

Iako otvaranje hladnjaka i pogled na pune police omiljene hrane pruža određeni gušt, neke namirnice je bolje držati na sobnoj temperaturi ili u ostavi kako ne bi promijenile okus i duže ostale svježije. Navodimo deset namirnica koje duže zadržavaju svježinu na sobnoj temperaturi.

1. Rajčice

Rajčice se čuvaju u hladnjaku samo nakon što sazru kako bi ih se što duže zadržalo svježima. Nutricionistica Aloysa Hourigan iz tvrtke NAQ Nutrition kaže da je bolje jesti rajčice koje su bile na sobnoj temperaturi. - Kad rajčice sazru, onda se trebaju držati u hladnjaku kako bi se odgodilo truljenje... Ali rajčica neće sazreti u hladnjaku sama po sebi - upozorava Hourigan.

2. Kruh

Držanje kruha u hladnjaku može se činiti kao dobar način da se održi svježina, ali to je greška. - Prije će se kruh osušiti u hladnjaku, nego kad ga držite na sobnoj temperaturi. Ako vam se čini da se kruh baš i ne jede, a ne želite bacati hranu, uvijek postoji opcija zamrzavanja već

narezanih šnita kruha koje možete izvaditi prema potrebi - savjetovala je Aloysa Hourigan. Izuzetak su ljetni mjeseci kada zbog visokih temperatura neke vrste kruha duže zadržavaju svježinu u hladnjaku.

3. Krumpir



Ako želite da krumpir što duže zadrži okus, nemojte ga držati u hladnjaku. Iako hladnoća pomaže održati ga svježim, ona će utjecati i na njegov okus, koji će biti slabiji. Krumpir nikada ne smije biti pohranjen u hladnjaku, najbolji način za pohranu, kao i za luk, je hladno mračno mjestu poput dna ostave - objasnila je nutricionistica.

4. Kava

Kavu je najbolje čuvati u staklenoj teglici s hermetičkim poklopcem. Ako ju držite u hladnjaku, kondenzacija može jako utjecati na okus kave.

5. Namazi

Kada je riječ o držanju raznih namaza u hladnjaku, Aloysa Hourigan kaže da je pametno provjeriti naljepnicu za upute. Namazi koji sadrže puno soli, poput maslaca od kikirikija, ne treba držati u hladnjaku jer dobro podnose sobnu temperaturu. - S namazima poput džemova, visok sadržaj šećera znači da ga ne morate pohraniti u hladnjak, ali nakon što ga otvorite bilo bi bolje da se drži u hladnjaku jer su skloni brzo popljesniviti - objasnila je.

6. Voće

Kada je riječ o držanju voća; banane, jabuke, naranče i slično voće je bolje držati u ostavi ili na sobnoj temperaturi. - U trenutku kad sazru, jabuke i naranče mogu dulje ostati svježije ako se čuvaju na nižim temperaturama. Bobičasto voće, pogotovo jagode bolje sazrijeva izvan hladnjaka, ali kad sazru brzo počnu pljesniviti pa je bitno izabrati pravi trenutak da se stave u hladnjak kako bi im se produžio rok trajanja - objašnjava Hourigan. Meko voće poput smokvi, grožđa i bobičastog voća je bolje držati u hladnjaku, ali bitno je staviti ih u hladnjak zrele.

7. Češnjak

Češnjak je najbolje držati na pro hladnom i mračnom mjestu, poput donjih policica u ostavi, zajedno s krumpirom i lukom. Ali, nakon što se oguli, treba ga držati u hladnjaku. - Cijela glavica češnjaka može slobodno stajati na pultu gdje pripremate hranu, ali kad ju ogulite bolje je da ju stavite u hladnjak jer će češnjak brzo izgubiti svoju aromu - savjetuje Hourigan.

8. Ulje

Iako nije ništa čudno da ljudi drže ulje u hladnjaku kako ne bi užeglo, neke vrste ulja je bolje držati na polici. Nutricionistica Hourigan savjetuje da se maslinovo ulje ne drži u hladnjaku jer izloženost svjetlosti može utjecati na smanjenje količine antioksidansa u ulju.

9. Čokolada



Novozelandski stručnjak za čokoladu Luke Owen Smith smatra da nema nikakvog razloga da se čokolada drži u hladnjaku. Prema Owenu, čokolada iz hladnjaka ima slabiji okus. - Čokolada treba biti na hladnom, tamnom i suhom mjestu jer iznimno hladne temperature mogu promijeniti okus čokolade isto kako to mogu i previsoke temperature - rekao je Owen.

10. Maslac

Maslac je također bolje držati u zatvorenoj posudi na sobnoj temperaturi, nego u hladnjaku. Vrhnje koje se koristi za izradu maslaca je pasterizirano, odbija bakterije i produljuje rok trajanja maslaca. Također, 80% maslaca je masnoća u kombinaciji s malo vode, što nije povoljno mjesto za rast bakterija.

24sata.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}