



# HŰTŐHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Az élelmiszerpazarlás  
csökkentéséhez



# HŰTŐHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

## HOGYAN HASZNÁLJUK KI A HŰTŐSZEKRÉNYBEN REJLŐ LEHETŐSÉGEKET?

Az élelmiszeripar fejlődésével és a fogyasztói igények növekedésével a hűtőszekrény elengedhetetlenné vált az élelmiszerek tárolásában és frissen tartásában. Konyhánk egyik központi elemeként használata magától értetődőnek tűnik, a napi rutin természetes része. Talán még sosem gondoltunk bele, hogy mekkora szerep hárul rá az élelmiszerbiztonság fokozásában és az élelmiszerpazarlás csökkentésében.

Ahhoz, hogy valóban kihasználjuk minden adottságát és lehetőségét, szükség van a megfelelő ismeretekre és odafigyelésre. A hűtés hatékonyan lassítja az élelmiszerekben megtalálható legtöbb mikroorganizmus életműködését, ezzel lassítva a romlási folyamatokat. Ha ebbe a folyamatba hiba csúszik, azzal nemcsak az élelmiszer-eredetű megbetegedések kialakulásának kockázata növekszik, de értékes élelmiszerek kerülhetnek a szemetesbe.

Valamennyi élelmiszer más és más tárolási igényekkel bír. Nem csupán az időtartam számít, amíg az élelmiszer eláll a hűtőben, hanem a helyes elrendezés, a megfelelő hőmérséklet, valamint a csomagolás minősége is meghatározó tényezők. Ezekkel az ismeretekkel felvértezve, a hűtőnk és a fagyasztónk valódi varázslóvá válhat az élelmiszerpazarlás elleni harcban.

A Nébih Maradék nélkül programja egy olyan különleges használati útmutatót készített a hűtőszekrényhez, amely segítségével nemcsak a saját egészségünket óvjuk, de a Föld erőforrásait is kíméljük.

**Nyissunk ajtót az élelmiszerpazarlás csökkentésére és a biztonságos ételfogyasztásra a hűtőszekrényen keresztül!**



# HŰTŐHASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

## TARTALOM



### ALAPOK

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Alapok _____                  | 3 |
| Lánc-lánc hűtési lánc _____   | 3 |
| Hűteni vagy nem hűteni? _____ | 4 |
| Tárolási zónák _____          | 5 |



### IDŐZÍTÉS

|  |   |
|--|---|
| FEFO elv _____                         | 6 |
| A 2 órás szabály _____                 | 6 |
| Meddig áll el az étel a hűtőben? _____ | 7 |



### FAGYASZTÁSI KISOKOS

|   |    |
|---|----|
| Hőmérséklet _____   | 8  |
| Le lehet fagyasztani? _____                                       | 8  |
| Helyes fagyasztási gyakorlat _____                                | 9  |
| Meddig tárolhatók a fagyasztóban az ételek,<br>alapanyagok? _____ | 10 |
| Helyes kiolvasztási gyakorlat _____                               | 11 |



### HŰTŐTAKARÍTÁS

|   |    |
|---|----|
| Hűtőpercek _____                                      | 12 |
| Tiszta hűtő, rendes ház - takarítás lépésről lépésre_ | 12 |
| Leolvasztás _____                                     | 12 |



### BÓNUSZ TIPPEK

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Energiatakarékosság _____      | 13 |
| Áramszünet, műszaki hiba _____ | 13 |
| Forróság? Hűtőtáska! _____     | 14 |
| Elutazunk otthonról _____      | 14 |



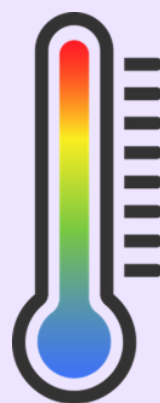
|  |    |
|--|----|
| Fagyasztó leltár - nyomtatható minta _____ | 15 |
|--|----|



## Hűtőhőmérséklet

A helyes tárolási hőmérséklet **0-5 °C között** mozoghat. Ebben a tartományban nemcsak az élelmiszerek romlását okozó mikroorganizmusoknak, de magának az élelmiszernek is lelassulnak az életfolyamatai (például lassul az utóérés, cukorbontás). Az ennél magasabb hőmérsékleten a termékek akár napokkal hamarabb megromolhatnak. Ezzel szemben 0 fok alatt az élelmiszerek megfagynak, ekkor a jégkristályok általi szöveti roncsolás vezethet idő előtti romláshoz.

Fontos, hogy a túlszűfolt hűtőben nem tud megfelelően áramlani a hideg levegő, ami rontja a hűtési kapacitást és gyorsíthatja az élelmiszerek romlását. Ha hirtelen sok szobahőmérsékletű élelmiszert teszünk a hűtőszekrénybe a hőmérséklet emelkedhet, ilyenkor érdemes rövidebb időre növelni a teljesítményt.



5 °C < romlás

0 °C - 5 °C optimális hűtés

< 0 °C fagyás

-18 °C optimális fagyasztás

### TUJTAD?

A hűtőben lévő skála nem a hőmérsékletet mutatja, ezért sok hűtő esetében nehéz ennek az értéknek a nyomon követése. Érdeemes betenni egy hideget jól viselő hőmérőt a hűtőbe, amely a legtöbb háztartási boltban beszerezhető.

### TIPPI!

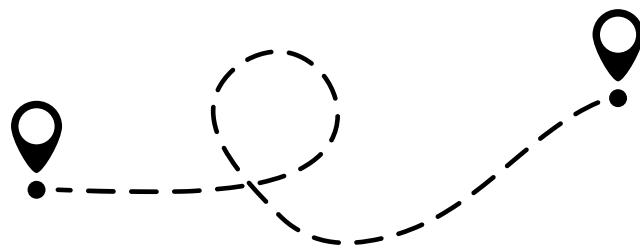
A brit Love Food Hate Waste program készített egy online [felületet](#), amely a hűtőszekrényünk típusa alapján segít a hőmérséklet beállításában.

## Lánc-lánc hűtési lánc

A hűtési lánc megszakadása nemcsak a termékek idő előtti romlását okozhatja, de élelmiszerbiztonsági kockázatot eredményezhet! Szerencsére ez odafigyeléssel megelőzhető. **A boltban a hűtő- és a fagyasztópult legyen a vásárlás utolsó állomása.**

### TIPPI!

Ha előre tudjuk, hogy nem érünk haza fél órán belül, érdemes – főleg nyáron – hűtőtáskával, jégakkal készülni.



Utunk a boltból egyenesen haza vezessen, és minél hamarabb pakoljuk el a hűtést igénylő, illetve fagyasztott termékeket.



## Hűteni vagy nem hűteni?

### IGEN

Egyes élelmiszerek nagyon jó közeget biztosítanak a baktériumok szaporodásához, mert nagy a nedvességtartalmuk és sok bennük a tápanyag. Ezeket a **romlandó élelmiszereket** hűtőszekrényben kell tárolni: húsokat, halakat, tejtermékeket, készételeket, illetve a legtöbb friss zöldséget és gyümölcsöt.

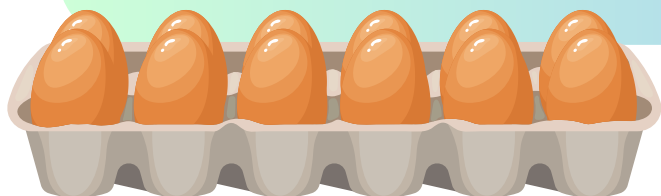


A **tartós** (minőségmegőrzési idővel jelölt) termékek általában nem igényelnek hűtést felbontás előtt. Azonban egyes termékek **felbontást követően** már ki vannak téve a mikrobák károsító hatásának, ezért a kinyitott konzerveket, lekvárokat, UHT (ultramagas hőmérsékleten kezelt) tejet, szószokat (ketchup, majonéz, mustár) a hűtőszekrényben kell tárolni.



### TIPP!

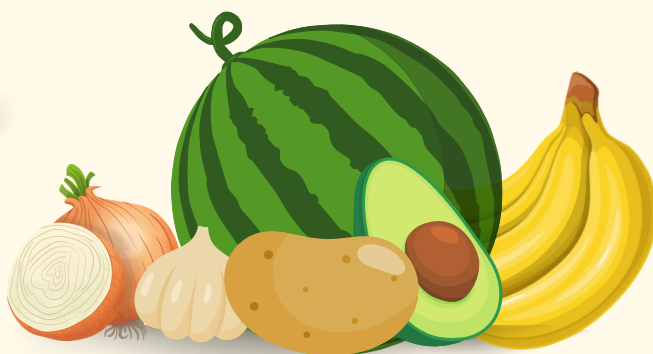
A **tojást** nem szükséges hűtőszekrényben tárolni. Ha mégis berakjuk, akkor már ne vegyük ki addig, amíg fel nem használjuk. Ne mossuk meg, mert a tojás héj felszínén lévő réteg, amely a romlástól véd. Ha szennyezett a tojás, papírtörülkövel tisztítsuk meg. Úgy tároljuk, hogy ne érintkezzen más élelmiszerekkel.



## Ez itt a kérdés!

### NEM

Vannak olyan **hidegérzékeny zöldségek és gyümölcsök**, amelyek a hűtőszekrényben gyorsabban megromlanak. Ezért a banánt, görögdinnyét, paradicsomot, paprikát, édesburgonyát, burgonyát, hagymát, fokhagymát, avokádót, gyömbért, grapefruitot, mangót, ananászt és a tökféléket is érdemes inkább szobahőmérsékleten vagy a kamrában sötét, hűvös helyen tárolni. Fontos, hogy felvágást követően ezeket a terményeket is hűtőbe kell tenni, mert elveszítik védekezőképességüket a kórokozókkal szemben.



Ne tegyük a **pékárúkat** a hűtőbe, mert ott gyorsabban kiszáradnak a páratartalom viszonyok miatt. Ha úgy látjuk, hogy nem fog el időben, inkább tegyük be a fagyasztozóba (a kenyeret szeletelve). Kiolvasztás után olyan, mintha frissen sült volna.



## Tárolási zónák

Élelmiszerbiztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben, amelynek fő szempontja, hogy elkerüljük a keresztszennyeződést. A rend fenntartása abban is segíthet, hogy átlássuk és figyelemmel kövessük otthoni készleteinket, így semmi nem megy kárba.

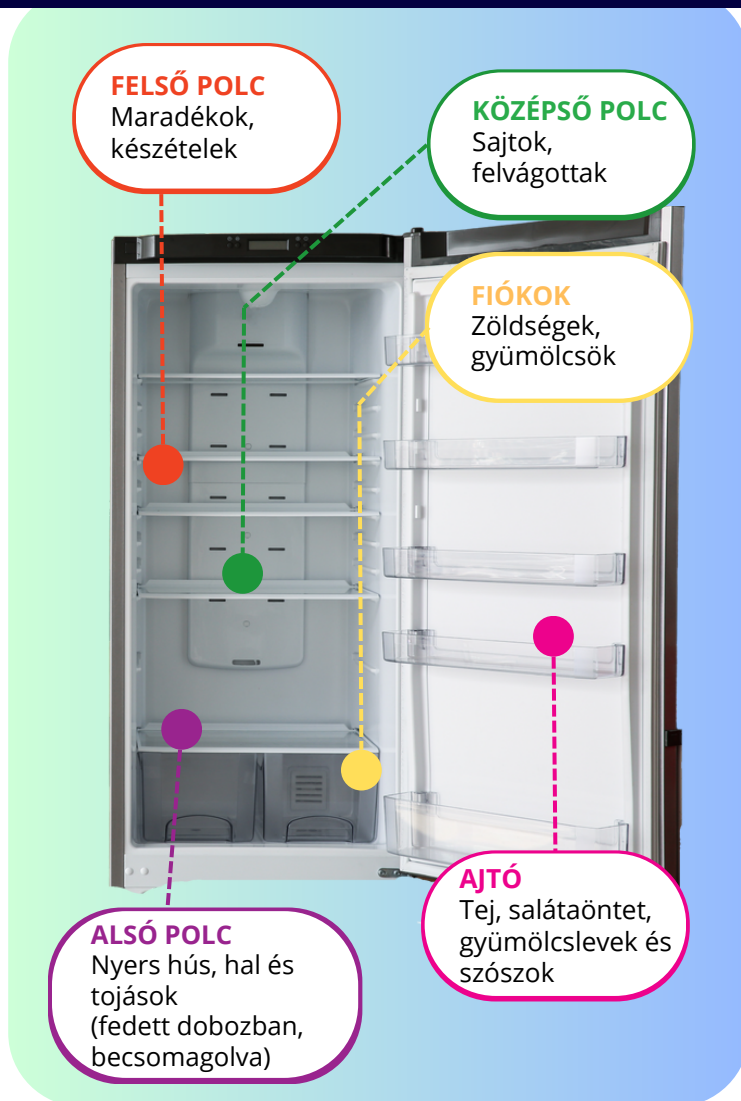
A **legfelső polcokra** érdemes a bedobozolt főtt ételeket, maradékokat tenni.

A **középső polcra** kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja, ilyen élelmiszerek lehetnek a fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az **alsó polcra** a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni, vagy dobozba kell tenni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. A nyers húsok mellett itt kap helyet még a tojás is, ám ezeket máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított helyen is tárolhatjuk.

### TIPP!

A levegőben is vannak olyan baktériumok, amelyek romlást vagy megbetegedést okozhatnak. Éppen ezért az ételmaradékokat és a felbontott élelmiszereket mindig **lefedve, illetve becsomagolva** tegyük a hűtőbe, hogy elkerüljük a beszennyeződésüket és az idő előtti romlást.



A zöldségeknek és gyümölcsöknek gyakran nincs saját vagy gyűjtő csomagolása (pl. zacskó, átlátszó, műanyag doboz), így ajánlott a hűtőszekrényben kialakított **fiókokba** helyezni. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld, esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más élelmiszerrel érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A hűtőszekrény ajtaján még a nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy az üdítők.

## FEFO elv

A FEFO a **First Expire, First Out** kifejezésből képzett mozaikszó, amely egy tárolási és készlet szabályozási módszer. Ez az elv azt javasolja, hogy a leghamarabb lejáró termékeket használjuk fel elsőként. Ezt könnyű betartani, ha **otthon** már a hűtőbe pakolás során előrébb helyezzük a közelebbi lejáratú termékeket. Ezzel időt is spórolhatunk, hiszen így felhasználáskor nem szükséges ismételt átnézni minden egyes termékeket, csak a legelső/legfelsőt kell kivenni.

Ezt az elvet a **boltban** is érdemes betartani. A vásárlások során felesleges a polc hátsó részéről levenni egy későbbi lejáratú terméket, ha tudjuk, hogy néhány napon belül elfogyasztjuk. Így hozzájárulhatunk, ahhoz, hogy kevesebb termék kerüljön kidobásra a boltokban! A lejáratú időn belül minden élelmiszer biztonságos és teljes élvezeti értéket nyújt.



### Tudtad?

Az élelmiszereinken kétféle lejáratú dátumjelöléssel találkozhatunk.

### Minőségmegőrzési idő

vs.

### Fogyaszthatósági idő

Azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratá után az élelmiszer ugyan már **veszít minőségéből**, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár, nem szükséges kidobni.

Azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratá után az élelmiszer elfogyasztása már **nem biztonságos**.



## A 2 órás szabály

A hűtést igénylő alapanyagok, ételek 2 óránál tovább semmiképp ne maradjanak szobahőmérsékleten. Ezen a hőmérsékleten 3-4 óra bőven elegendő a kórokozók elszaporodáshoz. Ám de mi legyen a még meleg ételkkel? **Nem ajánlott a meleg ételt közvetlenül a hűtőszekrénybe (sem a fagyasztóba) helyezni**, mert az növelheti annak hőmérsékletét, ami hatással lehet az összes többi élelmiszerre. Érdemes várni addig, amíg kicsit kihűlnek, de a legjobb gyakorlat az, ha az ételt kisebb adagokba való porciózással hűtjük ki, vagy a tároló edényt hideg vízbe állítjuk, esetleg jégakkival tovább gyorsítva a folyamatot. Ideális esetben az étel hőmérséklete legyen körülbelül szobahőmérsékletű mielőtt bekerülne a hűtőszekrénybe.



## Meddig áll el az étel a hűtőben?

A tárolhatóság idejét az étel jellege jelentős mértékben meghatározza. A különböző ételekre vonatkozó ajánlásokat az alábbi ábrán foglaltuk össze. Fontos, hogy ez csak akkor érvényes, ha a hűtőszekrény hőmérséklete megfelelő, vagyis 0 és 5 °C közötti. Ha előre tudjuk, hogy az étel nem fog elfogyni ezen az időn belül, a hűtőszekrény helyett tegyük inkább a fagyasztóba.

❄️ Húsleves

❄️ Szószok

❄️ Szószos-húsos ételek

❄️ Szószos tésztaétel

❄️ Rakott ételek

❄️ Habos, krémes sütemények

❄️ Főtt rizs

❄️ Húsos ételek

❄️ Sült csirke

❄️ Főtt tészta (feltét nélkül)

❄️ Tojásos ételek

❄️ Saláták sonkával,  
csirkehússal, tonhallal

❄️ Főtt keménytojás

1-2  
nap

2-3  
nap

3-4  
nap

4-5  
nap

5-7  
nap



❄️ Hús nélküli levesek

❄️ Főtt húsok

❄️ Pörkölt

❄️ Pizza

❄️ Kaszinótojás

❄️ Nem krémes sütemények

❄️ Gofri

❄️ Fánk





## Hőmérséklet

A fagyasztás segítségével a romlékony ételek, élelmiszerek eltarthatósága megnövelhető. A fagyasztás tartósító hatása azon alapul, hogy a hőmérséklet csökkentésével a mikroorganizmusok szaporodása előbb lelassul, majd megáll. **A fagyasztóban az ajánlott hőmérséklet  $-18\text{ °C}$  alatt van.** A megfelelő hőmérséklettartomány fenntartása az ételek minőségének megőrzését is biztosítja. Ha ingadozik a hőmérséklet, nagy méretű jégkristályok keletkezhetnek, amelyek roncsolják az élelmiszerek szerkezetét, és rontják a felengedtetés utáni élvezeti értéket.

## Le lehet fagyasztani?

Néhány kivételtől eltekintve a legtöbb élelmiszer alkalmas rá, hogy fagyasztással tartósítsuk. A nyers húsokat, a legtöbb készítelt, a válogatott és alaposan megtisztított gyümölcsöket, a blansírozott zöldségeket, a zöldfűszereket, a pékárukat, olajos magvakat (dió, mák, szezámagv stb.) gond nélkül tudjuk fagyasztással tartósítani. Az alábbi szempontokat érdemes figyelembe venni, ha bizonytalanok vagyunk, hogy mit és hogyan érdemes lefagyasztani.



A nyers **tojást** feltörve fagyasszuk le. A sárgáját és a fehérjét együtt felverve, de szétválasztva is eltehetjük. Akár jégkockatartóba kiporciózva is lefagyaszthatjuk, így később adagonként tudjuk felhasználni. Ha egy csipet sót vagy cukrot is keverünk hozzá, mérsékelhető a fagyasztás okozta minőségromlás. A főtt tojást is meghámozva érdemes elrakni.



Általánosságban nem ajánlott a **tej és tejszín** fagyasztása, mert a tejszír könnyen kiválik a fagyasztás során, amely szemcsés állományt eredményez felolvasztást követően. Egy alapos összerázás javíthat ezen. A **sajtokat** alaposan becsomagolva megelőzhetjük a fagyasztás okozta károsodást. A **túró** állománya jellemzően megváltozik a fagyasztás során, ezért nem érdemes fagyasztással tartósítani.



A **magas nedvességtartalmú zöldségek és gyümölcsök** (például a görögdinnye, uborka, citrusfélék, salátafélék) szerkezete roncsolódik a fagyasztás során. Felengedést követően nem nyerjük már vissza az eredeti állapotot, ezért ezeket általában nem javasolják fagyasztásra. Ha egyébként a szemetesbe kerülnének, a fagyasztás még mindig jobb megoldás, mert ezek az alapanyagok is felhasználhatók turmixok, levesek, pürék, sütemények készítéséhez.



A **főtt tészta** esetén figyelembe kell venni, hogy az állomány változása miatt fagyasztást követően már nem annyira élvezetes az étel elfogyasztása. Az állomány-, íz- és színváltozás kevésbé érvényesül, ha nagyobb az élelmiszer fehérje- és zsírtartalma. Éppen ezért a tojásos tészták minőségét nem befolyásolja annyira a fagyasztás, mint a tojás nélkül készületeket.



# FAGYASZTÁSI KISOKOS



A **majonéz és a salátaöntetek** esetében is megtörténhet a vizes és az olajos fázisok szétválása, amely az állomány és az íz megváltozásához vezethet. Erőteljes összerázással, újrakeveréssel ez megszüntethető.



**Nyers, élesztős tészták** esetében érdemes a kelesztés előtt lefagyasztani a tésztát.

## Helyes fagyasztási gyakorlat

- Az élelmiszereket nemcsak a vásárlás napján, hanem egészen a fogyaszthatósági idő végéig lefagyaszthatjuk.
- Ne tegyünk forró ételt a fagyasztóba, csak ha már szobahőmérsékletűre hűlt.
- A lefagyasztandó ételeket adagonként csomagoljuk el, így elkerülhetjük, hogy a szükségesnél nagyobb mennyiséget kelljen a felhasználáskor kiolvasztani.
- Mindig címkézzük fel a csomagokat, dobozokat! A címkére írjuk rá, hogy mit tartalmaz a tároló, és mikor raktuk el.
- Ne töltsük tele az edényeket, mert fagyasztás során növekedni fog a magas víztartalmú élelmiszerek (például leves) térfogata, így könnyen megeshet, hogy eltörik a tároló.
- Érdemes előkészíteni az alapanyagokat a praktikusabb felhasználás és minőségük megőrzése érdekében:



- Szeleteljük fel a **kenyeret** fagyasztás előtt, így később annyit tudunk kivenni, amennyire éppen szükség van.
- A **nyers húsokat** szeleteljük vagy aprítsuk fel és porciózzuk kisebb adagokba. A **halakat** zsigereljük ki és távolítsuk el a pikkelyeket, amennyiben szükséges.
- A **zöldségeket és gyümölcsöket** alaposan tisztítsuk meg és válogassuk át.
- Egyes **zöldségek** esetében előfőzéssel, más néven **blansírozással** mérsékelhetők a fagyasztás során kialakuló negatív minőségi és ízbeli változások: például zöldborsó, zöldbab, kukorica, káposztafélék és a fűszernövények (kapor, petrezselyem). Ehhez a megtisztított, felaprított zöldségeket 4 percre tegyünk forrásban lévő vízbe, majd helyezük át jéghideg vízbe 2 percre. Fagyasztás előtt csepegtessük vagy itassuk le a vizet.
- Ha a **gyümölcsöket** cukorba hempergetjük fagyasztás előtt, sokkal kevésbé fog károsodni a gyümölcs szerkezete. Ezt **krioprotekciónak** nevezzük. Ugyanez a hatás érvényesül, amikor a tojásléhez adunk cukrot vagy sót.
- Azokat az alapanyagokat, élelmiszereket, amelyekből egyszerre csak néhány darabot szeretnénk felhasználni, érdemes először egy **tálcán, szétterítve** lefagyasztani, és csak ezt követően átrakni a végleges tárolóba. Ezzel elkerülhetjük, hogy tömbbé fagyjon.



## Meddig tárolhatók a fagyasztoiban az ételek, alapanyagok?

Ne használjuk élelmiszertemetőnek a fagyasztoit, idővel ugyanis még a fagyott ételek is veszítenek élvezeti értékükből. Az eltarthatósági idő élelmiszerekenként változik, például a magas zsírtartalmú élelmiszerek hajlamosak az avasodásra, ezért ezeket nem jó sokáig tárolni. Hogy mit, mennyi ideig érdemes fagyasztova tárolni, azt az alábbi oldalon foglaltuk össze.



1-2 hónap

- Főtt sonka
- Gofri, fánk, muffin
- Kolbász (nyers, főtt)
- Rakott ételek
- Szalonna
- Szószos tésztaételek
- Tojásos ételek

2-3 hónap

- Főtt húsok
- Húsleves
- Húsos-szószos ételek (tészta nélkül)
- Máj (nyers)
- Pizza

3-6 hónap

- Csirke aprólék (nyers)
- Darált hús (nyers, főtt)
- Karaj (nyers)
- Levesek hús nélkül
- Pörkölt
- Sajt (kemény és lágy)
- Sült húsok (nem szószos)
- Sütemények, piték (tejszínhabos süteményt nem ajánlott fagyasztoani)







9 hónap

- Bélszín (nyers)
- Darabolt baromfi (mell, comb, szárny)
- Vaj

12 hónap

- Egész baromfi (nyers)
- Tojás (nyers)

## Helyes kiolvasztási gyakorlat

-  A kiolvasztás legbiztonságosabb módja, ha az edényt a fagyasztóból áttesszük a **hűtő** részbe, és ott kontrollált hőmérsékleten, 0 és 5 °C fok között történik, így nem szaporodnak el az ételben a kórokozók. Ez a módszer általában 24-48 órát vesz igénybe, attól függően, hogy mekkora a termék átmérője.
-  Ennél gyorsabb, de még mindig biztonságos a kiolvasztás a **mikrohullámú sütőben**. Használjuk az olvasztóprogramot vagy alacsony teljesítményt, és időnként forgassuk meg vagy keverjük át a terméket, hogy egyenletesen olvadjon ki.
-  Fontos szabály, hogy soha **ne szobahőmérsékleten vagy meleg vízben** olvasszuk ki a fagyasztott termékeket, mert a mikrobák számára kedvező környezetben a termékek felszíne hamarabb felmelegszik, míg a belseje továbbra is fagyos, így a baktériumok elszaporodása megkezdődhet, még mielőtt az élelmiszer teljesen kiolvadt volna.
-  A fagyasztott zöldségek, gyümölcsök esetében sokszor még kiolvasztásra sincs szükség, a fagyasztóból mehetnek egyenesen a forró edénybe. A legtöbb fagyasztott termék felhasználás előtt **hőkezelést igényel**, ezt mindig ellenőrizzük a csomagoláson! Hőkezelés nélkül történő elfogyasztásuk - például turmixban, salátában, zöldségpürében - kockázatos lehet.
-  A kiolvasztott ételeket, alapanyagokat étkezés előtt mindig alaposan **forraljuk fel**, így védekezhetünk leginkább az élelmiszerfertőzésekkel szemben. Fontos, hogy a maghőmérséklet elérje 75°C-ot, ennek ellenőrzésére használjunk maghőmérőt!
-  A kiolvasztás után a terméket azonnal használjuk fel, ne tároljuk hosszú ideig a hűtőszekrényben. A felengedett élelmiszereket **nem szabad újrafagyasztani**. A fagyasztás nem pusztítja el a mikrobákat, amik a felolvasztás során újra életképesek lesznek, számuk pedig rohamosan növekedni kezd. Ha egy terméket másodszor is lefagyasztunk, akkor a mikrobák száma már olyan értéket is elérhet, ami az újbóli felolvasztást követően már megbetegedéshez vezethet.



### TIPP!

A fagyasztóban lévő élelmiszerkészlet időt spórolhat nekünk, ha tudatosan használjuk, és számolunk vele a heti menütervezés alkalmával. Ehhez jó tudni, mi van éppen lefagyasztva. Az útmutató mellékletében található egy **fagyasztó leltár** minta, amelyet akár ki is nyomtathatsz.



# HŰTŐTAKARÍTÁS

## Hűtőpercek

Nehéz számon tartani, hogy pontosan miből mennyi van a hűtőszekrényben, ezért érdemes **hetente** rászánni 2 percet, hogy átnézzük a tartalmát! Ez terjedjen ki a fagyasztórekeszre is. Azt próbáljuk először felhasználni, ami lejáráthoz közeli! Érdemes kijelölni egy polcot, ahová ezeket a termékeket rakjuk, hogy lássuk, mit kell sürgősen felhasználni. Válogassuk át a zöldséges-gyümölcsös fiókot is. Ami megromlott időközben, azt mihamarabb tegyük a kukába, így megelőzhetjük a keresztzennyezést.





### Teendők

- Átnézni a hűtőt
- Átnézni a fagyasztót
- Heti menütervezés
- Bevásárlólista

## Tiszta hűtő, rendes ház

Ideális esetben **a hűtőszekrényt havonta egyszer szükséges alaposan kitakarítani**. Ezt érdemes akkorra időzíteni, amikor a hűtőszekrényben kevesebb élelmiszer van. Ha a mindennapokban vigyázunk a hűtőnk tisztaságára a havi nagytakarítás sem fog sok időt igénybe venni. Éppen ezért semmit se tegyünk csomagolás nélkül a hűtőbe. Ha valami lecseppen, akkor azt azonnal töröljük fel!

### A havi hűtőtakarítás lépései:

-  Készítsük el előre a semleges tisztítószeret tartalmazó, meleg vizet.
-  Vegyük ki az élelmiszereket. Amennyiben van rá lehetőség, átmenetileg helyezzük őket hűtőtáskába.
-  A felső polctól lefelé haladjunk. Figyeljünk a részletekre! Ne hagyjuk ki a rácsokat, az üveglapokat, a zöldségtároló rekeszeket, és az ajtón lévő polcokat sem. Az ajtó tömítést is tisztítsuk meg, végül pedig az ajtó külsejét, valamint a fogantyút.
-  A hűtő belsejét mindenképp töröljük szárazra, mielőtt visszapakolunk.

## Leolvasztás

A hűtőszekrény rendszeres leolvasztása fontos a hatékony működés és a hosszabb élettartam érdekében. **Ha a jégréteg eléri a 3-5 mm vastagságot**, akkor javasolt leolvasztani. Az úgynevezett "no frost" vagy "frost-free" hűtőszekrények esetében ez nem szükséges. A leolvasztáshoz a hűtőszekrényt áramtalanítsuk, a benne lévő élelmiszereket és fiókokokat vegyük ki. A leolvasztást is érdemes akkorra időzíteni, amikor kevesebb élelmiszer van a hűtőben és a fagyasztóban. Az olvadáskor keletkező víz akadálytalan távozásához fontos, hogy a lefolyó nyílást tisztán tartsuk. A jég eltávolításához ne használjunk éles eszközöket, mert az károsíthatja a készülék belsejét, és szivárgást eredményezhet. A leolvasztás végén takarítsuk ki a hűtőszekrényt, majd helyezzük vissza a fiókokat és az élelmiszereket, végül csatlakoztassuk újra a hálózathoz. Állítsuk a hőmérséklet szabályozót a legalacsonyabb fokozatra, és hagyjuk úgy legalább 3-4 órán keresztül.





## Energiatakarékosság

A hűtőszekrény a hét minden napján 24 órában működik, amely jelentősen hozzájárul a háztartás áramfogyasztásához. Van néhány praktika, amelyek alkalmazásával csökkenthető az energiafogyasztás, függetlenül attól, hogy milyen besorolású a készülékünk:

- ❄ Ne legyen nagyobb a hűtőnk és a fagyasztónk, mint amekkorát valójában ki tudunk használni, mert az üres hűtő több energiát fogyaszt. Viszont ne is méretezzük alul, ugyanis a túlszűfolt hűtőben nem tud megfelelően áramlani a hideg levegő, amely rontja a hűtési kapacitást.
- ❄ Figyeljünk a hűtő elhelyezésére! Ne állítsuk fűtőtest, tűzhely, mosó- vagy mosogatógép mellé, és a közvetlen napfény is kerülendő. A szellőzés biztosításához hagyjunk készülék hátoldalán lévő kondenzátorrács és a fal között legalább 10 cm helyet.
- ❄ A túlzottan alacsony hőmérséklet feleslegesen növeli az energiafogyasztást. Éppen ezért a megfelelő hűtőhőmérséklet beállítása is kulcsfontosságú, amelyet hűtőhőmérővel ellenőrizhetünk.
- ❄ Ne tegyünk meleg ételt a készülékbe, először hűtsük szobahőmérsékletűre.
- ❄ Ne hagyjuk hosszú ideig nyitva a készülék ajtaját. Ebben az is segíthet, ha a leggyakrabban használt élelmiszerek (például vaj, tej) kézre esnek.
- ❄ Tartsuk karban és takarítsuk rendszeresen, hogy hatékonyan működhessen. Ellenőrizzük a tömítéseket, és ha szükséges, cseréljük, hogy elkerüljük a hőmérséklet-ingadozást és a hővesztéséget.

### TUJTAD?

## Áramszünet, műszaki hiba

Áramszünet bármikor előfordulhat, okozhatja vihar, műszaki probléma vagy a szolgáltató tervszerű karbantartása. Mit tehetünk ilyenkor a hűtőben és a fagyasztóban lévő élelmiszerekkel?

- ❄ Jegyezzük fel az áramkimaradás kezdetét.
- ❄ Ne nyitogassuk a készülék ajtaját.
- ❄ Érdemes a fagyasztóban néhány jégakkut tartani, amelyekből áramszünetkor helyezünk el párat a hűtőszekrényben is.
- ❄ Az ételek felhasználása előtt ellenőrizzük a hűtőhőmérsékletet. Ha a belső tér nem haladja meg az 5 °C-ot, akkor biztonságosan felhasználható minden. Ha a romlandó élelmiszerek 2 óránál tovább voltak 5 °C-nál magasabb hőmérsékleten, dobjuk ki őket!
- ❄ Ha felolvadt a fagyasztott élelmiszer, de még hideg, ne fagyasszuk le újra! Használjuk fel, amilyen hamar csak lehet!

A szigetelésnek köszönhetően a zárt ajtajú hűtőszekrényben a hőmérséklet a leállást követően körülbelül **4 órán keresztül** marad a megfelelő tartományban. A fagyasztó esetében ez hosszabb idő: egy teljesen teli mélyhűtő közel 48 órán át tartja a kellő hőmérsékletet, ha félig van a fagyasztó, akkor ez az idő 24 órára csökken. Ezen időtartamon túl az élelmiszerek kezdenek felmelegedni, amely kedvez a kórokozók elszaporodásnak.

**FONTOS!** Gondoljunk arra is, hogy a kórokozók elszaporodását nem mindig lehet az étel szagáról vagy külleméről felismerni. Egy élelmiszer fogyaszthatóságát ne kóstolással döntsük el! Ha nem vagyunk benne biztosak, hogy valami még jó, inkább dobjuk ki!



## Forróság? Hűtőtáska!

A nyári hőség komoly kockázatot jelenthet az élelmiszerek tekintetében. Ilyenkor a hűtést igénylő élelmiszerek vásárlásánál vagy otthonról való elvitelénél (piknik, strand) érdemes előre gondolkodni:

- ❄ Legyen nálunk jégakku és hűtőtáska, ha romlandó élelmiszereket szállítunk. Tartsunk a fagyasztóban néhány jégakkut, így bármikor indulásra készen állhat.
- ❄ Ha hosszabb ideje nem használtuk a hűtőtáskát és nem vagyunk biztosak abban, milyen állapotban tettük el, érdemes használat előtt tisztítószeres vízzel kimosni a belsejét.
- ❄ Ilyenkor még inkább arra kell törekedni, hogy a hűtött és a fagyasztott termékek kerüljenek legutoljára a kosárba a bevásárlás során.
- ❄ Ne tegyük tűző napra az élelmiszerekkel teli hűtőtáskát, árnyékos helyet válasszunk neki, hiszen így sokkal tovább tudja tartani a hőmérsékletet.
- ❄ Ha úgy látjuk, hogy túlságosan felmelegedett a hűtőtáska, a maradékot inkább ne fogyasszuk el, dobjuk ki. Nem éri meg kockáztatni.
- ❄ Amint hazatérünk, ürítsük ki a hűtőtáskát. Minden használat után mossuk ki tisztítószeres vízzel a táska belsejét (ez különösen fontos, ha nyers húst szállítottunk benne). Győződjünk meg róla, hogy tiszta lett, majd töröljük szárazra. A táskát hagyjuk nyitva addig, amíg biztosan kiszárad, így nem lesz a későbbiekben kellemetlen a szaga.

## Elutazunk otthonról



Ha hosszabb időre elutazunk otthonról, érdemes a következő feladatokat elvégezni, hogy tényleg felhőtlenül érezzük magunkat az utazás során:

- ❄ Fogyasszuk el a hűtőből a maradékokat, romlandó élelmiszereket, amelyek a távollétünk alatt megromlanának.
- ❄ Állítsuk a hőmérsékletet a helyes tartományon belül magasabb fokozatra (4-5 °C körüli hőmérsékletre), ezzel energiát spórolunk. Ha van, alkalmazzuk a „vakáció” módot a hűtőszekrényen, amely egy energiatakarékosabb beállítás.
- ❄ Ellenőrizzük, hogy biztosan bezártuk-e a hűtőszekrény és a fagyasztórekesz ajtaját.
- ❄ Ha nemcsak 1-2 hétre, hanem hónapokra utazunk el, a korábban már leírt módon olvasszuk le a hűtőszekrényt.



### TIPP!

Volt-e hosszabb áramszünet, amíg kiolvadhattak a fagyasztott élelmiszerek? Kideríthetjük! Ehhez tegyünk egy fagyott pohár víz tetejére egy pénzérmét a fagyasztóban. Ha hazaérve azt látjuk, hogy az érme lesüllyedt, és úgy van újra fagyva a pohár víz, azt jelzi, hogy áramszünet volt, míg nem voltunk otthon.





nébih



Maradék nélkül  
maradeknelkul.hu

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal  
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

[www.maradeknelkul.hu](http://www.maradeknelkul.hu)  
[maradeknelkul@nebih.gov.hu](mailto:maradeknelkul@nebih.gov.hu)