

20 Σεπτεμβρίου 2016

# Οργάνωση ψυγείου: Πώς θα παρατείνετε τη διάρκεια ζωής των τροφίμων

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Απορρίπτονται περίπου 47 εκατομμύρια τόνοι τροφίμων στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε

ετήσια βάση, οπότε είναι συμφέρον τόσο για την τσέπη μας όσο και για το περιβάλλον να διατηρούμε τα προϊόντα φρέσκα και ασφαλή προς κατανάλωση για όσο το δυνατόν περισσότερο. Ένας βασικός λόγος που πετάμε τα τρόφιμα είναι επειδή αμελήσαμε να τα συντηρήσουμε με τον σωστό τρόπο.

Το βασικό «εργαλείο» συντήρησης που υπάρχει σε κάθε σπίτι είναι φυσικά το ψυγείο μας. Με τη σωστή οργάνωση των τροφίμων ανάλογα με τη θερμοκρασία που επικρατεί σε κάθε τμήμα του ψυγείου θα εξασφαλίσουμε ότι τα τρόφιμα θα παραμείνουν φρέσκα.

Η ιδανική θερμοκρασία του ψυγείου είναι μεταξύ 0 και 4 βαθμών Κελσίου. Η θερμοκρασία αυτή δεν επιτρέπει την ανάπτυξη των περισσότερων βλαβερών μικροοργανισμών που υπάρχουν στα τρόφιμα, όπως η λιστέρια. Επίσης, στη θερμοκρασία αυτή διατηρούνται καλύτερα τα τρόφιμα.

Πώς θα οργανώσετε το ψυγείο σας

Η θερμοκρασία στα διάφορα τμήματα του ψυγείου διαφέρει ανάλογα με το πόσο κοντά βρίσκονται στον κεντρικό μηχανισμό του (συνήθως στο χαμηλότερο ράφι). Επίσης, η θερμοκρασία είναι ελαφρώς χαμηλότερη στην πόρτα του ψυγείου, δεδομένου ότι το ανοίγουμε συχνά.



- **Πάνω ράφι (περίπου 3 βαθμοί):** Κατάλληλο για το κρασί και το φαγητό που

περίσσεψε. Τα μπουκάλια του κρασιού δεν πρέπει να τοποθετούνται όρθια και δεν πρέπει να βρίσκονται κοντά στον κεντρικό μηχανισμό του ψυγείου (λόγω των δονήσεων που παράγει), γι' αυτό και το ψηλότερο ράφι του ψυγείου είναι ιδανικό.

- **Μεσαία ράφια (περίπου 2-3 βαθμοί):** Η θερμοκρασία σε αυτό το τμήμα είναι σχετικά σταθερή, γι' αυτό και είναι κατάλληλα για τα αυγά, τα αλλαντικά και τις ελιές.

- **Τελευταίο ράφι (περίπου 1 βαθμός):** Η χαμηλή θερμοκρασία στο χαμηλότερο ράφι του ψυγείου είναι κατάλληλη για το ωμό κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά και το γάλα. Η θέση αυτή αποτρέπει επίσης την επιμόλυνση τροφίμων σε περίπτωση που διαρρεύσουν υγρά από τα ωμά προϊόντα.

- **Συρτάρια (περίπου 2 βαθμοί):** Κατάλληλα για τα φρούτα και τα λαχανικά, αφού στον χώρο αυτό είναι ελεγχόμενα τα επίπεδα υγρασίας που χρειάζονται αυτά τα προϊόντα για να παραμείνουν φρέσκα. Μην τοποθετείτε μαζί φρούτα και λαχανικά, καθώς τα αέρια που απελευθερώνουν τα φρούτα μπορεί να επιταχύνουν την ωρίμανση των λαχανικών.

- **Ψηλά στην πόρτα (περίπου 4 βαθμοί):** Η υψηλότερη θερμοκρασία σε αυτό το τμήμα του ψυγείου είναι κατάλληλη για το βούτυρο και τα τυριά, καθώς αυτά τα προϊόντα πρέπει να παραμένουν ελαφρώς μαλακά.

- **Χαμηλά στην πόρτα (περίπου 3-4 βαθμοί):** Οι χυμοί, οι σάλτσες (π.χ. κέτσαπ, μουστάρδα) και οι μαρμελάδες περιέχουν συντηρητικά που αντέχουν τις θερμοκρασίες που επικρατούν σε αυτό το τμήμα του ψυγείου.

Μην ξεχνάτε να κατεβάζετε λίγο τη θερμοκρασία του ψυγείου σας όταν είναι ασφυκτικά γεμάτο. Ιδανικά, το ψυγείο πρέπει να είναι γεμάτο σε ποσοστό 75% ώστε να κυκλοφορεί ελεύθερα ο κρύος αέρας.

**Πηγές:** Mail Online- [onmed.gr](http://onmed.gr)