

냉장고에 식품을 보관할 때 흔히 저지르는 실수

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

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

■ 야채 칸에 토마토



바나나, 파인애플, 오렌지, 레몬 등 열대 과일은 냉장고에 보관하는 것보다 실온 보관해야 더 좋다는 사실은 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. 시들까 염려된다면 젖은 천에 싸 두는 것도 좋은 방법이다.

■ 맨 위 칸에 육류

더운 공기는 위로 올라가고 찬 공기는 밑으로 가라 앉는다. 그래서 냉장고 밑 칸과 위 칸의 온도는 경우

에 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.

■ 꼭 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 많어도 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.

■ 진공 포장한 채소

아삭아삭한 잎채소류는 신선할 때 바로 먹는 것이

좋다. 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. 채소 봉지에 포크로 구멍을 뚫어 숨구멍을 내주는 것도 한 방법이다. 식초나 레몬즙을 묻힌 천에 싸 넣어 두면 더 싱싱하게 보관할 수 있다.

■ 냉장고에 보관한 빵



빵은 냉장고 보관을 하지 않는 것이 좋다. 이유는 '전분의 호화화 노화' 때문인데, 빵이 구워질 때는 뜨거운 열이 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.

■ 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.

사진=shutterstock

저희는 안경렌즈 생산공장과 랩을 직접 운영하며 소비자 직거래 합니다

초이스 안경원

01 안경렌즈 (Blue Block)블루블락 모든 렌즈 압축까지 공짜로 드려요.

02 본인 쓰고 있는 테에 렌즈만 교환해도 공장 가격으로 만들어드립니다.

03 \$200 안경테(Titanium Italy) 구입하시면 독일제 다촛점렌즈 (Digital Progressive)를 공짜로 맞추어드립니다. 일반 다촛점이 아닌 디지털 프로그래시브 입니다.

04 오픈기념으로 \$300 이상 안경테 맞추면 \$200 이상 썬그라스(운전/스포츠) 공짜로 드립니다.

Choice Optical
Look Better See Better
초이스 안경원

TEL: (714)829-4806 / (714)829-4837

CEL: (714)684-1414 Direct Allen Rhee

953 N. Euclid St. Anaheim, CA 92801 91번 N. Euclid St. 명동칼국수 건너편 | 5번 N. Euclid St. 사이 중간길

