Zatrzymaj smaki lata!

Sekrety skutecznego mrożenia i organizacji lodówki wg Katarzyny Bosackiej



MPM

Spis treści:



1. Wprowadzenie ..... 3.

2. Jak prawidłowo przechowywać produkty w lodówce? ..... 5.

3. NO FROST - absolutny hit ostatnich lat ..... 7.

4. Praktyczne opakowania na żywność ..... 8.

5. Jak prawidłowo mrozić warzywa i owoce? ..... 9.

6. Jakich owoców i warzyw lepiej nie mrozić? ..... 10.

7. Jak długo przechowywać mrożone produkty? ..... 11.

8. Czy wiesz, że…? ..... 12.

9. MPM i wiele możliwości ..... 13.

1. Wprowadzenie:



Sezonowe produkty to te, które są dostępne w określonych porach roku, gdy są zbierane w pełni dojrzałe i mają najwyższą wartość odżywczą. Oto kilka powodów, dlaczego warto z nich korzystać jak najczęściej:

Wyższa wartość odżywcza: Sezonowe produkty często mają wyższą zawartość składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Są one zbierane w pełni dojrzałe, co wpływa na smak i wartość odżywczą. Produkty sezonowe są mniej konserwowane i przetwarzane, bo nie jadą/płyną do nas z daleka. Ma to także wpływ na środowisko – mniej spalin, mniej dwutlenku węgla, mniej zużytego paliwa.

Lepszy smak: Sezonowe produkty często mają intensywniejszy smak, ponieważ są zbierane w odpowiednim czasie, gdy są w pełni dojrzałe. Ich naturalny smak i aromat są niezrównane w porównaniu do produktów, które są przechowywane przez dłuższy czas lub poddawane sztucznym procesom dojrzewania.

Lokalne wsparcie: Spożywanie sezonowych produktów wspiera lokalnych rolników i lokalną gospodarkę. Kupując sezonowe produkty, wspierasz rozwój lokalnej społeczności i promujesz zrównoważone rolnictwo. Odpowiednie wsparcie dla rolników przyczynia się do utrzymania różnorodności ekosystemów i zrównoważonego wykorzystania ziemi.

Ekonomiczne rozwiązanie: Sezonowe produkty są zazwyczaj tańsze niż produkty importowane lub te dostępne poza sezonem. Podaż na nie jest większa, co prowadzi do niższych cen. Wykorzystując sezonowe produkty, możesz sporo zaoszczędzić.

Oprócz korzyści płynących z jedzenia sezonowych produktów, mrożenie ich na później to również świetne rozwiązanie. Oto dlaczego warto zamrażać sezonowe produkty:

Zachowanie wartości odżywczej: Mrożenie świeżych sezonowych produktów pozwala zachować większość ich wartości odżywczych. Proces mrożenia szybko zamraża produkty, co minimalizuje utratę składników odżywczych. W ten sposób można cieszyć się sezonowymi smakami i składnikami odżywczymi przez dłuższy czas.

Wygoda i oszczędność czasu: Mrożenie sezonowych produktów pozwala zaoszczędzić wiele czasu w przyszłości. Możesz przygotować większe ilości potraw z sezonowych składników i zamrozić je na później. Wystarczy je tylko rozmrozić i gotowe! To świetne rozwiązanie, zwłaszcza w przypadku osób, które prowadzą intensywny tryb życia i nie mają zbyt wiele czasu na codzienne gotowanie.



Eliminacja odpadów żywnościowych: Mrożenie sezonowych produktów pozwala uniknąć marnowania jedzenia. Często zdarza się, że nie jesteśmy w stanie zjeść wszystkich świeżych produktów sezonowych przed ich zepsuciem się. Mrożenie pozwala na przechowywanie i wykorzystanie ich w późniejszym czasie, co eliminuje konieczność wyrzucania żywności i przyczynia się do zmniejszenia ilości odpadów.

Dostępność przez cały rok: Zamrażanie sezonowych produktów pozwala cieszyć się nimi przez cały rok, niezależnie od pory roku. Możesz mieć dostęp do ulubionych owoców, warzyw i ziół nawet wtedy, gdy nie są one w sezonie. Dzięki temu możesz urozmaicić swoją dietę i czerpać korzyści odżywcze przez cały rok.

Oszczędność finansowa: Mrożenie sezonowych produktów jest również ekonomicznym rozwiązaniem. Kiedy kupujesz sezonowe produkty w większych ilościach i zamrażasz je na później, możesz skorzystać z niższych cen i promocji, które są często dostępne w czasie pełnego sezonu. To pomaga oszczędzać pieniądze na dłuższą metę, zwłaszcza jeśli planujesz wykorzystywać mrożone produkty przez wiele miesięcy.

Podsumowując, jedzenie sezonowych produktów jest korzystne zarówno dla zdrowia, jak i dla portfela. Należy jednak pamiętać, że odpowiednie warunki przechowywania są kluczowe, żeby zachować wartości odżywcze, smak i konsystencję żywności jak najdłużej.

2. Jak prawidłowo przechowywać produkty w lodówce?

Nowoczesne lodówki są wyposażone w technologie dążące do zapewnienia równomiernego chłodzenia, ale na poszczególnych półkach temperatura w lodówce jest różna. Prawidłowe umiejscowienie konkretnych produktów w lodówce sprawia, że jedzenie jest zawsze świeże i nie traci swojego pierwotnego smaku. Należy brać to pod uwagę podczas rozpakowywania zakupów i przechowywania żywności. Dzielimy się z Tobą rozwiązaniami, które pomogą Ci na dłużej zachować świeżość produktów, a Ty zaoszczędzisz czas, pieniądze, a także przysłużysz się naszej planecie.



Gdzie przechowywać produkty w lodówce, aby były zawsze świeże i zdrowe?

➦ **Górna półka – temperatura ok. 8°C**

Jest to idealne miejsce do przechowywania produktów mlecznych, np. śmietany, masła, kefirów, jogurtów czy dżemów.

➦ **Środkowa półka – temperatura od 4 do 7°C**

Tutaj bezpiecznie przechowasz produkty, które psują się najszybciej, np. sery, wędliny, twaróg czy gotowe dania, gdyż potrzebują one niższej temperatury.

➦ **Dolna półka – temperatura 2°C**

To najlepsze miejsce do przechowywania świeżego mięsa i ryb. Ze względu na panującą tam niską temperaturę znacząco zmniejsza się ryzyko rozwoju bakterii. Niektóre modele lodówek np. model MPM 357-FF-49 są wyposażone w dodatkową szufladę do przechowywania surowego mięsa i drobiu, dzięki której zyskujesz dodatkowe miejsce w lodówce.

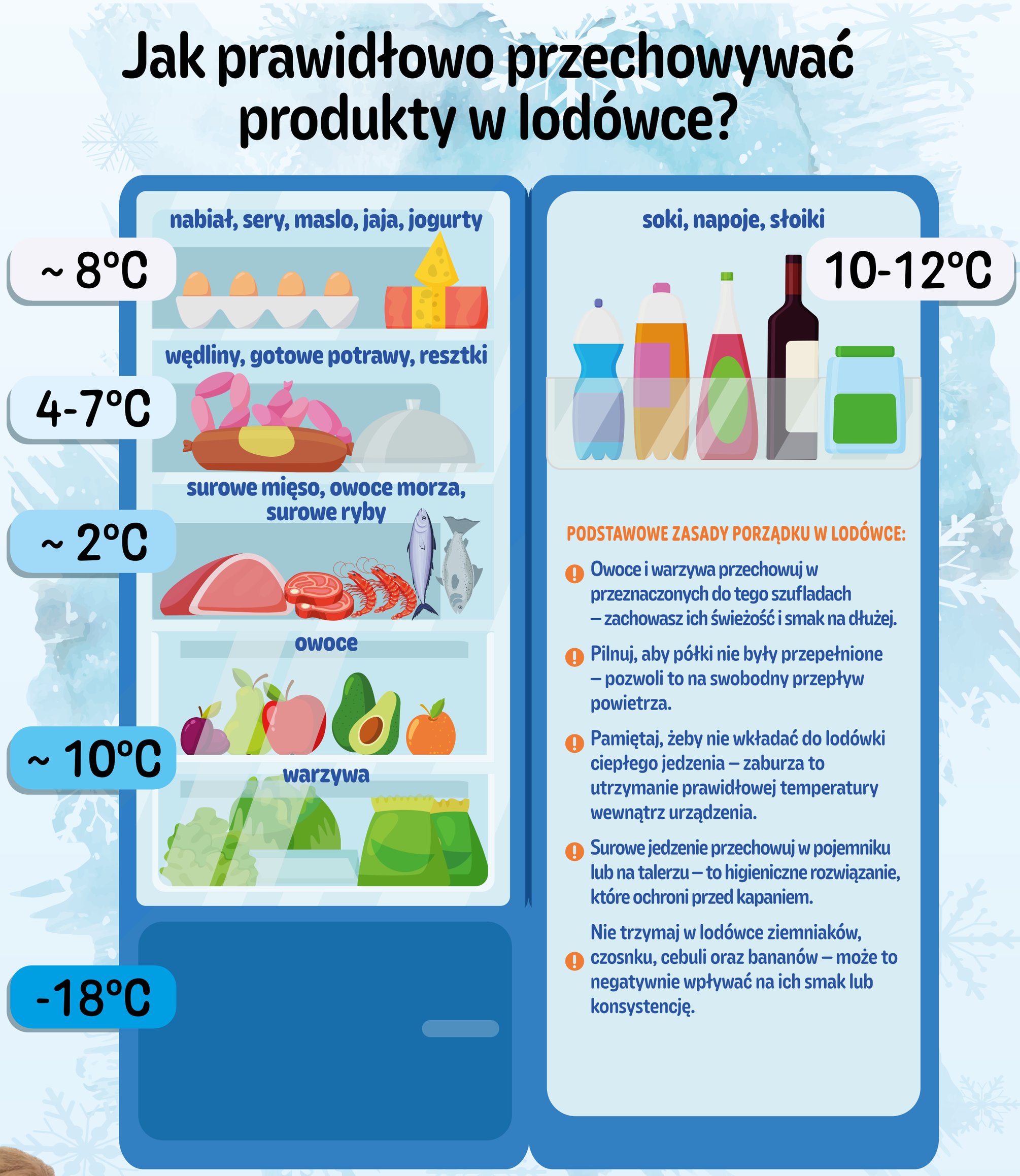
SPIS TREŚCI

➦ Szuflady – temperatura ok. 10°C

W szufladach panuje większa wilgotność niż w pozostałych częściach lodówki, dlatego komfortowo przechowasz w nich warzywa i owoce. Nowoczesne lodówki MPM, np. model MPM-285-KB-37E wyposażone są w komorę świeżości, gdzie temperatura wynosi ok. 0°C, dzięki czemu zielenina dłużej pozostaje świeża. Komora świeżości w lodówce to również dobre miejsce do przechowywania artykułów o krótkim terminie przydatności do spożycia.

➦ Drzwi lodówki – temperatura ok. 10-12°C

W półkach zlokalizowanych na drzwiach lodówki, bezpiecznie przechowasz jajka, ketchup, majonez, olej oraz soki i mleko w kartonach lub butelkach.



ZAPAMIĘTAJ!

Nie przechowuj zbyt wielu produktów jednocześnie. Przepełniona lodówka pobiera więcej energii, co oznacza większe rachunki za prąd.

W pełnej lodówce nie zawsze zauważysz psujące się jedzenie, więc wyrzucisz więcej.

Tłok na półkach sprzyja migracji bakterii i szybszemu psuciu się pokarmów.

3. NO FROST - absolutny hit ostatnich lat

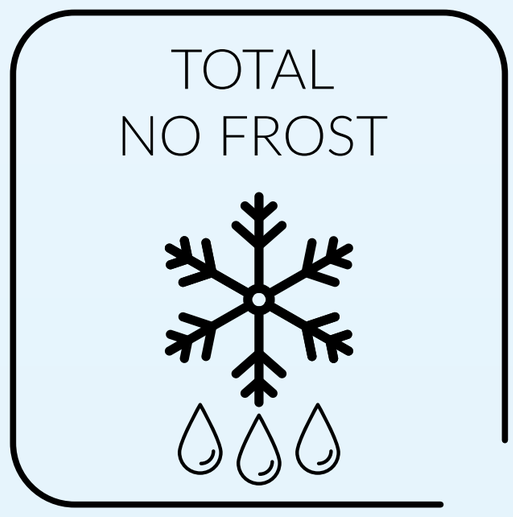
Dziś większość lodówek wyposażona jest w system **NO FROST**, który zapobiega powstawaniu szronu na żywności, półkach czy ściankach lodówki, dzięki czemu nie trzeba rozmrażać i myć urządzenia co kilka tygodni. **NO FROST** eliminuje także wilgoć z powietrza wewnątrz urządzenia, czyli główną przyczynę psucia się żywności.

Jak przechowywać żywność w lodówce NO FROST?

Nie ma nic prostszego, musisz tylko wyposażyć swoją kuchnię w dobrej jakości urządzenie posiadające tę opcję. Czarna lodówka MPM-427-SBS-03/N nie tylko nada elegancji i stylu Twojej kuchni, ale także zapewni optymalne warunki chłodzące, aby wszystkie produkty były świeże, a owoce i warzywa pozostały jędrne i chrupiące na długo. Model MPM-427-SBS-03/N wyróżnia również cicha praca i pojemność sięgająca aż 472 L, dzięki temu bez trudu pomieścisz wszystkie produkty spożywcze.



W lodówkach z funkcją NO FROST staraj się trzymać produkty spożywcze w pojemnikach lub woreczkach na żywność. Dlaczego? Przede wszystkim zapobiegniesz ich osuszeniu oraz uchronisz je przed pochłanianiem zapachów z lodówki.



4. Praktyczne opakowania na żywność

Organizery i pojemniki na żywność pomogą Ci zachować porządek w lodówce, produkty staną się łatwo dostępne, a przede wszystkim zachowają świeżość i walory odżywcze. Neutralnymi tworzywami do przechowywania żywności są tworzywa szkliwne: szkło (słoiki, butelki), ceramika, fajans, porcelana, emalia. Unikajmy przechowywania warzyw, owoców czy nabiału w plastiku i metalowych puszkach, z których to tworzyw następuje emisja szkodliwych substancji do pokarmów.

➦ Do pojemników powinny trafić: krojona wędlina i sery kupione na wagę, a także wszystko, co zostało pozbawione oryginalnego opakowania.

➦ Kiełbasę lub parówki można zawinąć w papier albo umieścić w przeznaczonym do tego pojemniku.

➦ Gotowe dania najlepiej trzymać w naczyniach szklanych, ze szczelnie zamkniętą pokrywą.

➦ Tłuste produkty np. smażone ryby najlepiej zapakować w folię aluminiową lub szklane pojemniki, aby ich zapach nie rozchodził się po całej komorze.

➦ W przypadku jedzenia w puszkach, po otwarciu należy je przełożyć do szklanego lub plastikowego pojemnika.

➦ Mięso najlepiej przechowywać w lodówce, w pojemniku lub woreczku w temperaturze 2°C. Świeże mięso zachowuje świeżość w lodówce przez około trzy dni.

➦ Dla wielu produktów np. jajek, przetworów w słoikach, soków czy borówek najlepszym opakowaniem będzie to, w którym zostały zakupione.



5. Jak prawidłowo mrozić warzywa i owoce?

Mrożenie to jedna z najstarszych, naturalnych metod konserwacji żywności. Podczas tego procesu utrata witamin jest niewielka. Dotyczy to głównie witaminy C i kwasu foliowego, reszta witamin i składników mineralnych przechodzi przez proces zamrażania niemal bez szwanku. Mrożąc produkty sezonowe, możemy przedłużyć ich przydatność do spożycia, a jednocześnie zachować wartości odżywcze. Należy jednak pamiętać o podstawowych zasadach prawidłowego mrożenia.

Przygotuj produkty

Umyj i osusz owoce i warzywa. Pamiętaj, że nadgniłe, obite lub spleśniałe produkty nie nadają się do mrożenia.



Zblanszuj

Niektóre warzywa należy zblanszować przed zamrożeniem. Jakie? Kalafior, brokuł, marchew, groszek, por, pędy bambusa, fasolkę szparagową, szpinak i jarmuż. Nie blanszuj cebuli, cukinii i pieczarek, gdyż stracą swoją konsystencję.

Zapakuj i zamróź

Małe owoce i warzywa możesz mrozić w całości. Duże warto pokroić na mniejsze kawałki i przesypać do woreczków lub pojemników. Możesz też zrobić puree z owoców lub warzyw i zamrozić je w foremkach do lodów.



6. Jakich owoców i warzyw lepiej nie mrozić?

Warto wiedzieć, że są owoce i warzywa, których nie można mrozić, gdyż tracą one swoje walory odżywcze i konsystencję po rozmrożeniu, szczególnie mowa tu o produktach z dużą zawartością wody. Czego nie wolno mrozić?

Czego nie mrozić?

Warzywa i owoce













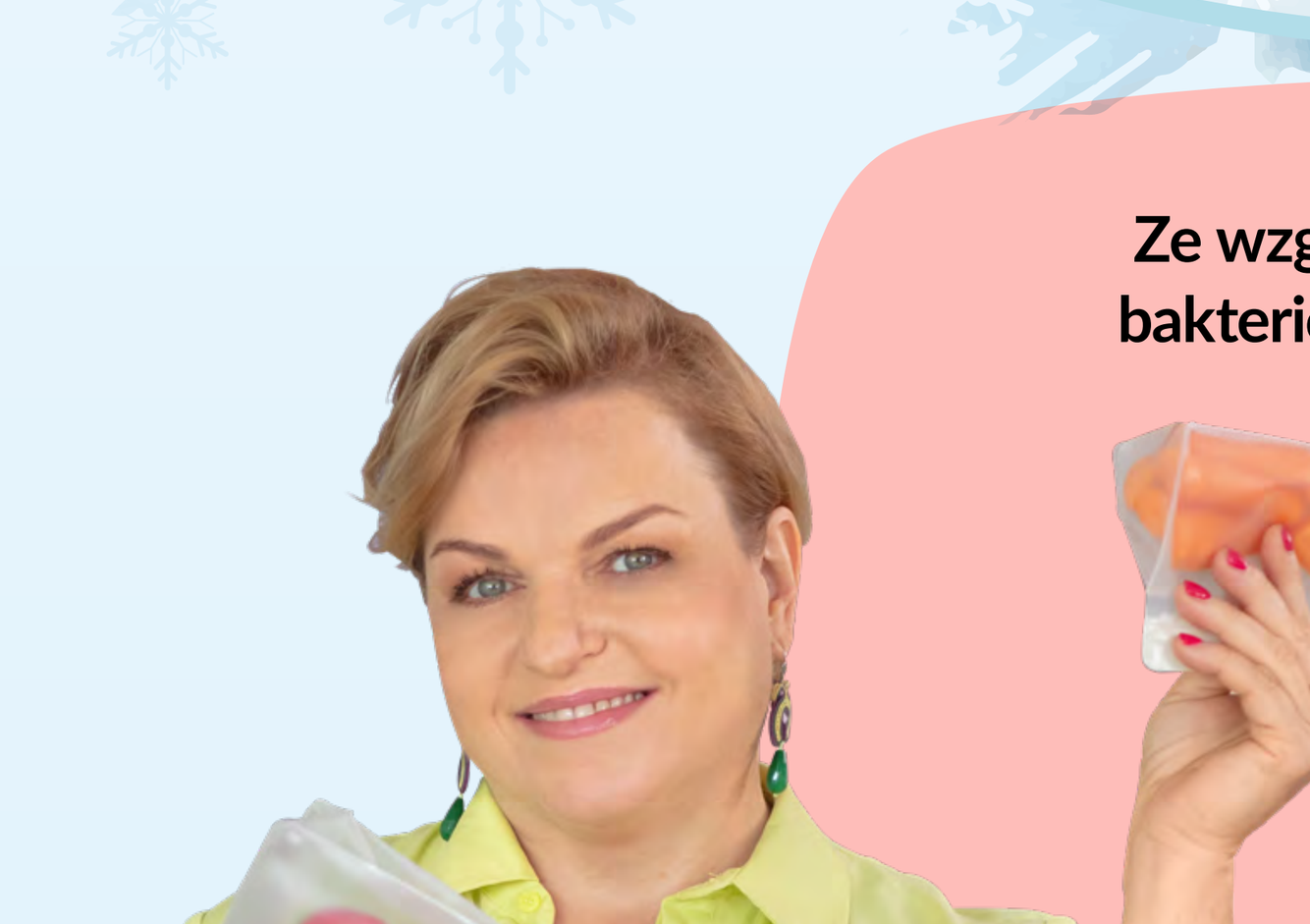












Ze względu na bezpieczeństwo bakteriologiczne nigdy nie zamrażaj:



➦ Ciast na bazie kremów jajecznych czy bitej śmietany - tortów, wuzetek, ciast biszkoptowych przekładanych kremem.

➦ Sałatek i past z dodatkiem majonezu, zwłaszcza tego robionego w domu, z jaj niepasteryzowanych.

➦ Tatarów mięsnych i rybnych, jeśli chcesz po rozmrożeniu zjeść je na surowo.

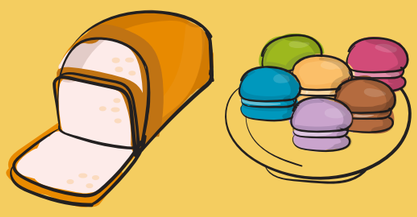
7. Jak długo przechowywać mrożone produkty?

Mrożonki, zwłaszcza owocowo-warzywne mogą być zdrowym składnikiem diety o każdej porze roku pod warunkiem, że są prawidłowo przechowywane. Podstawowa zasada brzmi: **nie wolno mrozić ponownie tej samej żywności!** Ważny jest także czas mrożenia, zasadniczo nie można trzymać w zamrażarce jedzenia dłużej niż 9-12 miesięcy. Jednak istnieją pewne różnice w zależności od konkretnego produktu.

Czas przechowywania produktów



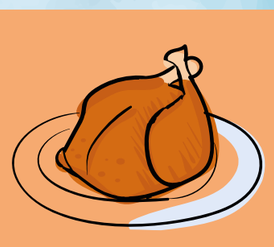
Warzywa i owoce	**Zioła**	**Grzyby**
8-12 mscy	8-12 mscy	6-10 mscy



Pieczywo	**Muffiny**	**Ciasto**
4-6 mscy	6-8 mscy	3-6 mscy



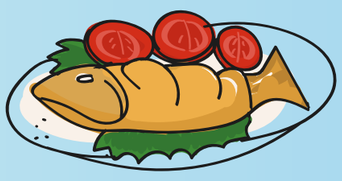
Produkty mleczne	**Masło**	**Sery**
6-12 mscy	8-10 mscy	4-8 mscy



Drób	**Wołowina**	**Wieprzowina**
6-10 mscy	9-12 mscy	4-7 mscy



Mięso mielone	**Wędlina**	**Dziczyzna**
2 msce	3-6 mscy	12 mscy



Ryby

3-4 msce



Zbyt długie zamrażanie pogarsza jakość niektórych produktów spożywczych, np. szynka stanie się miękka i wodnista. Twaróg, kwaśna śmietana, jajka na twardo, jogurt czy majonez utracą konsystencję. Smażone potrawy mogą stać się zjełczałe, a kapusta, sałata, rzodkiewka czy cebula będą papkowate.

Jeżeli nie masz wystarczająco dużo miejsca na mrożone produkty w lodówce, dobrym rozwiązaniem jest zamrażarka skrzyniowa np. MPM-102-SK-11E, która zapewni Ci dodatkową przestrzeń do mrożenia. Urządzenie możesz umieścić nie tylko w kuchni czy w spiżarce, ale także w słabiej izolowanym pomieszczeniu, tj. garaż czy piwnica. Funkcja **WINTER SECURITY** zapewnia niezawodne działanie nawet przy -15 °C.

8. Czy wiesz, że…?

1. Owoce i warzywa naturalnie oczyścisz pod strumieniem ciepłej wody.
Umyj starannie owoce i warzywa pod strumieniem bieżącej, ciepłej wody pocierając lub szorując dokładnie ich powierzchnię.





2. Zioła najlepiej zamrażać w kostkach lodu.
Wlej wodę do pojemniczka na lód, dodaj listki ziół i zamroź. Po kilku godzinach kostki lodu będą gotowe. Polecamy listki mięty, melisy i rozmarynu. Warto też poeksperymentować z oregano, tymiankiem i bazylią.



3. Przed zamrożeniem owoców warto je skropić sokiem z cytryny.
Kwas askorbinowy sprawi, że owoce zachowają swój naturalny kolor.

9. MPM i wiele możliwości...

Firma MPM oferuje szeroką gamę produktów z zakresu chłodnictwa. Bez względu na to, czy potrzebujesz chłodziarki, zamrażarki, małej lodówki czy dużego modelu Side by Side, w ofercie MPM z całą pewnością znajdziesz to, czego potrzebujesz. Różnorodność produktów i funkcji, w jakie zostały wyposażone, zaspokoi potrzeby nawet najbardziej wymagających użytkowników. Urządzenia MPM to połączenie najnowszych technologii, inteligentnych rozwiązań, wygody użytkowania i stylowego designu.

Sprawdź ofertę MPM,
wybierz idealny produkt dla siebie
i ciesz się smakami lata
przez cały rok!



Infolinia czynna od poniedziałku do piątku: 8^{00} – 15^{00}
+48 500 801 901
ul. Brzozowa 3, 05-822, Milanówek
mpm@mpm.pl