

Odmrzavanjem izvan hladnjaka, na sobnoj temperaturi, dajemo šansu za razvijanje bakterija. Meso, perad ili ribu koja je već bila odmrznuta nemojte ponovno smrzavati - radije vratite u hladnjak ali ne na dulje od 24 sata, i onda odmah prokuhajte.

Nekuhano meso, ponutricu, perad i morsku hranu treba veoma pažljivo pohraniti. Stavite ovu sirovu hranu u najhladniji dio hladnjaka i osigurajte da ne kaplje po kuhanoj hrani ispod nje - u protivnom će se bakterije, uzročnici trovanja hranom, prenositi na kuhanu hranu.

## Koju biste hranu trebali držati u hladnjaku?

### Which Foods Should You Keep in the Fridge?

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

## Koju biste hranu trebali držati u hladnjaku? Which Foods Should You Keep in the Fridge?

Croatian - 17 February 1997

Premda svatko zna koliko je važno držati u hladnjaku meso, perad i mliječne proizvode, mnogi nisu svjesni da se ista pravila odnose i na mnoge druge namirnice kao što su npr. riža, rezanci i ostala tjestenina. Naravno, nije potrebno stavljati u hladnjak suhu, nekuhanu rižu, rezance i tjesteninu, ali ako se radi o svježim rezancima ili tjesteninom, ili ako su riža, rezanci i tjestenina kuhani, to se sve treba držati u hladnjaku. Ako se ove namirnice ostave preko noći na kuhinjskom stolu ili u posudi na štednjaku, ili na tezgi u trgovini ili restoranu, mogu se razviti bakterije i od takve hrane možete oboljeti. Isto se odnosi na kineske slatkiše napravljene od sago-a, kineske valjuške (knedle) ili na bilo koju hranu pripremljenu majonezom - naprimjer salate i sendviče - to se sve treba spremirati u hladnjak prije uporabe.

Što ako kupujete takvu hranu i primijetite da su jela izložena na tezgi umjesto da su pohranjena u hladnjaku? Recite trgovcu da želite hranu iz hladnjaka. Ako nije u stanju udovoljiti vašem zahtjevu, pronađite neku drugu radnju u kojoj prodaju izravno iz hladnjaka. (Pohranjivanje takve hrane u hladnjak ne znači da nije svjež. Mnoge vrste svježih hrane drže se u hladnjaku zbog sigurnosti.)

Mnogi slučajevi trovanja hranom prouzročeni su jedenjem jela koja su predugo stajala izvan hladnjaka. Premda se trovanja hranom mogu dogoditi u svako doba godine, ipak se češće događaju tijekom toplijih ljetnih mjeseci. Zbog toga svi oni koji pripremaju hranu bilo kod kuće ili u restoranima, moraju znati kako će ju očuvati od kvarenja.

Zapamtite osnovno pravilo - hranu se treba držati na jako vrućoj, gotovo kipućoj temperaturi ili dobro ohlađenu. Razlog je u tome, što jako visoke ili jako niske temperature ubijaju bakterije, uzročnike trovanja hranom. Te iste bakterije brzo rastu na hrani koju ste ostavili stajati pri sobnoj temperaturi. Zapamtite i to, da miris i izgled hrane ne mogu uvijek reći je li hrana dobra ili "pokvarena" - hrana može izgledati, mirisati i imati isti okus kao da je dobra ali je ipak zagađena bakterijama od kojih se možete razboljeti.

Ako servirate hladna jela, poslužujte ih ravno iz hladnjaka. To se osobito odnosi na morske plodove, meso, perad, povrće, salate, salate od riže, deserte i kolače sa skorupom ili imitacijom skorupa.

Što ako ste baš skuhalo nešto što bi se trebalo spremirati u hladnjak? Možete li to učiniti dok je hrana još vruća? Da, ali postavite hranu tako da se omogući brzo hlađenje. To možete postići ako stavite hranu u nešto veću i plitku posudu, ili ako ju podijelite u manje porcije i ohladite u malim, plitkim posudicama. Ako ste kupili gotovo pečeno pile koje namjeravate pojesti kod kuće tek kasnije, najbolje je da ga prije pohranjivanja u hladnjak prvo odstranite iz staniolske vrećice i izrežete na manje komade. Ostatke bilo koje vrste konzervirane hrane također morate odmah spremirati u pokriveni kontajner i pohraniti u hladnjak.

Ako želite odmrznuti meso, perad ili ribu koja je stajala u zamrzivaču, prebacite u hladnjak da se polagano odmrzava, ili upotrijebite mikrovalnu pećnicu.