



STANDARD ALIMENTAR

Câte probleme sunt în acest frigider?

În imagine se pot identifica cel puțin 7 probleme sau situații care merită corectate, dintre care unele țin direct de siguranța alimentară, iar altele de păstrarea calității și valorii nutritive a alimentelor.

Frigiderul nu este doar o cutie rece în care punem lucrurile unde găsim loc. El este o hartă a temperaturilor și a umidității. O organizare greșită ne poate strica mâncarea mult mai repede sau, mai rău, ne poate pune sănătatea în pericol.

Iată o analiză completă a greșelilor identificate:

Rafturile Interioare: Zona de Siguranță

1. Carnea crudă de pui pe raftul de sus (Greșeală Majoră)

- De ce este greșit? Carnea crudă poate lăsa lichide care să picure direct peste alimentele de dedesubt (în imagine, peste prăjitură și legume). Acesta este cel mai rapid mod de a răspândi bacterii periculoase precum *Salmonella*.
- Locul corect: Întotdeauna pe raftul cel mai de jos, deasupra sertarelor, ideal într-o caserolă închisă.

2. Alimentele lăsate descoperite (Carnea și prăjitura)

- De ce este greșit? Aerul din frigider este foarte uscat. Lăsate libere, prăjitura și carnea se vor usca, își vor pierde textura și pot absorbi mirosuri și își pot pierde mai repede calitatea.
- Locul corect: În caserole cu capac sau acoperite cu folie alimentară.

3. Legumele împrăștiate peste tot prin frigider

- De ce este greșit? Rafturile de sus sunt uscate, iar legumele precum broccoli, salata sau castraveții au nevoie de umiditate ca să nu se veștejească. În plus, puse direct sub carnea crudă, riscă să fie contaminate.
- Locul corect: Toate verdețurile și legumele trebuie grupate jos, în sertarele speciale pentru prosopețe, care mențin umiditatea optimă.

4. Alimentele lipite de peretele din spate

- De ce este greșit? Peretele din spate este cea mai rece zonă (acolo se află sursa de răcire). Dacă legumele sau frunzele îl ating, ele vor îngheța parțial, celulele lor se vor sparge, iar când le scoți vor fi moi și apoase. De asemenea, blochezi circulația aerului rece și poți înfunda canalul prin care se scurge condensul.
- Regula de aur: Lasă mereu un spațiu de 2-3 centimetri liber în spatele frigiderului.
- Nu umple frigiderul până la refuz. Aerul rece trebuie să circule liber printre alimente pentru a răci uniform toate produsele.
- Temperatura recomandată în frigider: 0–4°C – ce este mai mare de 5°C favorizează multiplicarea bacteriilor.

Ce păstrăm în frigider și ce lăsăm afară?

5. Roșiile ținute la frigider

- De ce este greșit? Temperaturile scăzute afectează procesele enzimatice responsabile de dezvoltarea aromei, lăsându-le fade dacă sunt păstrate la frigider timp de mai mult de 1–3 zile. De asemenea, le transformă textura într-una moale și făinoasă. Dacă le pui și într-o caserolă cu capac în frigider, creezi un „efect de seră” cu umiditate care va aduce mucegaiul relativ repede.
- Locul corect: Pe masă sau pe blat, într-un bol deschis, la temperatura camerei.

Dacă alegi să păstrezi roșiile la frigider, fă acest lucru doar dacă sunt bine coapte și există riscul să se altereze.

Așază-le cu codița în jos, separat de fructele care produc cantități mari de etilenă (cum sunt merele și perele) și, dacă este posibil, într-un recipient ventilat.

Pentru un gust și o aromă mai intense, scoate-le din frigider cu aproximativ 30–60 de minute înainte de consum, astfel încât să ajungă la temperatura camerei.

Unele recomandări indică rafturile de pe ușa frigiderului ca o opțiune potrivită, deoarece temperatura este puțin mai ridicată decât în interiorul frigiderului, reducând astfel efectele negative ale frigului asupra aromei și texturii.

Totuși, afirmația că „ușa este cel mai bun loc pentru roșii” nu este un consens universal.

Există recipiente speciale pentru roșii?

Da, există, însă nu sunt indispensabile. Pe piață găsești:

- caserole ventilate (cu fante de aerisire);
- recipiente cu reglarea umidității;
- cutii pentru fructe și legume cu grătar la bază, astfel încât condensul să nu rămână în contact cu produsul.

Știați că...?

Roșiile sunt atât sensibile la etilenă, cât și producătoare de etilenă. De aceea, modul în care sunt depozitate influențează atât viteza cu care se coc, cât și durata lor de păstrare.

6. Pătrunjelul în caserolă cu capac (Un obicei excelent!)

- De ce funcționează? Verdețurile se ofilesc pentru că pierd apă. O caserolă închisă le menține hidratate și crocante.
- Secretele șervețelului:
 - Dacă speli pătrunjelul, pune-l într-un *șervețel uscat* ca să absoarbă picăturile mari de apă (altfel putrezește).
 - Dacă îl pui nespălat, înfășoară-l într-un *șervețel ușor umed* ca să îi oferi hidratarea necesară.

O alternativă excelentă: pătrunjelul într-un pahar cu apă

Da, pătrunjelul se păstrează foarte bine într-un pahar cu apă, la fel ca un buchet de flori. Această metodă îl poate menține proaspăt și crocant mai mult timp, dacă este aplicată corect.

Reguli pentru o păstrare optimă:

- Taie 1–2 cm din capătul codițelor, preferabil oblic, înainte de a-l pune în apă.
- Pune doar 2–3 cm de apă în pahar, astfel încât doar codițele să fie scufundate. Frunzele nu trebuie să atingă apa.
- Nu spăla pătrunjelul înainte de depozitare. Spală-l doar înainte de utilizare.
- Schimbă apa la fiecare 1–2 zile pentru a preveni dezvoltarea microorganismelor.

Unde îl păstrăm?

- În frigider (cea mai bună variantă)
Așază paharul pe un raft interior și acoperă frunzele lejer cu o pungă de plastic perforată sau lăsată deschisă. Astfel se menține umiditatea fără a împiedica circulația aerului.
- La temperatura camerei
Poate fi păstrat 3–5 zile, dacă este ferit de lumina directă a soarelui și de sursele de căldură. Este o variantă potrivită doar dacă urmează să fie consumat rapid.
- În congelator (pentru păstrare pe termen lung)
Dacă ai o cantitate mai mare de pătrunjel și nu o vei consuma în următoarele săptămâni, îl poți congela. Spală-l, usucă-l foarte bine, toacă-l și depozitează-l în pungi sau recipiente pentru congelare, eliminând cât mai mult aer. Congelarea îi păstrează foarte bine aroma și majoritatea nutrienților, însă după decongelare frunzele își pierd textura crocantă. Din acest motiv, pătrunjelul congelat este recomandat în special pentru *supe, ciorbe, sosuri și alte preparate gătite*, nu pentru salate sau decorarea preparatelor.

7. Merele puse lângă legume verzi (Broccoli, salată, castraveți)

- De ce este greșit? Merele elimină *etilenă*, un gaz natural care grăbește coacerea. Dacă stau lângă legumele verzi, le vor îngălbeni și le vor strica în doar câteva zile.

- Locul corect: Separă fructele de legume. Dacă ai două sertare jos, pune merele într-unul și legumele în celălalt.

Ușa Frigiderului: Zona Condimentelor, Nu a Perisabilelor

Ușa este cea mai caldă zonă din frigider și suferă șocuri termice de fiecare dată când o deschidem.

8. Ouăle și laptele pe ușă (Greșeală Comună)

- De ce este greșit? Fiind alimente extrem de perisabile, au nevoie de o temperatură constantă și scăzută. Pe ușă sunt expuse unor variații mai mari de temperatură, ceea ce poate reduce durata de păstrare.
- Locul corect: Laptele și ouăle se țin pe rafturile din interior (mijloc sau jos).

9. Borcanul cu murături pe ușă (Foarte bine!)

- De ce funcționează? Murăturile conțin conservanți naturali puternici (oțet, sare, acid) și nu sunt sensibile la schimbările de temperatură. Ușa este locul perfect pentru ele, pentru gemuri, sosuri și muștar, eliberând spațiul din interior.

Știința din spatele Ouălor: De ce le ținem în cartonul lor?

Nu arunca niciodată ambalajul de carton al ouălor pentru a le pune în suportul de plastic al frigiderului! Iată de ce:

1. **Bariera de mirosuri:** Coaja oului are mii de pori microscopici prin care „respiră”. Cartonul le protejează și le împiedică să absoarbă mirosurile grele din frigider (cum ar fi mâncarea gătită sau ceapa).
2. **Scutul împotriva bacteriilor:** Coaja oului are o peliculă protectoare numită *cuticulă*. Fluctuațiile de temperatură de pe ușa creează condens, care pot afecta sau deteriora cuticula. Cartonul poate absoarbi o parte din acest condens. De aceea, *ouăle nu se spală niciodată când le aduci de la magazin*, ci doar exact înainte de a le găti.
3. **Poziția perfectă:** În carton, ouăle stau natural cu *vârful în jos*. În partea rotunjită de sus se află o pungă de aer; ținându-le așa, gălbenușul rămâne perfect centrat, iar oul rămâne proaspăt mai mult timp.

Intră pe www.standardalimentar.ro și continuă să explorezi.

Construim zilnic materiale noi și vrem să te conectăm la o lume mai sănătoasă, în care iei decizii asumate, știi ce mănânci și de ce o faci. Ne place să punem accentul pe prevenție și educație, pentru a aduce o schimbare reală, pe termen lung, în viața ta și a celor dragi ție.

STANDARD
ALIMENTAR

Ți-a fost util acest material?

Dacă da, ne poți ajuta să ajungem la cât mai multe persoane. _____

CONFORMITATE · HACCP · AUDIT · SIGURANTA

❤ **Urmărește Standard Alimentar pe rețelele sociale.**

👍 **Apreciază pagina noastră de Facebook.**

📌 **Distribuie postările care ți se par utile.**

💬 **Lasă-ne un comentariu sau spune-ne ce subiect ai vrea să abordăm în continuare.**

Îți mulțumim!

AG.