Przechowywanie żywności

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2984 razy.

Latem powinniśmy zwracać większą uwagę na stan produktów żywnościowych w naszej kuchni, na to jak należy je przechowywać . Okres upałów to dobra okazja, by narazić się na straty z powodu zepsucia się żywności, a w dodatku - nabawić się zatrucia pokarmowego.

W porze letniej właśnie przytrafia się ono najczęściej.

Jednym z produktów najszybciej tracących swoje właściwości jest mleko.

Zgodnie z zaleceniami dietetyków, powinniśmy pić mleko chude (najlepiej o zawartości 0,5% tłuszczu). W lecie najlepiej jest kupować mleko o przedłużonej trwałości, świeże i nadające się do przegotowania.

W sklepach dostępne jest mleko pasteryzowane, ale podczas upałów nie można go zbyt długo przechowywać nawet w lodówce (kwaśnieje). W gorące dni trzeba je zużyć zaraz po przyniesieniu do domu lub przynajmniej od razu przegotować .

Mleka pasteryzowanego nie należy pić na surowo, gdyż pasteryzacja nie likwiduje w nim wszystkich zarazków.

Bezpieczniejsze jest mleko poddawane procesowi UHT. Nawet w jednym mililitrze takiego mleka nie powinno być żadnych mikrobów. Możemy je zatem pić bez przegotowania. Mleko UHT zawiera jednak mniej witaminy B, a poza tym jest oczywiście droższe.

Mleko UHT powinniśmy zużyć w ciągu 12 godzin. Jest ono bardziej trwałe, ale drobnoustroje nauczyły się rozmnażać nawet w chłodziarce.W niższej temperaturze rozwijają się one wolniej, lecz w takiej sytuacji już po kilku dniach część zawartości naszej lodówki może nie nadawać się do spożycia.

Grzyby pleśniowe - podobnie jak bakterie - również przystosowały się do chłodu. Żadne produkty nie powinny być zatem zbyt długo przechowywane poza zamrażalnikiem. Żywność wytworzoną i zapakowaną w przetwórniach należy przechowywać zgodnie z podanymi na opakowaniu zaleceniami.

Pamiętajmy zawsze o sprawdzaniu daty ważności produktów przed dokonaniem zakupu. Potrawy domowe przechowujemy w chłodziarce w temperaturze poniżej 10 st. C., najwyżej 2-4 dni. Jeśli przyrządzamy w domu potrawy "na póź niej", lepiej je zamrozić . Do tego nie nadają się niestety niektóre produkty, jak ugotowane jajka, ziemniaki i pasztety. Większość potraw lepiej przechowywać niedogotowaną i niedoprawioną.

Wygodnie jest przygotować tylko komponenty, z których możemy potem łatwo i szybko przyrządzić posiłek.

Wszystkie produkty pakujemy w folię lub papier i umieszczamy w szklanych lub plastykowych pojemnikach.

Produkty powinny być dość szczelnie owijane, gdyż wówczas nie wysychają i nie przenikają między nimi zapachy.

Zbyt mały dostęp tlenu do warzyw powoduje jednak wytrącenie się w nich szkodliwych dla zdrowia azotynów.

Warto pamiętać o tym, że folia aluminiowa szczelnie izoluje produkty, które wolniej wysychają, ale za to szybciej w niej pleśnieją. Papier natomiast słabo chroni żywność przed obsychaniem i utratą aromatu.Lepsza pod tym względem jest folia z tworzyw sztucznych, gdyż słabo przepuszcza parę wodną, powietrze i substancje zapachowe.

Warzywa i owoce najlepiej jest przechowywać w dolnych partiach chłodziarki, w temperaturze ok. 10 stopni. Te mniej trwałe (maliny,truskawki), można trzymać dzień lub dwa bez mycia. Sałatę czy szczypiorek możemy przechowywać nieco dłużej, przez kilka dni. Najdłużej, w temperaturze 2-10 stopni, mogą być przechowywane jabłka i inne owoce o większej trwałości.

Niemal wszystkie warzywa i owoce mogą być zamrażane, oprócz tych, które zawierają dużo wody (pomidory). Takie warzywa nadają się jednak tylko do zupy i potraw gotowanych.

Surowe mięso i drób, nie myte, należy przechowywać pod zamrażalnikiem, nie dłużej jednak niż przez 2-3 dni. Najlepiej owinąć je folią i trzymać na talerzu. Można też skropić je odrobiną soku z cytryny lub octu.

Bardziej trwałe są wyroby garmażeryjne, ale ich też nie można przechowywać w chłodziarce zbyt długo. Jeśli nie wykorzystamy ich dziś, jutro lub pojutrze - lepiej je zamrozić .

zd dlugieeeeeeeeeeeeeee
Nadesłał(a):ja <ronaldo166@wp.pl> 2006-10-01 12:10:36