

KATERA ŽIVILA, KI JIH IMAMO TRENUTNO NAJVEČ NA ZALOGI, LAHKO ZAMRZNEMO



V teh dneh se je nakupovanja živil potrebno lotiti malce taktično, zato smo se poučili, kako jih pravilno shranjevati.

Zanima nas, kako hrano shraniti, da ji podaljšamo rok trajanja, kolikor je to mogoče. Najbolj logična in preverjena rešitev je seveda zamrzovalnik, a vsa živila se v njem ne bodo obdržala v najboljšem stanju. Kaj torej sodi v zamrzovalnik in katera živila raje shraniti v hladilnik?

Še preden se osredotočimo na posamezna živila, velja upoštevati nekaj splošnih pravil zamrzovanja. Nikoli ne zamrzujte vroče hrane. Karkoli zamrzujete, najprej ohladite na sobno temperaturo, sicer bo vroče ali toplo živilo spremenilo temperaturo v zamrzovalniku, kar bo potencialno ogrozilo tudi varnost preostalih živil v njem.

Ponovno zamrzovanje že odmrznjene hrane ni dobra ideja. Pravzaprav je prepovedano, razen v primeru, da živilo, ko ga odmrznete, toplotno obdelate. Nato ga lahko ponovno ohladite in spravite v zamrzovalnik.

Živila shranjujte v plastične pokrite embalaže ali posode, pa tudi vrečke za zamrzovanje bodo prišle prav, le pazite, da iz njih iztisnete zrak, saj bo sicer živilo izgubilo na kakovosti.

Priporočamo, da živila, ki jih zamrznete, shranite v tolikšnih porcijah, kolikor jih lahko porabite v enem obroku, saj kot smo zapisali zgoraj, ponovno zamrzovanje ne bo mogoče.

Mleko

Če želite, da bi mleko držalo dlje, ga lahko zamrznete. Tetrapak shranite v zamrzovalnik, kjer lahko počaka do enega meseca. Ko mleko želite uporabiti, ga postavite v hladilnik, kjer se bo odtalilo. Preden odprete embalažo, jo dobro pretresite.

Maslo

Maslo lahko brez kakršnih koli pomislekov zamrznete. V zamrzovalniku bo počakalo do treh mesecev. Pred uporabo ga postavite v hladilnik, da se odtali.

Skuta

Skuta ni najboljše živilo za zamrzovanje, saj se bo v zamrzovalniku spremenila njena tekstura. Še vedno bo užitna, nikakor pa ne bo tako puhasta kot sveža. V primeru, da jo boste uporabili v omaki ali drugi termično obdelani jedi, pa zamrzovanje ne bo škodilo. Enako velja za sveži kremni sir, rikoto in podobne mlečne izdelke. Zamrznete lahko tudi sir. V zamrzovalnik lahko na primer shranite že naribanega, ki ga nato uporabite na primer na domači pici.

Jaica

Tudi jajca lahko zamrznete, a je potrebno upoštevati nekaj navodil. Surova jajca je najbolje razbiti ter jih shraniti brez lupine. Rumenjake in beljake zlijte v vrečko za zamrzovanje ter postavite v zamrzovalnik.

Jogurt

Jogurt, kislo in sladko smetano lahko zamrznete, a jih pred uporabo postavite v hladilnik, da se odtalijo, nato pa dobro premešajte, da se tekstura poenoti.

Kvas

Čeprav je kvas na nek način živo živilo, mu zamrzovanje ne bo škodilo. Zavojček lahko brez skrbi postavite v zamrzovalnik, pred uporabo pa ga odtalite na sobni temperaturi.

Sadje in zelenjava

Večino sadja in zelenjave lahko zamrznemo, a ker se sorte in vrste med seboj precej razlikujejo, je treba s posamezno ravnati različno. Mehka zelenjava, ki je polna vode, na primer špinača, solata in podobno, bo v zamrzovalniku izgubila svojo čvrstost, zato jo zamrzujte le, če jo boste nato uporabili v omakah, juhah in podobno. Zamrznjena solata bo namreč uvela in nepriljubna za surovo uživanje. Sicer pa priporočamo, da zelenjavo že pred zamrzovanjem sesekljate na poljubno velike kosce, kar vam bo nato ob pripravi kosila prihranilo dodatnih nekaj minut.

Krompir

Pri hrambi krompirja vedno obstaja nekaj dilem. Hraniti ga je potrebno v hladnem prostoru, ob njem pa ni pametno shranjevati čebule ali jabolok, saj bo krompir tako hitreje odgnal poganjke. Kako pa je z zamrzovalnikom? Če boste poizkusili zamrzniti surovega, boste ugotovili, da podobno kot korenje izgubi svojo čvrstost. Bolje je, če ga prej skuhate v koscih ter ga šele nato spravite v zamrzovalnik.

<https://odprtakuhinja.delo.si/kroznik/katera-zivila-ki-jih-imamo-trenutno-najvec-na-zalogi-lahko-zamrznemo/>