

# To nepochopíte. Do lednice se vám náhle vejde dvakrát tolik jídla. Tenhle fígl se stal hitem internetu

[aazdravi.cz/to-nepochopite-do-lednice-se-vam-nahle-vejde-dvakrat-tolik-jidla-tenhle-figl-se-stal-hitem-internetu](https://aazdravi.cz/to-nepochopite-do-lednice-se-vam-nahle-vejde-dvakrat-tolik-jidla-tenhle-figl-se-stal-hitem-internetu)

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

5. 4. 2023



Mít v lednici uklizeno má mnohem větší význam, než by se mohlo na první pohled zdát. Všechny potraviny potřebují specifické podmínky skladování a nedodržení těchto zásad může vést nejen ke znehodnocení potravin, ale také k nebezpečnému rozvoji plísní a bakterií. Proto je důležité mít v lednici pořádek a řád, abychom minimalizovali riziko ohrožení našeho zdraví a abychom si mohli užívat čerstvé a zdravé potraviny, které si tam uskladníme.

## Různé potraviny do různých polic

Správné skladování potravin v lednici je klíčové pro zachování jejich čerstvosti. Různé druhy potravin potřebují odlišné teploty, proto je důležité je uložit na správná místa v lednici. Pokud se takto postaráte o potraviny, prodloužíte jejich životnost a ušetříte tak peníze, které byste jinak museli utratit za nové zásoby.

## Lednici nepřepĺňujte

---

Přepĺňování lednice je nebezpečné, protože vzduch nedokáže dostatečně cirkulovat a potraviny nemusí být dostatečně ochlazeny. Stejně tak je důležité nezanechávat dvířka lednice otevřená, aby nedocházelo k tepelným ztrátám. Tato pravidla jsou velmi podstatná, aby zůstala zachována čerstvost a kvalita potravin.



*Foto: Shutterstock*

## Dolů patří ovoce a zelenina

---

V lednici jsou zásuvky určené pro uložení ovoce a zeleniny, které se nachází úplně dole. Do lednice patří zejména hroznové víno, bobulovité druhy ovoce, zralá jablka a hrušky určené k okamžité spotřebě.

## Dolů patří potraviny, které se rychle kazí

---

Do nejnižší police lednice by měly být uloženy potraviny, které se snadno kazí, jako syrové maso, ryby a drůbež. Dbejte na to, aby byly správně odděleny od ostatních potravin, aby se zabránilo jejich kontaminaci. V police nad těmito potravinami můžete uložit již

upravené masné výrobky, jako jsou šunky, salámy a klobásy. Pokud použijete speciální boxy na potraviny, budou tyto potraviny déle čerstvé a prodlouží se tak jejich trvanlivost.

*Foto: Shutterstock*

Nenechte si ujít