



## HÄVIKKI- VIIKKO

11 VINKKIÄ:

# NÄIN PIDÄT HUOLTA RUUISTASI

### 1. Tarkista jääkaappisi lämpötila

Sen tulisi olla +2 - +6°C. Tavallisissa jääkaapeissa kylmin paikka on kaapin alaosassa ja lämpimin ylähyllyllä. Huomaa, että jääkaapin ovesa lämpötila on helposti korkea.

### 2. Säilytä oikeassa lämpötilassa

Korkeintaan +3°C:ssa eli jääkaapin kylmimmässä kohdassa alahyllyllä tuore kala, tyhjiöpakatut kylmäsavu- ja graavisuolatut kalat, tuore liha ja kana ja mäti. Säilytä korkeintaan +6°C:ssa savukala ja kalapuolisäilykkeet kuten silli ja silakkasäilykkeet, maito ja maitovalmisteet, voi ja margariini, kerma, idut, paloitellut kasvikset ja itse tehdyt, kertaalleen kypsytetyt ruuat.

### 3. Jäähdytä aterialta ylijääneet ruuat nopeasti

esimerkiksi talvella ulkona tai kylmässä vesihauteessa, ja laita ne pian tämän jälkeen jääkaappiin. Tämä pidentää ruokien säilymistä.

### 4. Kaikkein nopeimmin pilaantuvat tuoretuotteet

kannattaa asetella kuivakaapissa ja jääkaapissa samalle hyllylle silmiesi korkeudelle, jotta ne eivät unohdu kaapin perukoille. Avaa uusi paketti vasta, kun edellinen on tyhjä.

### 5. Säilytä perunat

huoneenlämmössä ja pimeässä.

### 6. Pidä etyleenille herkäät kasvikset erossa etyleeniä tuottavista kasviksista

**ETYLEENILLE HERKKIÄ:** sitrushedelmät, kiivi, peruna, porkkana, salaattit, yrtit, kurkku, kesäkurpitsa, kaalit.

**ETYLEENIÄ TUOTTAVIA:** ylikypsät, vioittuneet ja homeiset tuotteet, ja muun muassa avokado, omena, tomaatti, luumu, banaani.

### 7. Hedelmät ja vihannekset kannattaa säilyttää erillään vihanneslaatikossa

joka on yleensä jääkaapin alaosassa.

### 8. Poista ajoissa pilalle mennyt hedelmä tai kasvis

hedelmäkoristasi tai kasvien joukosta, jotta muut säilyisivät hyvinä mahdollisimman pitkään.

### 9. Pidennä lihapakkausten käyttöikä

kypsentämällä tai pakastamalla ne.

### 10. Yrttejä jää isosta yrttiruukusta usein käyttämättä

Kääri pienennetyt yrtit folioon tai laita ne pakasterasiassa pakkaseen.

### 11. Säilytä pähkinät

suljetussa astiassa jääkaapissa.