

Przechowywanie produktów spożywczych

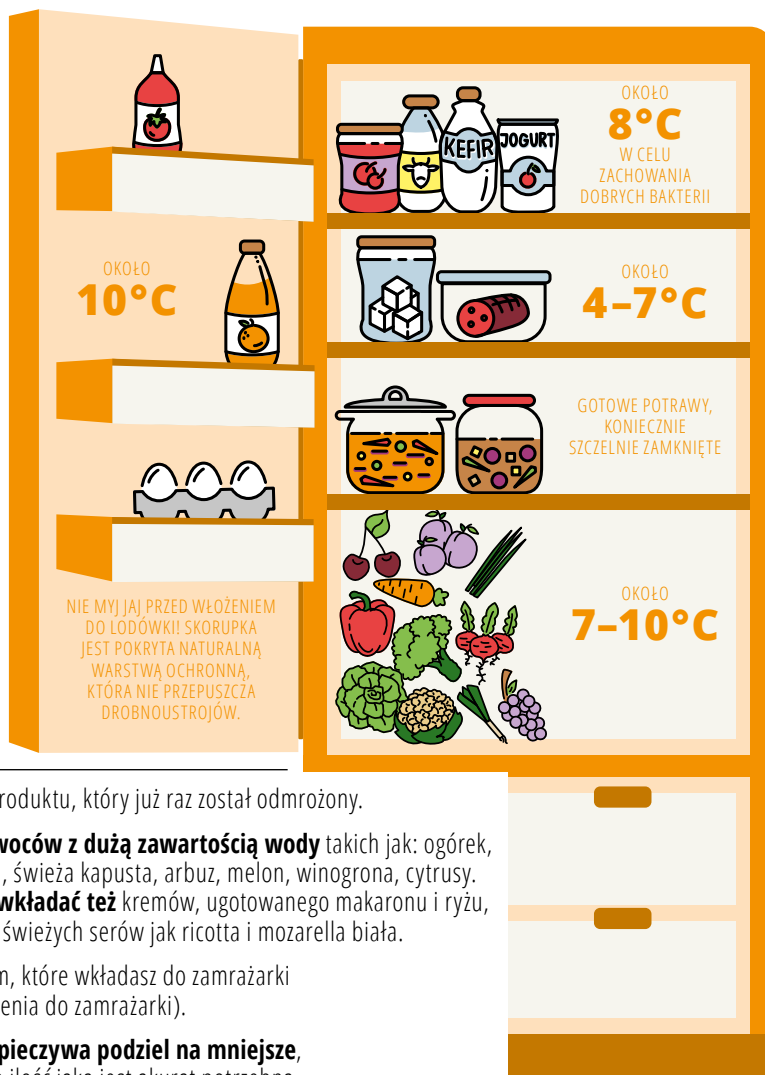
JAK PRZECHOWYWAĆ, ABY NIE MARNOWAĆ

Gotowe dania, resztki, produkty z otwartych puszek przełóż do szklanego lub plastikowego szczelnie zamykanego pojemnika.

Produkty bliskie terminu ważności oraz już otwarte umieść w lodówce z przodu, a świeżo zakupione z tyłu lodówki. Zjadaj najpierw to, co leży w lodówce dłużej i może się niedługo zepsuć.

Nie przepelniaj lodówki. Brak przestrzeni między produktami utrudni właściwą cyrkulację powietrza oraz utrzymanie prawidłowej temperatury.

- **Nie zamrażaj ponownie** produktu, który już raz został odmrożony.
- **Nie zamrażaj warzyw i owoców z dużą zawartością wody** takich jak: ogórek, pomidor, sałata, rzodkiewka, świeża kapusta, arbuzy, melon, winogrona, cytrusy. Do zamrażalnika **lepiej nie wkładać też** kremów, ugotowanego makaronu i ryżu, jajek w skorupce, miękkich i świeżych serów jak ricotta i mozzarella biała.
- **Dodaj etykietkę** produktom, które wkładasz do zamrażarki (wpisz nazwę oraz datę włożenia do zamrażarki).
- **Duże porcje dań a nawet pieczywa podziel na mniejsze**, będzie można rozmrozić taką ilość jaka jest akurat potrzebna.

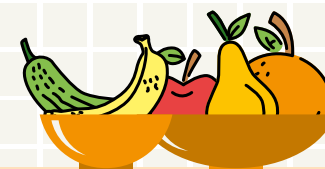


W SZCZELNIE ZAMKNIĘTYCH OPAKOWANIACH

Suche produkty w szafkach trzymaj w szczelnie zamkniętych pojemnikach.

PRZECHOWUJ ORYGINALNIE ZAMKNIĘTE

Owoce i warzywa, które lubią **zimno** to: truskawki, borówki, maliny, jagody, papryka, brokuł, sałata, pietruszka, seler, por, kalafior, kapusta, brukselka, rzodkiewka.



Owoce i warzywa, które lubią **ciepło** to: banany, jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, cytrusy, ziemniaki, cukinia, buraki, cebula.



PRZECHOWUJ W WORECZKU Z NATURALNYCH MATERIAŁÓW, NP.: LEN, BAWĘLNA