magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 6. 8. 2018 | tla

V horku dopřejte potravinám chlad i vzduch. Které chladit a které ne?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/V-horku-doprejte-potravinam-chlad-i-vzduch.-Ktere-chladit-a-ktere-ne__s10012x11094.html

Léto přináší nejen radosti, ale také starosti. Jedním z typických problémů parných dnů je, jak správně uchovávat potraviny, aby zůstaly svěží, chutné a především, aby se rychle nekazily. Okurky do lednice nepatří, věděli jste? Které další potraviny by měly zůstat v košíku venku? Naopak, které raději hned zamrazit?

Nejde jen o to, že špatným ošetřením a uskladněním ztratí jídlo kvalitu a dobrou chuť, ale v horším případě se v něm pomnoží bakterie, plísně či obojí. Jestliže takovou „dobrotu“ sníme, můžeme to odnést zdravotními problémy, zejména zažívacího charakteru.

Noste chladící tašky

Základem je držet většinu potravin pokud možno v chladu, a to nejen při uskladnění doma, ale už cestou z nákupu. **„Vždy bychom měli mít s sebou chladící tašku,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá. Máme-li před sebou delší cestu například na dovolenou nebo na víkend, pak pomohou udržet stálou přijatelnou teplotu, a to až několik hodin, také izolační fólie či chladící boxy. Stejně tak poslouží například dobře těsnící krabička, v níž zamrazíme vodu a v tašce kolem ní potraviny uložíme. Nápoje, zákysy, které si bereme k vodě nebo na cestu, uchováme dobře v termosce.

Ne všechno patří do lednice

Bez lednice bychom se v létě obešli stěží. Nešvarem dnešní doby ale je, že

jsme se naučili používat ji místo spižírny a ukládat do ní téměř vše. V každém případě do ní patří maso, uzeniny, vejce a mléčné výrobky. Některé potraviny bychom ale do ní dávat neměli, a to ani v největším vedru, například okurky, rajčata, cukety, citrusy. **„Okurky mohou lehce namrznout, změknou a ztratí chuť. Citrusy a třeba rajčata potřebují vzduch a teplo, aby pomalu dozrávaly. V lednici však nedozrají a naopak mohou začít hnít nebo plesnivět,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Přechlazené brambory zesládnou

Vlhké a přechlazené prostředí lednice nesvědčí ani bramborám. Škrob, který obsahují, se při nízkých teplotách rychleji mění na sacharidy a brambory jsou pak nasládlé. Mnohem lépe se jim bude dařit a vydrží déle v papírovém sáčku, na temném a chladném místě bytu. Ideální je sklep.

Pozor na hmyz

V případě zeleniny a ovoce je ve vedrech nanejvýš důležité, nedělat si velké zásoby a snažit se plody co nejrychleji zpracovat a nenechat je zhnědnout. Často je kontrolovat, zda nehnijí nebo neplesniví. Pokud se to stane, nelitujte a vyhoďte je. **„Všechno bychom měli v této době také důkladně chránit před hmyzem. Zapomenout bychom v horku měli na igelitové pytlíky.**

Zeleninu nebo brambory je rozhodně lepší dát buď do papírového sáčku, nebo nechat volně na vzduchu,“ doporučuje dietoložka.

Neukládejte teplé

Aby lednička dostatečně v horku fungovala, má být v létě teplota v ní nastavena na nižší hodnotu než v zimě. Její dveře musí být vždy dobře zavřené. Mají se otvírat jen podle potřeby a na co nejkratší dobu. Neměli bychom do ní vkládat ve větším množství teplé potraviny. Jinak se zvýší teplota v celém vnitřním prostoru. **„Lépe je tyto potraviny nejprve ochladit při pokojové teplotě a teprve potom je dát do chladničky. Všechny zbytky vařených pokrmů se mají uložit v chladničce nejpozději dvě hodiny po podávání,“** zdůrazňuje Karolína Hlavatá.

Maso chce svůj prostor

Podcenit bychom neměli ani to, jak zacházíme s masem. **„Nikdy by nemělo v chladničce být naložené maso vedle ostatních potravin. Nakládat bychom přitom měli maso vždy do čerstvě připravené marinády, nikdy do již použité směsi oleje a koření,“** doporučuje dietoložka.

Chléb raději zmrazit

Problémem bývá také chléb. Necháme-li ho v igelitu, zplesniví mnohem dříve, než kdy jindy. Mimořádně náchylný je chléb celozrnný. Je to dáno tím, že v celozrnném pečivu je hodně vlákniny. Pokud ho nesníme rychle, je proto lepší, dát ho vždy do lednice. Běžný chléb ale v lednici vyschne a ztratí na chuti a kvalitě. Je proto mnohem vhodnější ho uložit do mrazáku. Až ho budeme potřebovat, necháme ho pomalu při pokojové teplotě zase rozmrznout a bude jako čerstvý.

Sklep nezatracujte

Lednice, mrazák i finty pomohou. Svůj půvab, co se týká uchovávání potravin, neztratil ani v dnešní době tradiční sklep. Kdo ho má, měl by ho rozhodně využít. **„Musí být ale větraný. V létě nestačí potraviny jen chladit, ale potřebují i dýchat,“** dodává Karolína Hlavatá.

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