

## LODÓWKA NA MEDAL: FAKTY, TRENDY, TECHNOLOGIE

### Czy wiesz, że...

90% lodówek oferowanych w sprzedaży działa w nowoczesnej technologii „no frost”, która wyparła przestarzałe lodówki wymagające regularnego rozmrażania (tzw. lodówki statyczne). Dodatkowo, najnowsze lodówki wyposażone są w kompresory z inwerterem, które zapewniają cichszą pracę sprzętu i znaczną oszczędność energii.

Lodówki są urządzeniem zużywającym najwięcej prądu w przeciętnym gospodarstwie domowym, ponieważ pracują 24h na dobę. Najnowsze lodówki oszczędzają nawet 70% prądu w porównaniu do sprzętu przed 15-stu lat. Przy zakupie warto zwracać na klasę efektywności energetycznej na etykiecie energetycznej – im bliżej najwyższej klasy, A, tym większe oszczędności. Wybór np. klasy C zamiast D to od 10 do 20% mniejsze zużycie.

Ważne jest to gdzie ustawimy lodówkę w domu. Efektywność jej działania zależy także od tego zapewnienia odpowiedniego przepływu powietrza z tyłu, z boku oraz nad lodówką.

Ważne jest jak układamy produkty w lodówce, aby nie dotykały bocznych ścianek i tylnych (aby ułatwić cyrkulację powietrza i regulację temperatury).

Istnieje innowacyjne rozwiązanie do lodówek. To pierwsza półka, która obraca się o 360 stopni, zapewniając bezproblemowy dostęp do wszystkich przechowywanych produktów. Dzięki temu nie przeoczymy żadnego upływającego terminu ważności.

Istnieje nowoczesna lodówka z aparatami, które monitorują przechowywane produkty i ich daty ważności, a wszystkie informacje zbierane są w aplikacji, która służy robieniu zakupów.

Istnieje nowoczesna lodówka, która razem z potrzebami zakupowymi użytkownika zwiększa swoją powierzchnię i zmienia układ półek.

Istnieje nowoczesna lodówka, która może mieć funkcję zamrażarki, a zamrażarka funkcję lodówki.

Przeoczenie terminu przydatności żywności odpowiada w gospodarstwach domowych w 40% za marnotrawstwo żywności.

Inicjatywa Too Good To Go wraz z branżą spożywczą chce się przyjrzeć i zweryfikować daty ważności.

## ŻYWNOŚĆ:

### Czy wiesz, że...

Nie należy myć produktów przed ich włożeniem do lodówki, a jedynie przed ich spożyciem czy przetworzeniem. Może to zmyć powłokę ochronną.

Nie należy wkładać ciepłych dań do lodówki. Dania gotowane należy najpierw ostudzić.

Warto przechowywać produkty spożywcze w opakowaniach szklanych lub plastikowych z atestem PZH.

Sterylizowane produkty nie wymagają przechowywania w lodówce np. mleko UHT. Można je trzymać w temperaturze pokojowej.

Rozkrojenie, rozdrobnienie produktu powoduje utratę witamin, dlatego nie należy kroić np. koperku czy natki przed włożeniem do lodówki. Warto przechowywać całe pęczki.

Nawet fragment pleśni na produkcie powoduje, że jest on już niezdatny do spożycia. Nawet po odkrojeniu widocznego spleśniałego elementu, toksyny pleśni są w pozostałych częściach produktu, niewidoczne dla oka. Choć nie sama pleśń jest dla nas szkodliwa, tylko produkty jej przemiany materii, czyli trujące mikotoksyny.

Organizator projektu:



Partner strategiczny:



Partnerzy:



Patronat:



Warto o tym pamiętać, podejmując decyzję, czy wyrzucić spleśniałą żywność do kosza. Nie sugerujemy się wielkością pleśni, ponieważ nawet mała plamka może być z gatunku tych, które wytwarzają dużo mikotoksyn.

Niestety często w sklepach chleb jest „odpiekany”. Taki chleb z odpieku szybko czerstwieje i kruszy się przy krojeniu. Ratunkiem dla niego jest zrobienie grzanki czy tostów lub poddanie go regeneracji za pomocą pary w piekarniku parowym.

Ogórek – ma dużo wody, dlatego w niskiej temperaturze zacznie zamarać. Warto go trzymać poza lodówką.

Arbuz – podobnie jak ogórek, lepiej przechowywać poza lodówką. Zawiera dużo wody, na dole lodówki, w niższej temperaturze, będzie podmarzał. Jeżeli nie zjemy go od razu, umieścimy go na środkowej półce.

Miód – lepiej przechowywać poza lodówką.

Olej lniany – lepiej przechowywać w lodówce. Oliwę z oliwek czy olej słonecznikowy już poza lodówką.

Cytryna – trzymamy poza lodówką. Jeżeli chcemy przechowywać w szufladzie lodówki, to warto przed włożeniem ją sparzyć, umyć, by pozbyć się z powierzchni skórki chemikaliów.

Awokado – jeżeli chcemy by twarde owoc dojrzał, to trzymamy je poza lodówką, zaś dojrzałe awokado chowamy do lodówki (do szuflady lub na górną półkę).

Ziemniaki - niska temperatura przechowywania powoduje rozkład skrobi, przez co ziemniaki stają się słodkie. Lepiej przechowywać je poza lodówką.

Jajka – najlepiej przechowywać na górnej półce, zaokrągloną częścią do góry. Na drzwiach lodówki umieścimy jaja, które zużyjemy w ciągu 3 dni, by zbyt długo nie były wystawione na ciągłe wahania temperatury. Surowe jaja nie powinny sąsiadować z produktami do bezpośredniego spożycia, ponieważ na skorupkach mogą znajdować się pałeczki chorobotwórczej salmonelli.

Jajek nie należy myć przed schowaniem do lodówki. Myjemy je dopiero przed spożyciem.

Kawa – otwartą trzymamy w szafce kuchennej, ponieważ w lodówce może stracić aromat. Kawa w lodówce może być wykorzystywana jako pochłaniacz zapachów (lepsza od filtrów węglowych).

### **Too Good To Go podpowiada, że:**

Cebula, czosnek – lepiej przechowywać poza lodówką. Można jeść te, które w czasie przechowywania zaczynają kiełkować. Kiełki czosnku można jeść jak każde inne. Alternatywnie, wystarczy po prostu wykroić zieloną część i dalej cieszyć się jego smakiem i walorami jego ząbków. Podobnie jest z cebulą. Zielone pędy są nawet przez niektórych hodowane w celu uzyskania szczypiorku.

Kapusta pekińska - drobne czarne czy brązowe kropki na jej liściach to tzw. wynik naruszenia metabolizmu warzywa, najczęściej poprzez zbyt długie jej nawożenie, albo nieodpowiednie nawadnianie.

Kalafior – brązowe przebarwienia na różyczkach kalafiora to wynik jego utleniania. W ten sposób reaguje on na długie przechowywanie i nie ma to wpływu na jego walory odżywcze. Taki kalafior jest tak samo smaczny i zdrowy i idealnie nadaje się do zupy czy pastę kanapkową. I pamiętajcie – liście kalafiora też są jadalne!

Organizator projektu:

**Bank Żywności SOS**  
w Warszawie

Partner strategiczny:

**Santander**  
Fundacja

Partnerzy:

**Amica**

**Electrolux**

**SAMSUNG**

Patronat:

**APPLIN**  
Związek Pracodawców AGD

Warzywa korzenne długo przetrzymywane tracą swoją jędrność. Nie znaczy to jednak, że nie nadają się już do jedzenia. Wystarczy na kilka godzin wstawić je do zimnej wody, a odzyskają swoją sprężystość. Z warzyw takich właśnie jak marchew czy pietruszka najlepiej od razu zrobić zupę, żeby znowu o nich nie zapomnieć. Nie powinny Was też zniechęcać zmiany enzymatyczne, czyli ciemnienie produktów świeżych. Rzodkiewkę natomiast warto po prostu przechowywać w słoiku z wodą, żeby zachowała swoją chrupkość na dłużej. Oczywiście z naci marchwi lub rzodkiewki można zrobić pesto, żeby ograniczyć straty do minimum.

Białe włoski wyrastające z korzeni kiełków, mogące przypominać pleśń, to ich naturalne włosniki, czyli korzonki boczne. Są one potrzebne do pobierania z wody składników odżywczych przez kiełkujące nasiona. Aby odróżnić pleśń od włosników należy pamiętać, że pleśń ma kolor szary a zapach mdły i niezbyt zachęcający. Włosniki na kiełkach mają natomiast kolor śnieżnobiały a nasiona pachną świeżo, jak kiełkujące warzywa.

Biały nalot na kapeluszach grzybów to również nic innego, jak ich zarodniki. Tworzą się one pod wpływem wilgoci lub braku cyrkulacji powietrza. Zjawisko to najczęściej występuje u grzybów pakowanych i owiniętych w folię, które mają ograniczony dostęp powietrza. Przed spożyciem należy je wtedy jedynie opłukać pod bieżącą wodą. Takie grzyby trudno pomylić z zepsutymi, bo te ostatnie mięknią i wydzielają nieprzyjemny zapach.

Organizator projektu:

Bank Żywności SOS  
w Warszawie 

Partner strategiczny:

 Santander  
Fundacja

Partnerzy:

 Amica

 Electrolux

 SAMSUNG

Patronat:

 APPLiN  
Związek Pracodawców AGD