**Продукты про запас**

* [Соль и сахар](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/#1)
* [Крупы, мука, макароны](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/#2)
* [Растительные масла](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/#3)
* [Яйца](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/#4)
* [Грибы](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/#5)
* [Овощи и фрукты](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/#6)
* [Кофе и чай](https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/#7)

Качество и свежесть продуктов питания - залог крепкого здоровья всех домочадцев. Рачительная хозяйка вне сомнений приложит все усилия, чтобы ежедневно радовать своих близких и гостей свежеприготовленными блюдами. Для того можно и в магазин отправиться, и часами на кухне простоять. Но современный ритм жизни все чаще отвлекает женщин от кухни. Не каждая найдет много времени и потратит массу усилий, чтобы приготовить кулинарный шедевр. В свете таких обстоятельств хорошо бы иметь в каждом хозяйстве **продукты про запас** - с долгим сроком хранения, подходящие для самых разных блюд.

|  |  |
| --- | --- |
| продукты про запас | Это позволяет быстро сориентироваться и приготовить гарнир, десерт, а то и полноценный обед из подручных продуктов. А еще запасливый подход к ведению «кухонного хозяйства» позволяет выиграть финансово - если **продукты про запас** покупать в сезон, да и просто впрок, ведь они частенько дорожают. |

Для того чтобы ощутимо выиграть приобретая **продукты про запас**, необходимо знать какие из них как долго и при каких условиях нужно хранить. Чтобы они не только не испортились, но и сохранили свою пользу. Чтобы блюда из них можно было приготовить максимально быстро, а порой и вовсе не отправляясь в магазин за дополнительными ингредиентами. Обо всем этом подробнее.

**Соль и сахар**

|  |  |
| --- | --- |
| сахар | Пожалуй, первое, что приходит в голову при воспоминании о **продуктах про запас**, это сыпучие - соль, сахар, мука, макароны, всякие крупы. Если есть, где хранить, закупают их едва ли ни пятидесятикилограммовыми мешками. Но в условиях современного мегаполиса позволяют себе это немногие. |

В то же время приобретение соли и сахара ежедневно или еженедельно мы также не практикуем. Покупаете их по одному килограмму? Напрасно! Удобнее и экономически выгоднее покупать сахар, например, в трех-, пятикилограммовых мешках. Так вы можете не беспокоиться, что он внезапно закончиться, когда вам понадобиться несколько стаканов сахара для выпечки в частности. То же самое касается соли - она имеет неосторожность завершаться в самый неподходящий момент. Можно отправиться к соседу за щепоткой, а можно ведь и закупать соль впрок!

Как хранить соль и сахар, чтобы они не испортились?

Главный враг соли и сахара - это влага. Не то чтобы ее воздействие сильно отражалось на вкусе или свойствах соли или сахара, но товарный вид они утратят. Кроме того, их сложнее будет дозировать - они собьются в комки и щепотка, как таковая, уже не получится. Итак, хранить и соль, и сахар нужно:

* в сухом и теплом месте,
* йодированную соль - в темном и нежарком месте,
* в стеклянной, керамической и пластмассовой емкости,
* герметично закрытыми (в не распакованных мешках или с плотно закрытыми крышками выше перечисленных емкостей),
* если оставляете соль или сахар в мешке, коем они продавались, и просто завязываете его, положите внутрь несколько зубочисток или мешочек с жареным рисом, это предупредит влажность продукта.

О пользе сахара много не скажешь, некоторым он и вовсе противопоказан. Сахар – это сущая глюкоза. В то же время она также играет некую роль в функционировании нашего организма. Это быстрый углевод, который тотчас попадает в кровь и обеспечивает прилив энергии. Дефицит глюкозы чреват усталостью, раздражительностью, а порой и обмороками. Злоупотребление сахаром неизбежно приводит к сверхнагрузкам на поджелудочную и печень. Нормализует уровень глюкозы в крови инсулин, и если с его выработкой имеются проблемы, развивается крайне нежелательное заболевание сахарный диабет.

Соль - также продукт, злоупотреблять которым не рекомендуют. Если и приправляете блюда солью, отдавайте предпочтение йодированной. По возможности дополняйте вкус блюда не столько солью, сколько натуральными специями, возможно, [бальзамиком](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1481/1483/49420/) или лимонным соком.

Потребление йодированной соли показано для профилактики нарушений функции щитовидной железы и эндокринной системы в целом. Также йод способствует нормальному развитию и функционированию головного мозга и нервной системы в целом. Признаком йододефицита считается вялость, быстрая утомляемость и провалы в памяти, ощущение «кома в горле».

Касательно условий хранения специй. Такие нередко могут храниться на кухне месяцами и годами, за один раз не используются. Для того чтобы пряности сохраняли свой аромат и полезные свойства в течение всего времени применения, храните их:

* в сухом и темном месте,
* подальше от плиты и радиаторов отопления,
* не в бумажных пакетиках, в которых они часто продаются, а в специальных сыпучках, стеклянных или пластиковых, хорошо закрывающихся емкостях.

**Крупы, мука, макароны**

Еще одна категория товаров, так называемых сыпучих, которых закупаются впрок практичными хозяйками.

|  |  |
| --- | --- |
| мука | Наличие круп или макарон позволяет за 10 минут приготовить отличный гарнир, а мука - основа любой выпечки, а также пельменей, вареников, блинов, оладьей. И крупы, и макароны, и муку, как и сахар с солью можно закупать по несколько килограмм. Они отлично хранятся, но кроме влаги им грозят еще и вредители. |

Крупы хранятся:

* в емкостях из керамики, нержавейки, стекла и пластика,
* в полотняных мешочках, которые до того вымочили в крепком соляном растворе и прогладили утюгом,
* не подойдут металлические банки, поскольку могут окислиться,
* не подойдут бумажные и целлофановые пакеты, поскольку в них практически невозможно сохранить герметичность,
* для защиты от жучков в каждую банку или тканевый мешочек рекомендуется положить лавровый лист, его аромат отпугивает прожорливых насекомых.

Макароны без добавок хранятся три года в сухом месте в герметичном контейнере. Готовя **продукты про запас**, отдавайте предпочтение макаронам из муки грубого помола. Именно они в отличие от всех остальных содержат максимум «медленных» углеводов, а значит, нормализуют пищеварительные и обменные процессы, способствуют похудению и обеспечивают организм ценной и высококачественной клетчаткой.

Рис и гречка хранятся до 1,5 лет.

Манка может храниться чуть более года.

Пшено лучше использовать за 4 месяца после вскрытия упаковки, а геркулес - за 5 месяцев.

Иногда крупы хранят в холодильнике, что позволяет продлить их срок годности и не оставляет шансов для выживания вредителей.

Для хранения муки необходимо:

* герметичные банки с резиновыми прокладками, обеспечивающими плотное прилегание крышек, поскольку именно мука является любимым лакомством кухонных жучков;
* льняные мешочки, пропитанные раствором соли,
* место вдали от солнечных лучей, влаги, перепадов температуры, пахучих продуктов.

Пшеничная мука высшего сорта хранится до 12 месяцев, рисовая мука – до 9 месяцев, ржаная и гречневая мука - до 6 месяцев, цельнозерновая мука - до 3 месяцев. Все остальные сорта муки (кукурузная, соевая, овсяная) обычно пригодны к использованию в течение года. Муку, как и крупы, не лишне хранить в холодильнике, если места в нем достаточно. Это продлевает ее пригодность.

**Растительные масла**

|  |  |
| --- | --- |
| масло | [Польза растительных масел](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49182/) обусловлена содержанием в них моно-, а особенно полиненасыщенных жирных кислот. Такие жиры организму необходимы, они участвуют в липидном обмене. Их не рекомендуется исключать из рациона даже лицам, стремящимся к похудению. |

Без [полезных жирных кислот](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1476/1487/49376/) организму не удастся правильный метаболизм. Все без исключения растительные масла богаты фосфатидами, стеринами и токоферолами:

* фосфатиды регулируют уровень холестерина в крови и участвуют в накоплении белков;
* стерины замедляют усвоение холестерина из кишечника;
* токоферолы формируют иммунитет, участвуют в развитии мышечной ткани, определяют свертываемость крови, предупреждают развитие анемии и болезни Альцгемера.

Растительные масла изготавливают из широкого разнообразия семян и орехов. Также существует масса технологий по обработке исходного материала, а самыми полезными оказываются именно натуральные масла холодного отжима. Без применения рафинирования, дезодорации, вымораживания и прочих технологий. Для того чтобы обеспечить своему организму весь спектр полезных веществ, содержащихся в растительных маслах, их нужно употреблять регулярно. [Оливковое](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1476/1487/49077/) и [подсолнечное](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1476/1487/49445/), кунжутное и рапсовое, льняное и облепиховое, грецких орехов и [виноградных косточек](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1476/1486/49246/) - растительных масел, которыми можно заправлять салаты, холодные закуски и готовые супы огромное количество.

Все эти масла - масла холодного отжима, натуральные и нерафинированные. Когда вскрываете бутылку, в течение последующих 3-4 месяцев ее лучше использовать. Закрытая, невскрытая бутылка обычно может храниться до двух лет.

Хранить масла нужно:

* исключительно в стеклянной емкости,
* вдали от источников тепла и света, поскольку слишком высокая температура хранения постепенно разрушает витамин Е,
* после первого употребления масло лучше поставить в холодильник, до того оно может храниться в кухонном шкафу подальше от плиты.

Оливковое масло для приятного аромата можно настоять на свежих травах, чесноке. Для чего определенное количество розмарина, тимьяна, перец в горошке или зубчики чеснока заливаются маслом. Хранить такое ароматное масло нужно исключительно в холодильнике и желательно не более 1 месяца.

**Яйца**

|  |  |
| --- | --- |
| яйца | Пожалуй, не будет преувеличением, если сказать, что яйца можно найти в любом холодильнике. Обычно их покупают по 6-10 штук и используют по мере надобности - в выпечку, салаты, для приготовления соусов и кляров, в качестве самостоятельно блюда. |

Сырые яйца могут храниться относительно долго, но превышать лимит более шести недель всё же не рекомендуется. Учитывайте этот момент при покупке яиц в магазине (обращайте внимание на дату изготовления) и при хранении домашних яиц. Самый простой и верный способ определить свежесть яйца - опустить его в воду. Если оно всплыло, то яйцо лучше выбросить; если расположилось в средней толщине воды, то используйте его сегодня-завтра; если яйцо опустилось на дно, то оно свежее.

Правила хранения яиц просты:

* отдельно от других продуктов, поскольку у скорлупы пористая структура и все сильно выраженные посторонние запахи яйца способны впитать; «закрыть» поры в яйце можно, обтерев его растительным маслом;
* острием вниз - так обеспечивается максимальный срок хранения, поскольку желток будет находиться в центре и не контактировать с воздушным слоем, расположенным у тупого конца;
* хранить яйца на дверце холодильника не совсем правильно, поскольку температура здесь более высокая, чем на полках; в то же время, если вы планируете употребить яйца в пищу в течение нескольких последующих недель, а не месяцев, то ничего страшного не случится;
* яйца с треснувшей скорлупой нужно употребить в пищу в ближайшие сутки;
* хранить при комнатной температуре свежие яйца возможно в смеси из древесного угля и отрубей.

**Грибы**

|  |  |
| --- | --- |
| грибы | Сушеные грибы - это особая разновидность специй. Кроме того, что из них можно приготовить суп, различные рагу, пироги и прочее, щепотку размолотых в порошок сушеных белых грибов можно добавлять в самые разные блюда. Это обеспечит им насыщенный, непередаваемый, несравнимый с искусственными приправами аромат. |

Грибы - это продукт сезонный. Потому среди продуктов про запас они занимают особое место. Как только грибы не заготавливают - сушат в духовке и на открытом воздухе, морозят, маринуют. Каждый такой способ приготовления требует особого внимания к последующему способу хранения продукции:

* заморозке лучше подвергать хорошо вымытые, уже порубленные и отваренные грибы; хранят в морозильной камере грибы в течение 6-12 месяцев; единожды размороженный продукт повторной заморозке не подлежит; игнорирование этого правила чревато отравлением;
* сушке можно подвергнуть и немного червивые грибы, их нужно тонко порезать и обсушить либо на воздухе (подвесив на нити или прутьях), или в духовом шкафу (при минимальных температурах), или в электросушилке (самый подходящий вариант); хранить хорошо просушенные грибы нужно в полотняном мешке или стеклянной банке, закрытой марлевой повязкой; в темном месте, подальше от источников тепла и света; в таком виде грибы могут храниться и до двух лет;
* маринованные, консервированные, соленые грибы готовят по огромному [числу рецептов](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1476/1650/48532/); хранить готовый продукт нужно исключительно в холодильнике и не более одного года.

Лесные грибы не редко становятся [причиной отравлений](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/48528/), а потому собирая и перерабатывая их нужно проявлять максимум осторожности

**Овощи и фрукты**

|  |  |
| --- | --- |
| консервация | Хранить **про запас продукты** огородничества и садовничества может позволить себе не каждый житель мегаполиса, поскольку для этого необходимо побольше места и все же прохладная температура. В идеале погреб. |

В то же время запасливые хозяева оборудуют для таких нужд балконы (стеклят их и определенным образом утепляют, чтобы зимой температура там не опускалась ниже нуля). Также сезонные овощи и фрукты про запас можно хранить в гаражах, кладовых, подвальных помещениях.

Кроме того, что овощи и фрукты стараются сохранить в свежем виде (наиболее для того пригодны картофель и лук, морковь и свекла, белокочанная капуста, яблоки, просушенные все же грецкие орехи), их еще [сушат, консервируют и морозят](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1478/1491/49322/).

Маринованные и соленые овощи, лечо, кабачковую и баклажанную икру, квашеную капусту, овощные салаты, маринованный зеленый горошек и кукурузу, соленый и маринованный чеснок, аджику, томатную пасту можно хранить до трех лет, если соблюдены все правила приготовления овощей и стерилизации банок.

Некоторые сорта капусты могут храниться в подполье до мая, картофель, морковь и свекла долежат до апреля, лук и чеснок прекрасно доживут до весны при комнатной температуре. Свежую тыкву при температуре не более 15 градусов необходимо хранить плодоножкой вверх.

Грецкие орехи и фундук на зиму сушат. При наличии электросушилки все сезонные овощи можно засушить на зиму в любом количестве. Такой продукт будет обладать приятнейшим ароматом и хорошо сохранится при комнатной температуре. Хранить сушеные овощи нужно как и грибы - в полотняных мешках или в стеклянной, но хорошо вентилируемой емкости. Щепотка сушеных овощей, брошенных в суп, овощное рагу или соус, придает блюдам душистый запах, яркость и насыщенность. Можно также сушить на зиму горох, фасоль, бобы и кукурузу.

Любые фрукты и ягоды в качестве **продуктов про запас** - это варенья, джемы и компоты. Также фрукты и ягоды можно заморозить и высушить. В результате вы получаете ароматные напитки, основу для десертов и начинку для выпечки. Срок хранения компотов и варений из ягод с косточками не должен превышать одного года. То же касается ягод и фруктов про запас в морозильнике. Джемы и варенье без косточек, равно как и сушеные плоды могут храниться и до 2-3 лет при соответствующих условиях.

**Кофе и чай**

|  |  |
| --- | --- |
| кофе и чай | Кофе и чай - еще одни **продукты про запас**. К их хранению также выдвигается ряд требований: |

* лучше выбирать кофе в зернах и [крупнолистовой чай](http://www.eurolab.ua/health-cooking/1481/1482/49369/) - в них максимум полезных веществ и они лучше всего хранятся;
* в вакуумных фольгированных герметично закрытых упаковках кофе и чай могут храниться до двух лет;
* из вскрытых упаковок кофе и чай лучше пересыпать в стеклянную или пластиковую емкость, крышечка которой будет прорезинена, чтобы не пропускать ни посторонних ароматов, ни самого аромата чая/кофе;
* дорогие ферментированные чаи лучше хранить в прохладе, то есть в холодильнике;
* свежеобжаренные зерна кофе отлично хранятся в морозильной камере до двух месяцев.

Особых требований к хранению растворимого кофе или пакетированных чаев не выдвигается, поскольку это продукт множественной переработки, не содержащий в себе изобилия полезных веществ и, по сути, сложно портящийся. И чай в пакетиках, и растворимый кофе храните в сухом затемненном месте, в герметичных емкостях, однако полноты аромата таковые вряд ли обеспечат.

ИСТОЧНИК: <https://www.eurolab.ua/health-cooking/1474/1479/49447/>