

# 냉장고에 식품을 보관할 때 저지르기 쉬운 실수

냉장고는 참 고마운 전자제품이다. 냉장고가 아니면, 음식을 신선하게 보관하기 힘들었을 테니 버리는 음식물이 많아져 이로 인한 낭비가 클 것임에 자명하다.

언제부턴가 우리네 일상에 없어서는 안 될 냉장고. 하지만 냉장고를 잘못 사용하면 오히려 음식 낭비가 많아질 수 있다.

### 1. 야채 칸에 토마토

바나나, 파인애플, 오렌지, 레몬 등 열대 과일은 냉장고에 보관하는 것보다 실온 보관해야 더 좋다는 사실이 이미 잘 알려져 있다. 이런 사실을 모른 채 열대 과일을 냉장고에 보관했다가는 끔찍한 갈변과 텁텁한 과육, 형용할 수 없는 괴이한 맛을 경험하게 된다.

그런데 수분 함량이 높은 오이나 토마토, 파프리카 역시 냉장 보관하면 좋지 않다. 이런 야채를 냉장 보관하면 금방 흐물거리고 고유의 향을 잃기 쉬우므로 어두운 장소에 실온보관하는 게 좋다. 시들게 염려된다면 젖은 천에 싸 두는 것도 좋은 방법이다.

### 2. 맨 위 칸에 육류

더운 공기는 위로 올라가고 찬 공기는 밑으로 가라앉는다. 그래서 냉장고 밑 칸과 위 칸의 온도는 경우에 따라 섭씨 7도 이상 차이가 나기도 한다. 따라서 맨 위 칸에는 쉽게 상하지 않는 음식물(잼, 먹고 남은 음식, 훈제 처리한 음식 등)을 저장해야 한다. 중간 칸에는 우유, 요구르트, 생크림, 치즈 등 유제품을 보관하고 맨 아래 칸에는 육류, 소시지, 생선 등 상하기 쉬운 식품을 보관하는 것이 좋다. 일반적으로 냉장고 밑에는 청과류를 보관하는 칸이 있는데, 여기엔 버섯, 당근, 양배추 등 채소를 담기에 적합한 온도가 유지된다. 온도가 좀 더 높은 냉장고 문 쪽에는 음료나 버터 등을 넣어둔다.

혹시 집에 있는 냉장고에 다이내믹 냉각 기능이 있다면, 위의 모든 정보를 무시해도 된다. 냉장고가 알아서 공기를 순환하고 최적화된 온도 및 습도를 유지해주기 때문이다.



### 3. 식품은 구입 후 바로 냉장고에

장을 본 후 자동차 속에 식품을 놔 두고 미용실에 간다든지 친구를 만난다면?

냉장 보관해야 하는 식료품을 실온에 방치하면 몸에 해로운 박테리아가 기하급수적으로 번식하기 시작한다. 이렇게 증식한 박테리아는 냉장고에 넣더라도 줄어들지 않는다. 볼 일을 안 볼 수는 없지만 가능하면 볼 일을 모두 본 다음 가장 마지막에 장보러 가는 습관을 들이자.

### 4. 딱 차거나 텁 비거나

마트에서 먹을거리를 잔뜩 사온 후 냉장고에 가득 넣어 두면 냉장고 내 공기 순환이 어려워져 찬 공기가 제대로 닿지 못하는 지점이 발생하기 쉽다. 이런 까닭에 에너지 효율이 떨어질 수밖에 없다.

그렇다고 냉장고에 빈 공간이 너무 많아도 좋지 않다. 냉장고에 빈 공간이 많으면 냉장고 문을 여닫을 때마다 차가운 공기가 빠져나가 냉장고 온도가 상승하기 쉽다. 가장 이상적인 건 냉장고 부피의 2/3 정도를 채워 넣는 것이다. 냉장고에 넣을 식품이 많지 않아 냉장고 공간이 많이 빈다면 스티로폼으로 빈 공간을 채워주면 에너지 효율이 증가한다.

### 5. 샐러드 채소

아삭아삭한 잎채소류는 신선할 때 바로 먹는 것이 좋

다. 하지만 피치 못해 2~3일 냉장고에 넣어 둘 일이 생긴다면, 저장 전 진공포장 된 비닐봉지를 제거하도록 한다. 봉지 내 수분이 생겨 잎사귀가 축 늘어지기 쉽다. 건조한 냉장고 공기가 염려된다면, 채소 봉지에 포크로 구멍을 뚫어 숨구멍을 내주는 것도 한 방법이다. 식초나 레몬즙을 묻힌 천에 싸 넣어 두면 더 싱싱하게 보관할 수 있다.

### 6. 빵은 냉장고 보관 금지

언뜻 생각하면 직관에 어긋나는 말처럼 들린다. 냉장고라는 것이 음식을 신선하게 보관하기 위해 탄생했기 때문이다. 음식 사이트 시리어스 이츠(Serious Eats)가 설명하는 이유는 다음과 같다. 과학적인 말로 하자면 '전분의 호화와 노화' 때문인데, 빵이 구워질 때는 뜨거워졌다가 식으면 전분이 결정 상태, 즉 원래대로 돌아가서 빵이 딱딱해지거나 퀴퀴한 냄새가 나게 된다.

냉장고에 빵을 넣는 행위는 이 과정을 촉진시킨다. 그러므로 극히 후덥지근하고 습한 경우와 같은 경우를 제외하곤 빵은 냉장 보관하지 않는다.

### 7. 냉장고는 세균의 온상

냉장고는 곰팡이, 박테리아, 온갖 세균이 들끓는 온상이라고 봐야 한다. 따라서 정기적으로 청소해야 믿고 쓸 수 있다. 가장 좋은 청소법은 전원을 끄고 냉장고에 들어 있던 내용물을 모두 꺼내 아이스박스에 넣은 뒤, 산성 세척제와 부드러운 천으로 구석구석 꼼꼼히 닦는 것이다. 산 성분이 냉장고 속에 번식한 세균을 박멸하고 냉장고를 안전하게 지켜준다.

### 8. 달걀은 제일 아래 칸에

편의를 위해 냉장고 문에 달걀을 넣어두는 사람들이 있다. 하지만 이는 바람직하지 않다. 문을 여닫을 때마다 가장 온도차를 크게 겪는 위치라서, 해로운 박테리아의 급격한 번식으로 이어지기 쉬워 주의해야 한다. 따라서 달걀은 달걀판에 담긴 그대로 육류, 생선 등과 같이 제일 아래 칸에 저장하는 게 좋다.



# 럭키타이어

## 연말연시 감사 대 세일

### HANKOOK KINERGY ST H737 P195/65R 15 \$65.00 Each



## 브레이크 체크 업 Free 얼라이먼트 체크 업 Free



NEW TIRES  
OIL CHANGE  
BRAKES

## (714)530-2301

13128 Magnolia St. #A  
Garden Grove, CA 92844

