

ВОДИЧ ЗА ЧУВАЊЕ НАМИРНИЦА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”

ВОДИЧ ЗА ЧУВАЊЕ НАМИРНИЦА

Намирнице морамо чувати на одговарајући начин не само како би спречили да се покваре, већ и како би сачувале своју хранљиву вредност. Зависно од врсте, намирнице можемо чувати на собној температури (на полици, у остави), у фрижидеру или замрзивачу. Свака намирница има свој рок употребе. Индустијски произведене намирнице на паковањима имају датум производње и/или рок употребе. Ако намирнице нису упаковане, важно је знати како и колико се дуго могу чувати и на који начин их сачувати од кварења.

Амбалажа за чување намирница

Најбоља амбалажа за чување намирница су папирне кесе, стаклене, керамичке и глинене посуде и стаклене флаше. Папир за намирнице најбоље је решење за чување месних прерађевина и сирева. Пластична амбалажа се може користити за замрзавање и чување намирница у фризу/замрзивачу, јер остале врсте амбалаже могу попуцати због ниских температура. Пластичне кутије од сладоледа, на пример, погодне су за чување намирница на ниским температурама. Међутим, ова врста амбалаже није пожељна за чување масних јела, као ни за топла, кувана јела због тога што може доћи до испуштања супстанци које могу бити опасне по здравље из амбалаже у храну. Уколико користите храну из конзерве, издвојите на тањир онолико колико планирате да употребите, преосталу количину пребаците из конзерве у стаклену или керамичку посуду, поклопите и ставите у

фрижидер. Чување хране у конзерви која је отворена није пожељно, чак и ако је ставите у фрижидер. Поклопац конзерве не покрива садржај у потпуности па постоји могућност контаминације, а ваздух који циркулише у фрижидеру исушује храну у конзерви.

Чување намирница на собној температури

На собној температури чувају се сушено воће, семенке, језграсто воће, зачини, чајеви, уље, тестенина, све врсте брашна и житарице (пиринач, пшеница, оvas, јечам, просо...). Најбоље их је чувати у стакленим теглама са поклопцем, на сувом и хладнијем месту, никако на Сунцу. Једино што може да стоји на Сунцу је вода, и то само непосредно пред конзумирање и уколико је у стакленој посуди или амбалажи.

Чување намирница у фрижидеру

За безбедно чување хране у фрижидеру важно је да уређај буде исправан и да ради на одређеној температури. Пожељно је да температура у фрижидеру буде између 0 и 5 °C. Да би се обезбедило одржавање пожељне температуре у фрижидеру, потребно је да фрижидер буде што даље од шпорета, пећи, радијатора и других извора топлоте, али и да се приликом отварања не држи дуго отворен. Температуру у фрижидеру треба подесити зависно од температуре спољашње средине и количине намирница које се налазе у фрижидеру. Уколико је фрижидер полупразан, температура у фрижидеру може бити и нешто виша, а уколико је пун, пожељно је термометром регулисати температуру да буде нижа. Како би

се обезбедило да хладан ваздух несметано циркулише, фрижидер не треба препунити намирницама.

Неопходно је редовно одржавати хигијену површина у фрижидеру, односно најмање једном недељно. Увек када је фрижидер видљиво запрљан, опрати унутрашњост фрижидера детерџентом и млаком водом (полице, преграде, фиоке фрижидера).

Температура у фрижидеру је увек највиша при врху а постепено се снижава до фиока на дну, што треба узети у обзир приликом одлагања намирница.

Пожељно је да свака намирница у фрижидеру има своје место. На највише полице у фрижидер треба ставити намирнице које се најлакше односно најбрже кваре (необрађено месо и млечни производи), у средину већ припремљена или



полуприпремљена јела, а у фиокама треба чувати сирово поврће и воће. Јаја, бутер и чврсте масноће се могу држати у вратима фрижидера.

Запамтите:

- Храну која захтева чување у фрижидеру треба ставити у фрижидер одмах по доласку из продавнице. Никада не остављајте ове врсте хране на собној температури дуже време (највише један сат ако је спољна температура виша од 30 °C).
- Што ређе отварајте врата фрижидера, а приликом отварања немојте их држати предуго отвореним. Кондензација која настаје приликом отварања фрижидера убрзава кварење намирница.
- Кувану храну обавезно охладите пре стављања у фрижидер. Када шерпу са још увек топлим јелом ставимо у фрижидер долази до повећања температуре у фрижидеру што помаже размножавање микоорганизама, а осим тога доприноси бржем стварању леда. Да би се кувано јело што пре охладило током хладних месеци можете га поклопљено изнети на прозор и оставити да се охлади или шерпу са скуваним јелом ставите у већи суд испуњен хладном водом или у чисту у судоперу напуњену хладном водом.
- Храна која се чува у фрижидеру мора бити у одговарајућој амбалажи. На тај начин се храна чува од исушивања, спречава се пренос бактерија и мириса и помаже чување хранљиве вредности намирница.



- Свеже месо чувајте одвојено од термички обрађеног меса, најбоље у стакленим посудама са поклопцем.
- Упаковане намирнице обавезно чувајте у фрижидеру уколико је то назначено на паковању.
- Неке намирнице након отварања треба чувати у фрижидеру (обавезно прочитајте упутство о чувању на декларацији).
- Остатке хране треба употребити у року од два дана, а неискоришћену храну бацити.
- Упаковане намирнице на амбалажи имају назначен рок трајања, односно рок употребе (датум до којег производ можете користити).

Чување намирница у фризу/замрзивачу

Температура у фризу/замрзивачу мора бити стално иста, и то -18°C . У фризу/замрзивачу могу се држати скоро све намирнице, при чему се време њиховог чувања разликује:

- свеже месо од три до шест месеци
- поврће девет месеци (уколико је у комаду и добро осушено пре него што је замрзнуто)
- полуприпремљена и припремљена јела, слаткиши и торте до три месеца.

Запамтите:

- Замрзавање не уништава микроорганизме, али спречава њихово размножавање.
- Правилно замрзнута храна је безбедна за употребу, а сем тога њена хранљива вредност није мања у односу на свеже намирнице под условом да се правилно одмрзава и припрема.
- Намирнице не треба одмрзавати тако што ћете их директно из фриза/замрзивача ставити под млаз вреле воде или ставити у рерну или оставити читав дан ван фрижидера на собној температури. Одмрзавање треба да буде постепено – прво храну пребацити у фрижидер преко ноћи, а наредног дана извадити из фрижидера и одмрзнути на собној температури.
- Једном одмрзнуте намирнице не треба поново замрзавати.
- Одлеђено месо може да се држи у фрижидеру највише два дана.

Како се чувају поједине врсте намирница?

Житарице у зрну (пшеница, овас, јечам, раж, пиринач, киноа, хељда...) се чувају на сувом, хладном и тамном месту, најбоље у оригиналном паковању или у стакленим теглама са поклопцем који се добро затвара и штити житарице од влаге и инсеката. Корисно је знати да су кварљивије житарице од целог зрна (са клицом).

Хлеб је најбоље чувати на собној температури у памучној (платненој) или папирној кеси или у кутији за хлеб јер тако чува влажност, а никако у пластичним кесама јер се брзо убуђа. На собној температури хлеб губи свежину после два до три дана, а у фризу/замрзивачу се може чувати два месеца. Пре замрзавања хлеб се ставља у пластичну кесу, а приликом одмрзавања довољно је оставити га на собној температури преко ноћи.

Коре за питу и гибаницу и домаћа несушена тестенина чувају се у фрижидеру не дуже од два до три дана.

Трајне, суве тестенине (шпагете, макароне...) чувају се на полици/у остави до рока употребе означеног на амбалажи.

Јаја у оригиналном паковању могу да се чувају у фрижидеру до четири недеље. Како покварена јаја имају врло непријатан мирис на сумпор водоник, лако ћемо знати када нису за употребу. Да ли је јаје свеже види се и по жуманцету које, када се јаје разбије и изручи у неку посуду, има испупчен облик и не меша се са беланцетом. Како по свом саставу јаје представља идеалну средину за развој бактерија, треба избегавати коришћење производа (на пример колача, крема, крема,

сладоледа) који садрже свежа, термички необрађена јаја, посебно током летњих месеци.

Млеко и млечни производи морају се чувати у фрижидеру ради спречавања размножавања млечних бактерија које утичу на кишељење и згрушавање млека. Јогурт, кисело млеко и беле сиреве, иако представљају ферментисане млечне производе, такође треба чувати у фрижидеру. Дуготрајно млеко после отварања треба чувати у фрижидеру не дуже од три дана да бисмо били сигурни у исправност. После тог периода, пре употребе млеко обавезно треба прокувати.

Сиреве треба чувати у фрижидеру у затвореним посудама како би се спречило продирање микроорганизама, мириса друге хране и да се не би сушили. Нека оригинална паковања сирева могу да се чувају на собној температури, што треба да буде назначено на паковању. Након отварања надаље се морају чувати у фрижидеру. Тврди сиреви у комаду (на пример сир типа качкаваља) могу се чувати у фрижидеру до шест месеци, тврди сиреви у кришкама (на пример бели пуномасни) око две недеље, а мекани, млади сиреви се морају употребити у року од пет до седам дана. Бутер треба чувати у оригиналном паковању у фрижидеру до шест недеља, а у замрзивачу до девет месеци.

Сирово месо и изнутрице треба чувати у фрижидеру у стакленим посудама са поклопцем и припремити истог или наредног дана. Млевено месо, свеже пилеће или ћуреће месо и риба такође треба да се употребе истог дана када су купљени или најкасније сутрадан. Јела са куваним месом могу се чувати у фрижидеру најдуже два дана.

Свеже поврће и воће треба чувати од Сунца и високе температуре јер иначе губи свежину као и витамине, посебно витамин Ц. Поврће и воће се перу тек пре употребе, дакле чува се неопрано и неољуштено. Могу се чувати и у фрижидеру, чиме се продужава свежина и рок употребе. У фрижидеру се чувају у фиокама за воће и поврће, најбоље у папирним кесама, а у неким фрижидерима се могу чувати и без амбалаже. Приликом одлагања у фрижидер воће и поврће свакако не треба стављати у пластичне кесе, јер оне због кондензације скупљају влагу што убрзава труљење воћа и поврћа.



Зелено лиснато поврће (различите врсте зелене салате – путерица, поточарка, мотовилац, ендивија; спанаћ, блитва, зеље...) најбоље је чувати у фрижидеру у папирним кесама, а коренасто поврће (шаргарепа, першун, пашканат, целер, репа, рен, ротквице, цвекла) чува се у картонским или дрвеним кутијама на сувом и хладном месту. Кромпир се чува на хладном и тамном месту да би се спречило клијање и труљење, на пример у подруму.

Уколико се воће чува дуже или под неповољним условима, поготово на собној температури, имаће мању хранљиву вредност, али се и даље може користити. Међутим, воће које је захваћено процесом труљења или ферментацијом, као и воће нападнуто паразитима, није за употребу.

Јагодичасто (бобичасто) воће (јагоде, малине, купине) се чува у фрижидеру заједно са петељком не дуже од два дана. Брескве и нектарине треба чувати на собној температуру док не омекшају, а тек онда их ставити у фрижидер. Јабукe се могу чувати у кутијама или гајбицама на хладном и сувом месту са добром циркулацијом ваздуха и по неколико месеци. Јужно воће може да се чува и на собној температури и у фрижидеру. Суво воће се чува у стакленим теглама на хладном и сувом месту.

Орашasti плодови и семенке чувају се на сувом и хладном месту у стакленим теглама са поклопцем који добро затвара. Правилно чување је важно јер под утицајем светлости и топлоте долази до разградње масноћа и појаве ужеглости, па орашasti плодови и семенке имају непријатан, горак укус и могу да изазову бол у стомаку и надражај црева. Уколико желите да их чувате дуже, чините то искључиво у фрижидеру (до шест месеци) или замрзивачу (до годину дана).



Сушене мленене зачине чувати у добро затвореним посудама, на сувом и хладном месту до шест месеци. Зачини у зрну могу се под истим условима чувати и до две године.

Чајеве треба чувати у стакленим теглама са поклопцем који не пропушта влагу и ваздух. Обратити пажњу на рок употребе не због кварљивости, већ због чувања њихове лековитости.

Биљна уља се чувају на хладном и тамном месту, јер на топлоти и на светлости брже ужегну. Рафинисано уље није потребно држати у фрижидеру, док се то препоручује за нерафинисана уља. Маслиново уље треба чувати на тамном месту или заштићено папирном кесом од светлости.

УКРАТКО

Одржавајте хигијену просторија, посуђа и прибора за чување и припрему хране.

Намирнице чувајте у одговарајућој амбалажи на одређеној температури.

Поврће и воће се чува неопрано и неољуштено, а пере се под млазом хладне воде непосредно пре употребе.

Пре припреме хране и пре сваког obroka обавезно је прање руку водом и сапуном.





ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ”