



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GIDALARIN SAKLAMA TEKNİKLERİ

Ambalajlı şarküteri ürünleri, taze sebze ve meyveler, balıklar, bakliyatlar farklı saklama koşullarında muhafaza edilir. Gıdaların sağlıklı bir şekilde saklanması için ihtiyacınız olan tüm bilgileri aşağıda bulabilirsiniz:

Mevsimin taze sebzeleri dondurulabilir, konserve yapılabilir.

Taze meyveler dondurulabilir ya da reçel yapılabilir.

Çok miktarda alınan et ve balıklar porsiyonlara ayırarak dondurulabilir.

Çiğ etler 2 günden fazla buzdolabında saklanmamalı, dondurulmalıdır.

Ambalajı açılan salam, sosis, sucuk gibi şarküteri ürünleri buzdolabında 3 günden fazla durmamalı, dondurulmalıdır.

İlk alınan ürün önce kullanacak şekilde erzak dolabına ya da buzdolabına yerleştirilmelidir.

Gıdaların sağlıklı saklanması için buzdolabı ve erzak dolabında cam kavanoz, buzdolabı poşeti, plastik saklama kabı gibi ürünler kullanılmalıdır.

Elma, armut, ananas, avokado, mango, çilek, kiraz, bamya, biber, erik, şeftali, narenciyeler, yeşillikler 8 - 12°C aralığında muhafaza edilmelidir.

Patates, kuru soğan, kuru sarımsak, bal kabağı, karpuz, kavun, domates, muz gibi ürünler serin ve kuru ortamda muhafaza edilmelidir.

Bakliyatlar kuru ve ışık almayan bir ortamda, cam kavanozlarda saklanmalıdır.

Konserveler açılmadan önce erzak dolabında, açıldıktan sonra buzdolabında saklanmalıdır.