



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 ylähyllällä. Huomaa, että jääkaapin ovesa lämpötila on helposti korkea.

2. Säilytä oikeassa lämpötilassa

Korkeintaan +3°C:ssa eli jääkaapin kylmimmässä kohdassa alahyllällä 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, paloitetut 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 herkät 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.