

Πλήρης οδηγός: Πόσο συντηρούνται οι τροφές



Δεν είναι

όλες οι τροφές το ίδιο, όσον αφορά στην συντήρησή τους. Αν κάνετε λάθος μπορεί να διακινδυνεύσετε εσείς και η οικογένειά σας με τροφική δηλητηρίαση και άλλες ασθένειες από την κατανάλωση τροφών που δεν έχουν συντηρηθεί σωστά.

Ούτε όλες οι τροφές μπαίνουν στο ψυγείο, αλλά ούτε και εκείνες που θέλουν ψυγείο, συντηρούνται για όσο καιρό θα θέλαμε.

Δείτε τι ακριβώς ισχύει σε κάθε περίπτωση, με τον παρακάτω αναλυτικό οδηγό:

Κρέας, πουλερικά και θαλασσινά

Μπείκον: 2 εβδομάδες στο ψυγείο, 1 μήνα στην κατάψυξη

Κοτόπουλο: 2 μέρες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη

Αλλαντικά: 2 εβδομάδες στο ψυγείο, 2 μήνες στην κατάψυξη

Φιλέτο ψαριού: 2 μέρες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη

Κιμάς: 2 μέρες στο ψυγείο, 4 μήνες στην κατάψυξη

Λουκάνικα: 2 εβδομάδες στο ψυγείο, 2 μήνες στην κατάψυξη

Μπριζόλες χοιρινές: 3 μέρες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη

Φρέσκες γαρίδες: 2 μέρες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη

Οστρακοειδή μέσα στο όστρακο: 2 μέρες στο ψυγείο

Οστρακοειδή ανοιγμένα: 1 μέρα στο ψυγείο

Μπριζόλες (όχι χοιρινές): 3 μέρες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη

Φρούτα - Λαχανικά

Μήλα: 3 εβδομάδες στο ψυγείο
Μούρα: 1 εβδομάδα στο ψυγείο
Μπρόκολο και κουνουπίδι: 1 εβδομάδα στο ψυγείο
Μαρούλι και σπανάκι: 3 μέρες στο ψυγείο
Φυλλώδη βότανα (πχ κόλιανδρος, μαϊντανός κλπ): 3 μέρες στο ψυγείο
Λεμόνια: 3 εβδομάδες στο ψυγείο
Λάχανο: 5 μέρες στο ψυγείο
Καρπούζι: 5 μέρες στο ψυγείο
Μανιτάρια: 1 εβδομάδα στο ψυγείο
Κρεμμύδια και σκόρδο: 2 μήνες στην αποθήκη
Πατάτες: 3 εβδομάδες στην αποθήκη
Ντομάτες: 3 μέρες στην αποθήκη
Κολοκύθες: 3 μήνες στην αποθήκη, 1 εβδομάδα στο ψυγείο
Βότανα μυρωδικά (πχ δεντρολίβανο, θυμάρι κλπ): 2 εβδομάδες στο ψυγείο

Γαλακτοκομικά και αυγά

Σκληρό τυρί (πχ παρμεζάνα): 4 μήνες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη
Ημίσκληρο τυρί (πχ τσένταρ, κασέρι): 6 μήνες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη
Μαλακό τυρί: 2 εβδομάδες στο ψυγείο
Τυρί επάλειψης: 2 μήνες στο ψυγείο
Τυρί κότατζ: 1 εβδομάδα στο ψυγείο
Βούτυρο: 3 μήνες στο ψυγείο, 6 μήνες στην κατάψυξη
Αυγά: 5 εβδομάδες στο ψυγείο
Κρέμα γάλακτος: 1 μήνα στο ψυγείο
Sour cream: 3 εβδομάδες στο ψυγείο
Γάλα: 1 εβδομάδα στο ψυγείο, 3 μήνες στην κατάψυξη
Τόφου: 3 εβδομάδες στο ψυγείο, 5 μήνες στην κατάψυξη
Γιαούρτι: 2 εβδομάδες στο ψυγείο, 2 μήνες στην κατάψυξη

Άλλα

Καστανό ρύζι: 1 χρόνο στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), αλλιώς 6 μήνες
Λευκό και άγριο ρύζι: 2 χρόνια στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), αλλιώς 1 χρόνο
Κόκκοι καφέ: 1 χρόνο στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), αλλιώς 2 εβδομάδες
Ξηρά ζυμαρικά: 2 χρόνια στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία)
Μέλι: 1 χρόνο στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία)
Κέτσαπ: 1 χρόνο στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), 6 μήνες στο ψυγείο (ανοιχτή συσκευασία)
Μαγιονέζα: 3 μήνες στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), 2 μήνες στο ψυγείο (ανοιχτή συσκευασία)
Μουστάρδα: 1 χρόνο στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), 1 μήνα στο ψυγείο (ανοιχτή συσκευασία)
Ελαιόλαδο: 1 χρόνο στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), 1 μήνα στο ψυγείο

(ανοιχτή συσκευασία)

Ξύδι: 2 χρόνια στην αποθήκη (κλειστή συσκευασία), αλλιώς 1 χρόνο

Πηγές:realsimple.com - thrakitoday.com