**Kако се чувају поједине врсте намирница?**

Житарице се чувају на сувом, хладном и тамном месту, најбоље у стакленим теглама са поклопцем који се добро затвара. Хлеб је најбоље чувати у памучној (платненој) или папирнатој врећи јер тако чува влажност, а никако у пластичним кесама јер се брзо убуђа.

Мада свеже поврће и воће треба чувати од Сунца и високе температуре, стајањем у фрижидеру оно губи свежину, а тиме и витамине, а посебно витамин Ц. Воће и поврће се чува неопрано и неољуштено све до пред саму употребу. Зелено лиснато поврће је најбоље чувати у фрижидеру у папирним кесама, а не у пластичним јер оне скупљају влажност. Kоренасто поврће се чува у малим картонским или дрвеним кутијама испуњеним песком. Јужно воће може да се чува и на собној температури. Суво воће се чува у стакленим теглама на хладном и сувом месту.

Намирнице животињског порекла брже се кваре јер су добра подлога за раст бактерија, а најосетљивији су месо и прерађевине, риба, јаја, млеко и млечни производи па их треба на одговарајући начин чувати.

Млеко и млечни производи морају се чувати у фрижидеру ради спречавања размножавања млечних бактерија које утичу на кишељење и згрушавање млека. Јогурт и кисело млеко, иако представљају ферментисане млечне производе (као и беле сиреве), 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 а пре употребе га треба прокувати. Приликом куповине посебну пажњу обратити на млечне производе који се продају на пијацама, нарочито ако дуго стоје ван фрижидера или на Сунцу. Од свих млечних производа сладолед може да послужи као изванредна подлога за преношење микроорганизама који су узрочници тешких тровања, чак до размера мањих или већих епидемија. Ниска температура на којој чувамо сладолед не убија микроорганизме већ само зауставља њихово размножавање. Зато не треба дозволити да се сладолед отопи, а ако се то деси не сме се замрзавати и поново употребљавати.

Свеже месо је еластично, па када се притисне прстом удубљење се само испуни. Пре употребе проверити мирис и боју. Мирис је пријатан, карактеристичан за свеже месо, док је свако месо или производ од меса измењене боје сумњивог квалитета, а непријатан, киселкаст мирис сигуран знак да је месо покварено. Изнутрице се брзо кваре и зато их треба што пре термички обрадити и потрошити. Млевено месо је такође погодно за развој микроорганизама, па се зато пре припреме обавезно мора чувати у расхладним уређајима.

Месо рибе је лако кварљиво због великог садржаја воде и природног присуства микроорганизама на површини коже и шкргама. Чак и дубоко смрзнуту рибу не треба чувати дуже од шест месеци. Важно је куповати месо са декларацијом, односно печатом ветеринарског инспектора, проверено на здравствену исправност.

Ако се јаје чува на собној температура наступа разградња беланчевина, при чему се беланце разводњава. Сличне промене се јављају и после стајања дужег од 15 дана на оптималној температури. Kако 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 разбије и изручи у неку посуду има испупчен облик и не меша се са беланцетом.

Ризично је користити и већ припремљену храну која је дуго стајала ван фрижидера. Прехрамбени производи који се држе ван расхладних уређаја дуже од 24 часа, а у неким случајевима и краће, могу бити неисправни за употребу иако не мора доћи до промене изгледа, мириса и укуса који би указали да су неисправни. Да би се спречило њихово кварење, морају се правилно заштитити и чувати у фрижидеру на одговарајућој температури уз оптималну влажност. Али, то не значи да и у тим условима могу да трају неограничено. Kувана јела не би требало да стоје у фрижидеру дуже од два до три дана.

Свака намирница има свој рок употребе. Индустријски произведене намирнице на паковањима имају датум производње и/или рок употребе. Ако намирнице нису упаковане, важно је знати како и колико дуго се могу чувати и на који начин их треба сачувати од кварења.