

Nébih tipp: ideje rendet tenni a hűtőben és a kamrában

A tavasz közeledte jó alkalom arra, hogy a hűtőszekrényt és kamrát is átvizsgáljuk, rendbe tegyük. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Program praktikus tanácsokkal hívja fel a figyelmet a rendszeres ellenőrzés és takarítás fontosságára. A helyes élelmiszer-elrendezés mind az élelmiszerbiztonság, mind az élelmiszerpazarlás csökkentése szempontjából alapvető.

A háztartásokban gyakran előfordul, hogy a hűtőben vagy a kamrában lejárt, sérült vagy elfeledett termékek maradnak. Ezek nemcsak feleslegesen foglalják a helyet, hanem akár egészségügyi kockázatot is jelenthetnek. A Nébih ezért azt javasolja, hogy nagytakarításkor először mindig válogassuk át az élelmiszereket: a sérült csomagolású, minőségileg kifogásolható termékeket selejtezzük.

A szelektálás során fontos ismerni a lejáratí idők közötti különbséget. A *fogyaszthatósági idő* olyan gyorsan romló termékekre vonatkozik, amelyek esetében a lejárat után az elfogyasztás egészségügyi kockázatot jelent. A lejárt fogyaszthatósági idejű termékektől abban az esetben is meg kell válnunk, ha látszólag még semmi bajuk. A *minőségmegőrzési idő* ezzel szemben a tartósabb termékekre jellemző: a lejárat után bizonyos esetekben – ha az élelmiszer bontatlan, sérülésmentes és megfelelő körülmények között tárolták – még fogyasztható lehet, bár a minősége fokozatosan csökkenhet. A lejárt minőségmegőrzési idejű termékek felhasználási határidejével kapcsolatosan segítségünkre lehet a [Maradék nélkül program lejáratí útmutatója](#).

A hűtőszekrény takarítását javasolt olyankor végezni, amikor viszonylag kevés élelmiszert tárolunk benne. A hűtőszekrény és a kamra takarítását mindig az élelmiszerek kipakolásával kezdjük. A hűtőtakarítás idejére az élelmiszereket érdemes jégakkuval ellátott hűtőtáskában tárolni.

Áramtalanítást követően hagyjuk leolvadni a berendezést, amennyiben eljegyedést tapasztalunk. Ezt követően fentről lefelé haladva alaposan mossuk át a hűtő polcait, a fiókokat és rekeszeket langyos, mosogatószeres, vagy konyhai használatra alkalmas fertőtlenítőszeres vízzel. Kerüljük az erős vegyszerek használatát, amelyek károsíthatják a felületeket és az élelmiszerre kerülve az egészségünket is. A tisztítás után minden elemet alaposan mossuk át tiszta vízzel, szárítsunk meg, majd kapcsoljuk vissza a hűtőberendezést. Amikor az elérte a kellő hőmérsékletet (javasoltan 0-5°C-ot) rendezzük vissza az élelmiszereket, figyelve a nyers és készételek elkülönítésére. *Kövessük a FEFO elvet*, vagyis a hamarabb lejáró termékeket helyezzük a polcok elejére, a későbbi lejáratúakat ezek mögé. A kamrában és a hűtőszekrényben is kialakíthatunk egy külön részt a közeli lejáratú élelmiszereknek, hogy lássuk, mit kell sürgősen felhasználni. Az átlátható rendszerezés megkönnyíti a készletek nyomon követését, és segít elkerülni a felesleges vásárlást. A mindennap használt alapanyagokat tartsuk könnyen hozzáférhető helyen, a ritkábban használtakat pedig a hátsó polcokon. Az átlátszó tárolóedények és a feliratozott dobozok tovább növelik az áttekinthetőséget, hiszen így egyszerűbben követhető a rendelkezésre álló mennyiség.

Visszapakoláskor arra is figyeljünk, hogy egy-egy élelmiszer a hűtőszekrény melyik részébe kerül. Az alsó polcon található a leghidegebb zóna, ide kerüljenek a nyers húsok és halak, mindig jól zárt csomagolásban, hogy ne szennyezze a többi ételt. A középső polcokon helyezhetők el a tejtermékek, valamint a felvágottak. A felső polcokon tárolhatók a bedobozolt készételek. A hűtő alsó részében található rekeszek – a magasabb páratartalom miatt – ideálisak a friss zöldségeknek és gyümölcsöknek. Az ajtó polcain érdemes a kevésbé romlandó élelmiszereket, például üveges szószokat, lekvárokat és italokat elhelyezni, mivel itt a hőmérséklet magasabb lehet. Fontos, hogy a nyers és mosatlan élelmiszereket soha ne tegyük a készételek fölé vagy mellé, valamint ne

helyezzünk csomagolatlan élelmiszert közvetlenül a polcokra.

A hűtő és a kamra rendszeres átnézése nemcsak élelmiszerbiztonsági szempontból fontos, de a háztartási élelmiszerpazarlás megelőzésének is hatékony eszköze. Éppen ezért legjobb, ha hetente átnézzük a hűtő és fagyasztó tartalmát, valamint legalább havonta egyszer alaposan kitakarítjuk a hűtőszekrényt.

További hasznos információ elérhető a <https://nebihoktatas.hu/>, valamint a <https://maradeknelkul.hu/> oldalon.

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384
- nebih@nebih.gov.hu

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=29229>