

3.4.5Γ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η συντήρηση των τροφίμων είναι πολύ σημαντική γιατί έτσι διατηρείται στο μέγιστο βαθμό η θρεπτική τους αξία και μειώνεται η εμφάνιση μικροβίων που είναι βλαβερά για τον οργανισμό όταν καταναλώσουμε το τρόφιμο.

Τα συσκευασμένα τρόφιμα αναγράφουν πάνω στη συσκευασία τους αν πρέπει να τα συντηρήσουμε στη συντήρηση ή την κατάψυξη του ψυγείου ή και εκτός ψυγείου. Επίσης υπάρχουν και οδηγίες για το πού πρέπει να συντηρούμε τα συσκευασμένα τρόφιμα μετά το άνοιγμα της συσκευασίας και για πόσες ημέρες.



Τα μη συσκευασμένα τρόφιμα μπορεί να συντηρηθούν στην κατάψυξη αν πρόκειται για κρέας, ψάρι, θαλασσινά, λαχανικά για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί η πολύ χαμηλή θερμοκρασία της κατάψυξης δεν επιτρέπει τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων οπότε το τρόφιμο παραμένει ασφαλές για κατανάλωση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ένας άλλος τρόπος συντήρησης των τροφίμων είναι η συντήρηση. Χρειάζεται όμως μεγάλη προσοχή γιατί το ψυγείο στο εσωτερικό του δεν έχει την ίδια θερμοκρασία σε όλα τα σημεία του. Για το λόγο αυτό αποθηκεύουμε το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, τη μαργαρίνη και τα αυγά στα επάνω ράφια, το μαγειρεμένο φαγητό στα μεσαία ράφια και τα φρούτα και λαχανικά στα κάτω ράφια ή στα κάτω συρτάρια του ψυγείου. Μπορούμε να αποθηκεύσουμε αναψυκτικά ή ποτά, ελιές, μουστάρδα στην πόρτα του ψυγείου, αλλά όχι το γάλα γιατί η θερμοκρασία της πόρτας του ψυγείου είναι η υψηλότερη μέσα στο ψυγείο και δεν είναι κατάλληλη για τη συντήρηση του γάλατος.



Τέλος όταν δεν έχουμε ακραίες καιρικές συνθήκες, φρέσκα φρούτα και λαχανικά π.χ. ντομάτες, ροδάκινα, καρπούζι, πεπόνι δε χρειάζεται να μπουν αμέσως στο ψυγείο αλλά μπορούν να μείνουν 1-2 ημέρες εκτός ψυγείου. Ακόμη, χρειάζεται προσοχή στα συσκευασμένα τρόφιμα καθώς, επάνω στην ετικέτα τους αναγράφουν τις συνθήκες συντήρησης π.χ. σε δροσερό μέρος, σε θερμοκρασία δωματίου κτλ., τις οποίες θα πρέπει να ακολουθήσουμε πιστά. Επίσης αναγράφεται στη συσκευασία η φράση «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» παρέχοντας την ημερομηνία μέχρι την οποία το τρόφιμο μπορεί να καταναλώνεται με ασφάλεια χωρίς να έχουν αλλοιωθεί η γεύση, η υφή, το άρωμα κτλ. Ενδεχομένως τα τρόφιμα είναι ασφαλή να καταναλωθούν και λίγο μετά από αυτή την ημερομηνία, δηλαδή δεν περιέχουν αριθμό μικροβίων ικανό να προκαλέσει πρόβλημα στην υγεία μας, αλλά το πιο πιθανό είναι ότι το τρόφιμο θα έχει διαφορετική γεύση ή υφή από τη συνηθισμένη. Υπάρχει όμως και μία ακόμη φράση στα τρόφιμα η οποία λέει «ανάλωση έως...» ή αλλιώς «ημερομηνία λήψης». Σε αυτή την περίπτωση όταν περάσει η ημερομηνία αυτή το τρόφιμο είναι επικίνδυνο να προκαλέσει δηλητηρίαση.

