

Temat dzisiejszej lekcji to:

Jak przechowywać żywność w lodówce?

proszę przepisać lub wydrukować notatkę i wkleić

do zeszytu

Od prawidłowego ułożenia produktów w lodówce zależy ich świeżość i jakość.

Przechowywanie żywności.

1. Górna półka: 7°C; trzymamy tu: dżemy, wodę i inne napoje, które nie zmieszczą się na drzwiach lodówki.

2. Środkowa półka: 4–5°C. To miejsce na sery, wędliny, ciastka, mleko, jogurty, twarożki oraz domowe potrawy, np. zupy. Należy jednak pamiętać o tym, by garnki przykryć pokrywką lub przełożyć dania do zamykanych pojemników. Nie można wkładać do lodówki jedzenia, które jest jeszcze ciepłe, ponieważ podniesie to temperaturę w całej lodówce.

3. Dolna półka: 2°C –miejsce na mięso i ryby.

4. Szuflady: 10°C –miejsce na warzywa i owoce.

Uwaga: w lodówce nie trzymamy pomidorów, ogórków, cukinii, owoców egzotycznych.

5. Półki na drzwiach są przeznaczone do przechowywania produktów wymagających jedynie lekkiego schłodzenia. Tutaj najlepiej trzymać napoje, wodę, musztardę, keczup, masło i jaja (wiele lodówek jest wyposażonych w specjalne pojemniki do ich przechowywania).

Prawidłowe przechowywanie żywności w lodówce:

1. Nie należy wkładać do lodówki zbyt dużo pożywienia.

2. Trzeba zawsze upewniać się, czy drzwi lodówki są szczelnie zamknięte.

3. Nie wolno wkładać do lodówki dużych ilości ciepłego pożywienia, ponieważ podwyższa to temperaturę w całej lodówce.

4. Stosujemy zasadę: „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”, czyli produkty zakupione ostatnio umieszczamy za tymi, które są już w lodówce.

5. Żywność przechowywana w lodówce jest bezpieczna do czasu określonego na etykiecie produktu

6. Należy jeszcze pamiętać o zaletach pakowania próżniowego ponieważ wydłuża znacznie czas przechowywania. Naturalnie po takim zabiegu też możemy zamrozić produkty. Żywność pakowana próżniowo zachowuje swój styl, zapach, kolor i wartości odżywcze. Dodatkowo takie opakowanie zajmuje mało miejsca. Tak zrobione artykuły możemy swobodnie zabrać na dalszą podróż lub po prostu przechować w własnej spiżarni