

# Kako pravilno organizirati i održavati hladnjak?

Provjerite brtve i temperaturu hladnjaka.

Da bi hrana duže ostala svježa, treba je pohraniti na temperaturi od 1 do 5°C.

Osnovno pravilo glasi: što je hrana osjetljivija na kvarenje mora biti niže u hladnjaku.

**NAJGORNJA POLICA:** vino, ostatci ručka ili večere... Namirnice koje bi se trebale čuvati na temperaturi oko 3°C.

**SREDNJA POLICA:** jaja, mesni proizvodi, masline... Na ovoj je ladici najkonstantnija temperatura, pa je idealna za namirnice kojima treba održavati svježinu.

**DONJA POLICA:** mliječni proizvodi, riba, sirovo meso i perad... Temperatura na ovoj polici je inače oko 1°C što je odlično za očuvanje dugotrajnosti ovih namirnica.

**LADICE:** voće i povrće, no pobrinite se da su odvojeni, jer plinovi iz voća mogu pokvariti povrće.

**VRATA HLADNJAKA:** na gornjoj polici u vratima hladnjaka držite sir i maslac - radi se o najtoplijem dijelu hladnjaka (oko 4°C) i zato je najbolji za one namirnice koje se mogu posluživati i pomalo meke. U donju policu pak stavljajte sokove, kečap, majonezu, pekmez i marmelade - ovaj je dio nešto hladniji od gornje police, pa će biti dobre temperature za konzumaciju.



## KUTAK ZA ŠTREBERE

Ako ste otišli u kupovinu i prepunili hladnjak, spustite temperaturu u hladnjaku za barem jedan stupanj. **Ako je u hladnjaku pretoplo** – u unutrašnjosti ćete primijetiti kapljice kondenzacije. **Ne ostavljajte vrata hladnjaka predugo otvorena**, pogotovo kada su temperature vani visoke.



### KONTAKT

USLUGA d.o.o.

za obavljanje komunalnih djelatnosti

Šime Kurelića 22, Pazin

052/619-030

[www.usluga-pazin.hr](http://www.usluga-pazin.hr)

### ZA VIŠE INFORMACIJA O EU FONDovima

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

svibanj 2021.



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Kohezijskog fonda, Operativni program „Konkurentnost i kohezija 2014.-2020.“ Sadržaj materijala isključiva je odgovornost tvrtke Usluga d.o.o. za obavljanje komunalnih djelatnosti, Pazin.



# Od piruna DO POLJA

Pensaj, poji, ne hitaj!



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi



## Kako spriječiti nastanak otpada od hrane?

### 10 MALIH PROMJENA VELIKOG ZNAČAJA

#### 1 USVOJITE ZDRAVIJU PREHRANU

Svakodnevna priprema hranjivih obroka može biti izazov, ali zdravi obroci ne moraju biti složeni. Internet je prepun brzih zdravih recepata koje možete pripremiti i podijeliti sa svojom obitelji i prijateljima.

#### 2 KUPUJTE SAMO ONO ŠTO VAM TREBA I ŠTEDITE

Planirajte svoje tjedne obroke. Napravite popis za kupnju i izbjegavajte impulzivne kupnje. Ne kupujte kada ste gladni, jer ćete u tom slučaju kupiti više nego što vam je potrebno.



#### 3 IZGLED NIJE SVE

Čak 46% proizvedenog voća i povrća nikad ne dospije do stolova zbog previsokih estetskih standarda. Zrelo voće i povrće koristite za smoothie-ije, sokove, juhe, variva ili pak deserte.



#### 4 PAMETNO SKLADIŠTITE

Kisik je najveći neprijatelj svježih namirnica. Sprečavanje dodira sa zrakom i skladištenje na niskoj temperaturi (hladnjak, zamrzivač) očuvat će naše namirnice. Ako nemate mjesta u zamrzivaču, svježe namirnice poput mesa možete skladištiti u ulju ili masti u hladnjaku bez zamrzavanja (do mjesec dana). Voće i povrće nemojte prati dok ga ne krenete jesti jer će vlaga ubrzati proces propadanja, ali povrće očistite od zemlje i korijena.

#### 5 PAŽLJIVO ODMRZAVAJTE

Najsigurniji način odmrzavanja mesa je u hladnjaku jer se bakterije puno manje množe. Iako odmrzavanje traje dulje, najbolje je da se meso ostavi preko noći.

#### 6 PROVJERITE DATUME

Vodite računa o značenju oznaka datuma: »upotrijebiti do« znači da je hrana sigurna za konzumiranje do navedenog datuma, dok »najbolje upotrijebiti do« označava datum do kojeg proizvod zadržava očekivanu kvalitetu, a siguran je za uporabu i određeno vrijeme nakon navedenog datuma ako se koristi i skladišti u skladu s uputama.

#### 7 MANJE JE VIŠE

Dijelite velika jela u restoranima a kod kuće poslužujte manje količine hrane pri čemu se podrazumijeva da svatko može uzeti dodatnu porciju.

#### 8 VOLITE SVOJE OSTATKE

Planirajte obroke, i količinu namirnica, ali ako ipak ne pojedete sve što pripremite, ostatke zamrznite za neki od sljedećih obroka ili kao sastojak u pripremi novog jela. Pripazite da gotovu, toplinski obrađenu hranu ne čuvate na sobnoj temperaturi duže od 2 sata.

#### 9 PODRŽITE LOKALNE PROIZVOĐAČE HRANE

Kupnjom lokalnih proizvoda podržavate obiteljske poljoprivrednike i mala poduzeća u vašoj zajednici, a time pomažete i u borbi protiv zagađenja smanjenjem udaljenosti dostave.



#### 10 KOMPOSTIRAJTE

Kompostirajte sirove ostatke povrća, koru krumpira, ostatke voća, koru agruma (usitnjenu), talog kave, ostatke čaja, ljuske jaja, itd. Ne kompostirajte kosti, masnoće, kuhanu hranu, mliječne proizvode, tekućine, jela od mesa i ribe, itd.

