



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 2. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

Skladujete potraviny správně? Citrony ani rajčata do ledničky nepatří

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Skladujete-potraviny-spravne-Citrony-ani-rajcata-do-lednick-y-nepatri__s10010x20498.html

Určitě se někdy i vám stalo, že jste při kontrole domácnosti zjistili, že ovoce nebo zelenina začíná hnít či plesnivět, balení sýra vypršela trvanlivost už dávno, jogurt má namále. Trápí vás zbytečné plýtvání a přemýšlíte, jak skladovat potraviny tak, aby zůstaly chutné, čerstvé, bezpečné? Právě pro vás je náš článek.



U balených potravin je vhodné si přečíst, jak doporučuje výrobce potravinu skladovat a podle toho postupovat.

Jak na skladování suchých potravin

- **Suché trvanlivé potraviny** jako jsou těstoviny, luštěniny, rýže, mouka, ovesné vločky a jiné uchovávejte v suchu a při pokojové teplotě. Z původních obalů, ve kterých je koupíte, je vyjměte a vložte do vhodných nádob, plastových či skleněných dóz. Uchráníte je tak před potravinovými škůdci.
- **Pečivo a chléb** uchovávejte v suchu, v papírovém sáčku nebo zabalené v bavlněné utěrce, aby příliš rychle nevysychalo.

Jaké potraviny patří do ledničky?

V chladničce bychom měli uchovávat rychle se kazící potraviny, ale ne všechno, co si myslíme, do ní patří.



- Na horní případně střední police patří **mléko a mléčné výrobky** (sýry, jogurty, tvarohy) a také vejce (ve vhodných obalech).
- **Maso, [ryby](#) a uzeniny** patří na spodní police. Pokud není maso či ryba balené, uložte je do vhodných omyvatelných a uzavíratelných nádob – tekutina z nich by mohla kontaminovat potraviny uložené na stejné polici nebo níže.
- **Ovoce a zelenina** pak patří do spodní zásuvky – zejména listová zelenina (saláty, špenát), kukuřice a hrášek, mrkev a celer, petržel a také houby. Bobulové ovoce, hroznové víno, švestky, meruňky i nektarinky či broskve je také vhodné do chladničky uložit.

Exotickému ovoci chladnička nesvědčí

Řada druhů ovoce a zeleniny do chladničky nepatří, přestože bychom si mohli myslet, že jim tím prodloužíme trvanlivost. Přílišný chlad negativně ovlivňuje jejich chuť, aroma i strukturu. Byla by proto škoda se o ně připravovat.

- Cibule, česnek a brambory, jablka či hrušky ocení uskladnění na chladnějším místě (s teplotou vyšší než 5-7 °C) s přístupem vzduchu a ve tmě, například **ve spíži či suchém sklepě**.
- [Citrusové plody](#), banány, ananas, granátová jablka, mango a řada dalších druhů exotického ovoce, stejně jako zázvor, [avokádo](#), rajčata, paprika, cuketa, okurka, lilek – ty všechny **ocení pokojovou teplotu**. A také potřebují dýchat, proto pokud si je z obchodu přinesete v mikrotenových sáčcích, vždy je z nich vyjměte. Plody, které jeví nějaké známky poškození slupky (prasknutí, otlačení aj.), spotřebujte jako první, co nejdříve. Před uskladněním plody neomývejte, není vhodné je ani ukládat do více vrstev.
- Banány, meruňky, hrušky, švestky, mango a rajčata neskladujte v těsné blízkosti s jablky, bramborami, mrkví, brokolicí – prvně jmenované druhy totiž ve své zralosti **vylučují etylén**, který urychluje jejich dozrání a začátek kažení.

První dovnitř, první ven



Obsah chladničky i spíže pravidelně kontrolujte - co má kratší dobu trvanlivosti, umístěte na police výše a blíže k vám. Zejména (ale nejen) u čerstvých potravin platí pravidlo **FIFO - First in, first out** - co jde první do chladničky/do spíže, musíte také nejdříve spotřebovat.

Pokud pravidelně vyhazujete prošlé potraviny, pořídte si magnetickou tabulku na lednici, na kterou se dá psát opakovaně. Než nákup z tašek vyložíte do chladničky, poznamenejte si do ní **data minimální trvanlivosti** vajíček, sýrů, [tofu](#) a dalších potravin, které jste zvyklí mít v ledničce delší dobu a které nejsou trvanlivé.

Co ještě můžeme udělat

- Zejména čerstvé potraviny nakupujte s rozumem – jen tolik, kolik se domníváte, že zvládnete spotřebovat.
- Do zásoby nakupujte jen trvanlivé potraviny.
- Chladničku nepřepĺňujte, zbytečně byste tak bránili správné cirkulaci vzduchu a pochopitelně tím i zvýšili riziko možné kontaminace.
- Hotová jídla do ledničky ukládejte až po vychladnutí, ať v ní zbytečně nezvyšujete teplotu.
- Když otevřete balení nějakého výrobku, který se rychle kazí, ať už uzeniny, sýra, jogurtu, tak odebírejte vždy jen čistým příborem nebo odkrojte čistým nožem a výrobek pak během pár dní spotřebujte.
- Vhodné je nakupovat dle seznamu, kdy si předem projdete, co vám doma chybí, s přihlédnutím k tomu, co plánujete vařit.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[mléčné produkty co nepatří do ledničky](#) [doba trvanlivosti exotické ovoce](#)
[informace na obalu](#) [jak skladovat maso](#) [jak skladovat ovoce](#) [jak skladovat](#)
[potraviny](#) [jak skladovat vejce](#) [jak skladovat zeleninu](#) [mléko](#) [ovoce](#) [skladování](#)
[potravin](#) [syrové maso](#) [trvanlivost potravin](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz