

Холодильник давно стал незаменимым помощником на кухне. Он позволяет закупать продукты впрок и сохранять их свежесть, однако безопасность еды напрямую зависит от того, как именно мы ее храним.

Как правильно размещать продукты

Не все продукты стоит хранить на дверце холодильника. Из-за постоянного открывания и закрывания температура здесь меняется, поэтому скоропортящиеся продукты лучше размещать внутри холодильной камеры, где температурный режим стабильнее.

Молоко, кефир, сметану, творог и другие молочные продукты рекомендуется хранить ближе к задней стенке холодильника. Яйца также лучше размещать не на дверце, а в специальном контейнере внутри камеры.

Овощи и фрукты следует хранить в предназначенных для них нижних контейнерах. Не стоит без необходимости снимать разделительную стеклянную полку: она помогает поддерживать подходящую влажность и сохранять свежесть продуктов.

Перед хранением овощи и фрукты необходимо очистить от загрязнений и тщательно высушить. Ягоды лучше держать в закрытой посуде. Зелень можно поставить в емкость с небольшим количеством воды.

Не оставляйте овощи, фрукты и зелень в плотно завязанных пакетах — отсутствие циркуляции воздуха ускоряет их порчу. Пакет лучше оставить приоткрытым или сделать в нем несколько отверстий.

Готовые блюда храните в закрытых контейнерах или эмалированной посуде. Нарезанные колбасу, сыр, ветчину и другие продукты можно упаковать в пищевую пленку, а готовую рыбу и блюда — в фольгу.

Соблюдайте товарное соседство

Даже чистый холодильник может стать местом размножения микроорганизмов. Поэтому продукты необходимо хранить упакованными и не допускать контакта сырой и готовой пищи.

Никогда не храните сырые продукты вместе с готовыми!

Особое внимание следует уделять овощам и фруктам: некоторые из них выделяют этилен и другие вещества, способные ускорять созревание и порчу соседних продуктов. Поэтому по возможности их следует разделять.

Не всем овощам и фруктам требуется холодильник. При комнатной температуре, в сухом месте вдали от солнечных лучей и источников тепла можно хранить неповрежденные бананы, цитрусовые, ананас, манго, гранат, помидоры, огурцы, баклажаны, перец и некоторые другие плоды.

Лук, чеснок, картофель, тыкву и кабачки также лучше хранить вне холодильника — в темном, сухом и хорошо проветриваемом месте.

Заморозка продуктов

Замораживание — удобный способ сохранить овощи, фрукты, ягоды, грибы, мясо и другие продукты. Однако замораживать следует только свежие и качественные продукты. При этом необходимо учитывать, что после размораживания некоторые продукты могут изменить вкус, текстуру или внешний вид.

Для длительного хранения температура в морозильной камере должна поддерживаться

на уровне -18°C и ниже. Замораживание останавливает размножение большинства микроорганизмов, но не уничтожает их полностью. После размораживания они вновь могут стать активными, поэтому качество и свежесть продуктов перед заморозкой имеют принципиальное значение.

Чтобы сохранить свойства продуктов, используйте герметичные пакеты или контейнеры. При наличии вакуумной упаковки ее также можно применять.

Замораживать продукты желательно быстро. Для этого их лучше раскладывать тонким слоем и не перегружать морозильную камеру. Быстрая заморозка способствует образованию более мелких кристаллов льда и помогает сохранить качество продукта.

Как правильно размораживать продукты

Размораживать продукты можно несколькими безопасными способами:

- переложить из морозильной камеры в холодильник;
- в холодной воде, предварительно поместив продукт в герметичный пакет. Воду следует менять каждые 30 минут, а после размораживания продукт необходимо сразу приготовить;
- в микроволновой печи, используя специальный режим размораживания.

Помните: правильное хранение продуктов — это не только способ дольше сохранить их свежесть, но и важная мера профилактики пищевых отравлений.