

SHRANJEVANJE ŽIVIL

# KAKO SHRANJUJEMO ŽIVILA V HLADILNIKU



V hladilnik shranjujemo živila, da bi dlje ostala sveža in se ne bi pokvarila.

Večina ljudi najbrž shranjuje živila v hladilnik tja, kjer je pač prostor.

Pa veste, da temperatura v hladilniku ni povsod enaka?

Zato je gotovo bolje, da skrbno razporejamo živila in se o tem poučimo.

Kam torej z jajci, mesom, zelenjavo?



Hladilnik lahko razdelimo na 4 dele:

- zgornje police, kjer je temperatura najbolj stabilna
  - srednje police
- spodnje police, kjer je najhladneje
  - vrata, kjer je najtopleje
  - namenske posode



# ZGORNJE POLICE, KJER JE TEMPERATURA NAJBOLJ STABILNA

Na zgornjih policah shranjujte ostanke od kosila, pijačo, sveže začimbe ter ostala živila, ki so takoj pripravljena za zaužitje.

Tu je temperatura najbolj stabilna.



# VRATA

Vrata veljajo za 'najbolj topel' del hladilnika.

Idealna so za shranjevanje živil z naravnimi konzervansi, na primer za pomarančni sok ali majonezo.

Mleka in jajc pa raje ne postavljate tja, čeprav ima večina hladilnikov nastavke za jajca ravno na notranji strani vrat.



# SPODNJE POLICE, KJER JE NAJHLADNEJE

Spodnje police so idealne za shranjevanje **mleka, jajc, surovega mesa** ter **morskih sadežev**.



Ker jajca rada vpijajo močne vonjave iz okolje, jih postavite čim dlje od živil z izrazitim vonjem.

**Jajca** ostanejo v hladilniku navadno dobra do dveh tednov, podobno pa je tudi z vsemi **salamami** in **slanino**, če jih v hladilniku pustimo zapečateni v plastiki.

**Sveže meso, perutnina** in **dimljen losos** lahko zaprti v originalni embalaži v hladilniku ostanejo največ dva dni, zamrznjeni pa 3-6 mesecev.

# NAMENSKE POSODE (SPODAJ V HLADILNIKU)

Sadje in zelenjavo hranite v posebnih namenskih posodah in ne kar tako na policah.





## Takoj v hladilnik

Marelice  
Robide  
Borovnice  
Češnje  
Fige  
Grozdje  
Maline  
Jagode  
Sparglji  
Grah  
Brokoli  
Brstični ohrovt  
Zelje  
Korenje  
Cvetaca  
Zelena  
Mlada čebula

Zelišča  
Gobe  
Solata  
Redkev  
Spinaca



## Raje ne v hladilnik

Jabolka  
Avokado  
Banane  
Melone  
Grenivke  
Kivi  
Limone  
Mango  
Nektarine  
Pomaranče  
Papaja  
Breskve  
Hruške  
Kaki  
Slive  
Granatno jabolko  
Luberica

Kumare  
Čebula  
Jajčevci  
Cesen  
Ingver  
Paprika  
Krompir  
Buče  
Paradižnik



# KAKO SHRANJUJEMO ZELENJAVO?

Zavite v plastiko shranjujemo **brokoli, zelje, korenje, cvetačo, kumare** in **prepolovljeno čebulo**.



**Temno listnata zelenjava, zelen fižol, prepolovljen ingver, glavo zelene solate** in **redkvice** bodo najdlje ostale sveže, če jih bomo v predal hladilnika spravili v plastično vrečko skupaj s suho papirnato brisačo.

**Breskev, sliv in hrušk** nikar ne postavite v neposredno bližino zelenjave, saj izločajo pline, ki lahko povzročijo predčasno gnitje zelenjave.



Hladilnika ni priporočljivo napolniti do zadnjega kotička, pač pa je dobro pustiti malo prostora, da lahko hladen zrak neovirano kroži.

Skrbimo za čistočo hladilnika.



Pazimo, da živil ne pustimo predolgo v hladilniku, saj ni dobro, da so pokvarjena živila ob svežih.

# KJE HRANIMO DOLOČENA ŽIVILA?

**ČESEN:** Ker je pravi eliksir zdravja in odličen dodatek številnim jedem, je že skoraj nujno, da ga imamo ves čas pri roki.

Česna ni priporočljivo hraniti v hladilniku, pa tudi ne v plastičnih vrečkah.

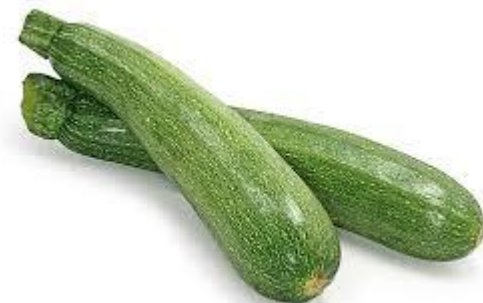
Najbolje je, da ga hranimo na **suhem, zračnem in temnem** prostoru, kjer temperatura ne preseže 15 stopinj Celzija (npr. shramba, neogrevano podstrešje ipd.).

Glavice morajo biti razporejene v plitve lesene zabojčke, obešene v mreže ali po starem spletene v vence.



# KROMPIR, ČEBULA, BUČE

**Tudi krompir** v papirnati vreči, čebulo in bučke lahko pustimo v temni shrambi več mesecev.



## SADJE IN ZELENJAVA

**Banane, hruške, paradižniki in melona** bodo najdlje ostali sveži (3-5 dni), če jih bomo neovite pustili na kuhinjskem pultu.

**Avokado, slive, breskve in nektarine** je najbolje pustiti kar na pultu, ko pa se enkrat omehčajo, jih moramo shraniti v hladilnik, kjer bodo zdržali do 5 dni.

## PARADIŽNIK

Paradižniki že na vrtu ljubijo toploto in sonce in ne prenašajo mraza. Prav je, da to upoštevamo tudi, ko bodo enkrat obrani.

Hranimo jih na pultu.

Paradižniki, ki jih bomo hranili v hladilniku, bodo prej postali kašasti in izgubili okus.

Če smo obrali (ali kupili) še premalo zrele, pa bomo proces zorenja pospešili, če jih bomo hranili v papirnati vrečki.



**JABOLKA** shranimo v predale v hladilniku, kjer bodo zdržali tudi do 3 tedne. Tja shranimo tudi **jagodičevje** (sveže bo ostalo 3-5 dni) in pa **grozdje** v plastični vrečki, ki bo tako zdržalo 1-2 tedna.

**Citruse (limone, pomaranče, grenivke, limete)** je najbolje shranjevati na polici hladilnika, če pa jih prepolovimo, bodo zaviti v plastiko ostali dobri še 2 dni.

**Prepolovljeno banano** je najbolje zaviti v alu folijo, **prepolovljen avokado** pa bo v hladilniku zdržal še kakšen dan, če bomo nanj stisnili limono in ga ovili s plastično folijo.



# SIR IN KRUH

**Sir** lahko ohranimo svež 1 mesec – toda le, če ga v hladilniku tesno zavijemo v pergamentni papir ter nato še v plastično folijo.

**Kruh** se bo v hladilniku hitreje posušil, zato ga raje shranjujte na sobni temperaturi v bombažni vrečki ali posodi za kruh.