magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 2. 2018 | tla

„Zdravá“ lednička musí mít správnou teplotu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/,,Zdrava-lednicka-musi-mit-spravnou-teplotu__s10012x10831.html

Bez lednice či mrazáku si dnes už málokdo dokáže život představit. Prodlužují dobu trvanlivosti potravin, jelikož chlad zpomalí či zcela zastaví růst většiny mikroorganismů. Navzdory tomu zázraky nedokážou. Abychom docílili zmíněného efektu, musíme zejména u lednice dodržovat určitá pravidla.

V první řadě platí podle dietoložky Karolíny Hlavaté metoda FIFO (first in - first out), tedy první dovnitř, první ven. Ani v lednici není trvanlivost potravin nekonečná, a tak touto metodou zabráníme jejich zbytečnému kažení z důvodu prošlé doby použitelnosti.

Mýt a nepřeplňovat

Chladnička navzdory nízkým teplotám není vůči mikroorganismům a už vůbec ne vůči plísním, kterým chlad nevadí, zcela imunní. Z tohoto důvodu je nutné dbát o její čistotu a pravidelně ji vymývat. **„Zbytečně bychom ji také neměli přeplňovat a skládat potraviny těsně vedle sebe. Už vůbec do ní nepatří horké pokrmy. Sebemenší zvýšení teploty uvnitř jen podpoří nežádoucímu pomnožení mikroorganismů,“** varuje dietoložka.

Správné nastavení 4 °C

Má-li lednice jídlo ochránit a uchovat ho co nejdéle v co nelepší kvalitě, pak je nutné ji dobře nastavit, aby nechladila málo, ale ani moc. V opačném případě hrozí buď namrazení potravin, nebo naopak přemnožení nebezpečných bakterií. Uvnitř lednice by se měla teplota pohybovat kolem 4 °C a rozhodně by neměla přesáhnout 8 °C.

Jak chladit maso

Při uchování masa v chladničce důsledně dbejte na to, aby nedošlo ke kontaktu syrového masa s jinými potravinami nebo uvařenými pokrmy. **„V chladničce**

by maso nemělo být déle než dva až tři dny. Mělo by být zabaleno do potravinářské fólie nebo uloženo ve skleněných dózách s víkem,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Jak na ovoce a zeleninu

Mnohé druhy ovoce a zeleniny ukládáme do zásuvek ve spodku lednice, kde je teplota mírnější. Přesto se pro některé druhy nehodí vůbec. **„Ne každý druh ovoce a zeleniny snáší nízké teploty. Například tropické ovoce, především banány, mango nebo avokádo. Také některé druhy zeleniny, jako lilek, okurky či zelené fazole, se nemají skladovat při teplotách nižších než 10 °C. Stejně tak nedozrálé plody nedávejte do chladničky, ale nechte je dozrát při pokojové teplotě,“** doporučuje dietoložka.

Sektory mají svůj smysl

Ani uspořádání potravin uvnitř ledničky není samoúčelné. Co kam správně patří?

Horní polička	Teplota je zde nejvyšší, a tak je vhodná například pro potraviny, jejichž balení jsme už otevřeli nebo pro uvařené jídlo, které musíme rychle spotřebovat.

Polička ve středu lednice	Je ideální pro mléko, jogurty a podobně. Máslo přitom navíc uložte do skleněné nebo plastové nádoby s víčkem.
Polička nad spodními zásuvkami	Je nejchladnějším místem, a tak sem ukládáme maso a ryby. Výhodou je i to, že v případě odkápnutí šťávy či krve se nekontaminují další potraviny, které by byly umístěné níže.
Spodní zakryté zásuvky	Je v nich vhodná teplota a vlhkost pro ovoce a zeleninu. Je zde ale i prostředí vhodné pro sýry. **„Pro většinu sýrů je totiž nejvhodnější teplota mezi 8 až 12 °C. Zásadou ale je nakupovat jich jen takové množství, které stihneme sníst během dvou až tří dnů. Při skladování sýrů je třeba sledovat, zda se neobjevuje plíseň nebo nežádoucí maz,“** doporučuje Karolína Hlavatá.
Dvířka	Jsou nejteplejším místem v ledničce, a tak vyhovují k uskladnění například nápojů. I když jsou v nich obvykle speciální stojánky na vejce, nejsou dvířka právě kvůli vyšší teplotě pro jejich uskladnění ideální. **„Vejce uchovávejte v chladu při teplotách 5 až 8 °C. Před uložením je neomývejte ani neotírejte, protože se tím poruší ochranný povlak a zvýší se náchylnost vůči mikroorganismům,“** radí dietoložka. Podle ní je vejce nejlepší uskladňovat v kartonových nebo plastových obalech, které je dobře chrání proti mechanickému poškození i absorpci pachů.

Mrazák chrání měsíce

Potřebujeme-li potravinu uchovat déle než několik dnů, pak přichází ke slovu mrazák. **„Podstatou zmrazování je snížení teploty na –18 °C, což zastaví činnost mikroorganismů a zpomalí činnost enzymů tak, že se jakost**

produktu prakticky nemění,“ říká dietoložka. Zmrazené maso nám pak vydrží podle druhu tři měsíce až rok.

Při zmražení ovoce musíme počítat s většími ztrátami vitamínů. **„Udává se, že ztráty nutrientů dosahují třiceti procent, v případě vitamínu C padesáti procent. Naproti tomu obsah β-karotenu se může dokonce zvyšovat. Obsah minerálních látek příliš ovlivněn není. Pouze v případě přípravných prací se mohou objevit ztráty vyluhováním,“** dodává dietoložka. Zmrazením se ale podle ní také zvýší využitelnost železa až o polovinu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz