

## Tibor bá előszava

Amikor valaki 27 \$-t kér egy könyvért, akkor úgy gondolja, hogy azért adni kell minimum 300 oldalt. Ugyanis 12 oldalért nem lehet kérni 27 \$-t. Pedig nekünk csak információra van szükségünk, nem pedig felesleges szófosásra, ami elveszi az időnkét értelmesebb dolgoktól. Éppen ezért felesleges dolgokat nem fordítottam le, viszonyt semmi fontosan nem hagytam ki.

Még mindig én: Tervezésnél van néhány nagyon fontos dolog, amire felhívom a figyelmeteket. Az emberi étrendben 3 csoportra osztható anyag van. Szénhidrátok, zsírok és fehérjék. Ezek közül a fehérjék azok, amikhez kizárólag étkezés útján tudunk jutni. A szervezetünk zsírból előállít glukózt (szénhidrát) ami a sejteket táplálja. Valamint a többlet szénhidrátokból a máj zsírokat állít elő és elraktározza itt-ott, emberi háj formájában. Ez az elhízás. Éppen ezért különös hangsúlyt kell fektetni a fehérjék tárolására. Ez persze a legnehezebb, mert fehérje kis mennyiségben ugyan sok mindenben van, de teljes értékű fehérje csak állati eredetű tápanyagban található: húсок, tojás, tejtermék, gombák formájában, és éppen ezeket a legnehezebb tárolni.

Arra is figyelni kell még, hogy a kalorikus értéken túl az embernek szüksége van vitaminokra is, elsősorban C-vitaminra, és pont ez az, ami a konzervekben nincs. Éppen ezért ajánlatos nagy mennyiségű C-vitamint is beszájlozni. C-vitamint sok helyen lehet kapni mindenféle kiserelésben, díszes csomagolásban, pirulákban, stb. Az a közös bennük, hogy nagyon drágák. Viszont a patikák árulnak C-vitamint kimérve, zacskóban, sokkal olcsóbban. Ezt kell tehát venni. Tiszta C-vitamin port, azaz **aszkorbinsavat**. Napi 100 mg szükséges az embernek. A 100 g aszkorbinsav, amit a patika kimér egy alkalommal, ezek szerint 1000 napra elegendő, két személy esetében 500 napra. Ha 500 grammot veszel az 5000 napra elég, 4 tagú család esetében 1250 nap, ami közel 3 év. Persze más vitaminok is jól jönnek, de konzervek mellett a C-vitamin a legfontosabb.

Ne feledkezz meg arról, hogy valamelyik családtagod allergiás lehet leginkább lisztre, de bármire. Ez nem olyan nagyon lehetetlen, mert sokan nincsenek is tisztában azzal, hogy érzékenyek a lisztre, csak akkor döbbennek rá, amikor a szokásosnál többet fogyasztanak belőle, mint például vészhelyzetben. Ezt feltétlenül figyelembe kell venni. Az is előfordulhat, hogy menet közben fejlődik ki valakiben az allergia. Tehát ne csak egy fajta dolgot tárolj, pl. búzalisztból száraztészta, tarhonya. Ezek nagyon sokáig eltarthatók, és a bennük lévő tojás miatt még fehérjét is tartalmaz, de liszt allergia esetén nem érsz vele semmit. Éppen ezért jó ötlet mellé eltenni rizst is, ami szintén jól tárolható. Valamint kukorica lisztet, rozslisztet, dehidrált burgonyát, amit előkészített krumplipüré név alatt árulnak. Ezekből legyen arra az esetre, ha valaki allergiássá válna. A sok szennyeződés miatt napjainkban az allergia bárkit elkaphat. A többféle lisztféleség tárolása azért is jó ötlet, mert vészhelyzetben, amikor csak a tartalékokra támaszkodhatsz, kiderül, hogy a

repertoár meglehetősen szegényes. A különféle gabonaféleségek adnak némi változatosságot, amire stressz helyzetben nagy szükség van.

Könnyű szerrel tárolhatsz több mázsa lisztet, ami egy jó ötlet, de lisztet megenni nemigen lehet. Előbb kenyeret kell belőle sütni. Ehhez viszont élesztőre van szükség. A „sörélesztő” megfelelő kiszerelésben kapható és ésszerű jégszekrényben tartani, de ez csak 1-2 hétig lehetséges. A megoldás a dehidrált élesztő beszerzése és tárolása. A tárolási idő gyakorlatilag korlátlan. Felhasználás előtt egy pohárban rá kell önteni fél deci vizet és megvárni, hogy magához térjen. Egy kevéske cukor hozzáadása segít, mert az élesztő gombák cukrot zabálnak. Itt el szokás követni egy alapvető hibát, és pedig a ráöntött vizet fellangyosítják. Az élesztő gombák részére a 20 °C körüli hőmérséklet az optimális, alacsonyabb hőfokon lelassulnak, de **nem döglenek meg**. Ezzel szemben emelve a hőfokot nagyon hamar elérkezünk a kinyíráshoz. A kézzel langyosnak érzett hőfok (kb. 30 °C) már túl magas.

A kenyér után térjünk rá a jó öreg zsíros kenyérre. Az amerikai irodalomból ez totálisan hiányzik, pedig megérdemli a figyelmet. A zsír ugyanis túlélési szempontból nagyon fontos. 1) nagy a kalória tartalma, 2) nagyon hosszú ideig tárolható, csak az avasodástól kell megvédeni. Az avasodás természetesen oxidáció. A megvédés pedig úgy történik, hogy bármiben tárolva a tetejére rá kell tenni egy réteg fóliát.

---

Nagy mennyiségű élelmiszer tárolásánál az elsőszámú szabály a **rotáció**. A folyamatos étkezés során, a felkészülési időszakban, soha se azt fogyasszuk el, amit éppen megvettünk, hanem mindig azt, ami a tárolt alapanyagokban a legöregebb, amit a legrégebben vásároltunk. Ez egy igen fontos szabály, amit nem érdemes megszegni. Természetesen tartozik hozzá annyi kiegészítés, hogy az elraktározott élelmiszerre rá kell írni a beszerzés dátumát, hogy pontosan tudjuk, mi milyen régi.

Gabonafélék között a rizs előkelő helyet foglal el, ami gyakran kitűnően tárolható az eredeti csomagolásban, ami rendszerint fólia zacskó. A rizs tárolhatósága gyakorlatilag végtelen amennyiben nem jut hozzá nedvesség, és/vagy rágcsáló (egér vagy bogár). Hátránya, hogy kalórián kívül nincs benne semmi hasznos. Jóval hasznosabb a barna rizs, ami természetesen drágább, de van egy komoly hátránya. Közel se tárolható olyan jól, mint a közönséges fehér rizs. A barna rizsben ugyanis van zsírsav, ami néhány hét alatt megavasodhat, kivéve, ha valóban légmentesen tudjuk tárolni.

Pattogatni való kukorica: Száraz, hűvös helyen nagyon jól tárolható, ha nem fér hozzá rágcsáló, zsiszik, stb. Könnyen emészthető, kellemes étel kiegészítő. Egyetlen hátránya, hogy csak akkor pattog ki hő hatására, ha a víztartalma 13,5 és 15,5 százalék között van. Ilyen „nedvesen” viszont nem tárolható. A megoldás, hogy a felhasználandó mennyiséget kivesszük a tárolóból, és vagy

fél kilónyhoz egy evőkanányi vizet szórunk egy zárt dobozba, és állni hagyjuk 1-2 napig. Ezt követve könnyen kipattog.

Tészták: A különböző száraztészták igen jól tárolhatók akár meddig, a szokásos óvintézkedések mellett. Száraz, hűvös hely, élősködőktől mentes. Ajánlatos minél több tojásosat venni, amelyek ugyan drágábbak, de nagy értékük, hogy magasabb a fehérje tartalmuk. Ez igen fontos, hiszen emlékszel, a legnagyobb probléma a fehérje tartósítása. Ügyeljünk arra is, hogy ne csak egy fajtát spájzoljunk be, mert állandóan csak nagykockát, vagy spagettit enni mindenhez, igen unalmas dolog. Különbben is unni fogjuk az egyhangúságot, nem feltétlenül kell azt fokozni. Természetesen a tésztákat nem csupaszon esszük, viszont a hagyományos túró, sajt, dió, mák, stb. mellett lehet rá tenni szaftokat, húsos mártásokat és hasonlókat is. Itt szűrjük be, hogy darált diót, mákot is érdemes elrakni, de szigorúan légmentesen, jól lezárva, mert mind a kettőben bőségesen vannak zsírsavak, amíg megavasodnak. És akkor néhány szót erről. Az avas zsír tulajdonképpen oxidált zsír, nem csak kellemetlen ízt ad (amit nagy baj esetén le lehet küzdeni), de kémiaiilag is megváltozik és ráadásul élettanilag a hátrányára. Nem mérgező, fogyasztható, de a szervezetre nem előnyös, elsősorban az emberi szívre.

Zöldségfélék: Normál körülmények között a zöldségfélék napokig, hetekig is tárolhatók. Nekünk viszont hónapokra, esetleg évekre kell felkészülnünk. Ennyi ideig viszont csak konzervált zöldségek állnak el. Ezek viszont nagyon drágák, de ennek ellenére a változatosság kedvéért kénytelenek vagyunk ezekből is bespájzolni.

Hüvelyesek: (bab, borsó, lencse, sárgaborsó) A száraz hüvelyesek igen jól tárolhatók, éppen azért mert szárazak. Itt megint ügyelni kell elsősorban a zsiszokra. Sajnos legtöbb esetben a megvásárolt hüvelyesben már eleve vannak zsiszik peték, amik aztán egy idő után kikelnek, rágnak, bebáboznak, molylepkékké válnak és tovább fertőznek mindent. A megoldás az, hogy a megvásárolt hüvelyeseket huzamosabb időre hőnek tesszük ki. Például télen rátesszük a radiátorra, ami 60-70 fok lehet. Ezt követve nem csomagoljuk vissza, hanem előre elkészített (kiszárított) PET palackba töltjük. Ha nem sikerült volna a fertőtlenítés, a palackból nem tud kijönni és mást megfertőzni.

Földimogyoró: Légmentesen lezárva jól tárolható. Nagy előnye, hogy jelentős mennyiségű fehérje (protein) van benne és sok zsírsav. Kellemes, egészséges, és tápláló. Kár, hogy inkább csak csemege. Az utóbbi időben nálunk is lehet kapni mogyorókrémet, jól lezárt üvegben. Ezt kenyérrre kenve fogyasztják az angolszászok. Nekünk is meg lehet próbálni. A biztonság kedvéért még az összeomlás beköszöntése előtt, mert olyat ne tároljunk, amihez a családban senki se fog nyúlni.

Dió: A dió kitűnő tápanyag a benne lévő olaj miatt. Érdemes gondolni rá. Tárolni lehet töretlen állapotban kábé 2 évig. Tisztított „dióbél” állapotban tovább is lehet, de csak légmentesen, mert ez is avasodik.

Tej: Csak akkor vesszük észre, milyen fontos a tej, amikor nincs. A tartós tej 6 hónapra van szavatolva. Ezt ki is bírja. Sőt néhány hónap ráadás is van, de aztán annyi. Az egy éves tartós tej bűdös, nyúlós, gusztustalan anyag. Akkor pedig mi legyen? Nagyon jó megoldás a tejjpor, csak azt a kereskedelmi forgalomban nem lehet kapni. Különben ha sikerül beszerezni, akkor ügyelni kell arra, hogy légmentes maradjon a csomagolás, mert a tejjpor is meg tud avasodni. Másik megoldás a sűrített tej, ami leggyakrabban tubusban kapható. Ha felhígítjuk, akkor hasonlít a tejhez, de csak ennyi. Főzésre viszont kiválóan alkalmas, például tejberizshez, pudingokhoz. A tubusos sűrített tej természetesen eláll az idők végezetéig.

Cukor: A kristálycukor a végtelenségig tárolható, ha nem jut hozzá nedvesség. Nem kell csöpögő vízre gondolni, elég a levegőben lévő pára, amit a cukor magába szív és megfolyik. Védekezés a jó tárolás.

Méz: A méz is a végtelenségig tárolható, természetesen üvegben. A hosszabb állás a mézet nem károsítja, de kikristályosodhat, darabossá válik. Ezen könnyen lehet segíteni. Kevéske víz hozzáadásával fel kell főzni, és akkor megint folyós lesz. Fajlagosan a méz négyszer-öttször drágább, mint a cukor, viszont van benne némi vitamin és ásványi anyag is, de őszintén, nem éri meg az árkülönbség. Ennek ellenére a változatosság kedvéért érdemes beszájzolni néhány üveggel.

Főzőolaj: Általában napraforgó olajt használnak főzésre. Akinek sok a pénze az olívaolajt, ami semmivel se jobb, mint a napraforgó olaj, csak sokkal drágább. Zárt palackban, hűvös, **sötét**, helyen tárolva kb. 5 évig lehet károsodás nélkül tárolni. Nem vagyok híve, mert csak főzésre alkalmas (leves, főzelék) sütésre nem, mert hevítésre káros transzsírsavvá alakul át. Ezzel szemben a sertézsírral ez nem történik meg. Tehát sütésre mindenképpen sertézsírt használjunk.

Gabonafélék: Búzát, kukoricát sokkal könnyebb tárolni, mint liszteket, főleg mert nem dohosodik. Ráadásul tovább is tárolható. Ezekhez viszont szükség van egy kézi meghajtású házi malomra is, ami néhány tízezer forintért beszerezhető. Gabonafélék tárolására a legjobb megoldás a fedővel rendelkező műanyag hordó. Ebben se nedvesség, se kártevő nem tud behatolni.

Burgonya: A beérett burgonya kábé 6 hónapig eltartható nem túl nedves, hűvös helyen (hagyományosan pincében). Ennél tovább nem. Jégszekrényre nem érdemes gondolni, egyfelől mert nagy valószínűséggel nem lesz elektromos áram, nagyobb mennyiség tárolására egyébként is alkalmatlan, de a legfontosabb, hogy a hideg hatására a burgonya beédesedik. Viszont lehet kapni instant burgonyaport, ami ugyan drága, de mégiscsak burgonya.

A fenti listát végignézve azonnal kiderül, hogy a legfontosabb élelmiszerek nincsenek közöttük. Valóban hús, tejtermék, tojás tartósítása és tárolása messze nem problémamentes. Egyedül a sajt az, ami kiszáritás után hosszasan tárolható, persze a kiszáradt sajtot csak reszelni lehet. Hús is ki lehet szárítani kolbász és sonka formájában. Ezeknél a trükköt a füstölés adja, az tartósít. Mindkettő beszerezhető henteseknél, de sajnos a kolbászok hetek alatt olyan mértékben száradnak ki, hogy szinte élvezhetetlenek. Ez elkerülhető, ha vesszük a fáradságot és eltekintünk az extra költségtől. A módszer az, hogy sertésszírba süllyesztjük a kolbászokat úgy, hogy a zsír teljesen ellepje őket. Az egészet pedig levegőtől elzárva kell tárolni. Ily módon a kolbász nem szárad ki, a zsír nem avasodik meg, és nagyon sokáig tárolható. Ugyanezt a módszer lehet alkalmazni jól átsült húsok esetében is. A legbiztosabb megoldás mégis a húskonzerv, azonban ügyelni kell arra, hogy a dobozok kívül ne rozsdásodjanak. Ezt úgy érhetjük el, hogy a dobozokat olajjal átitatott ronggyal átdörzsöljük.

Tojás akár néhány hónapig is tárolható vízüvegbe vagy meszes lébe merítve, de természetesen a frissessége nem tartható meg. Ennél hosszabb ideig a tojás csak por formában tartható elfogadható minőségmegőrzés mellett.

Vaj hosszú távon is eltartható, de csak akkor, ha az oxidálást teljes mértékben ki tudjuk zárni.

Egy másik megoldás a liofilizált húsok beszerzése. Ezek igen drágák, de nagyon jó megoldást adnak. Még nagyon hosszú tárolás után is a liofilizált hús víz hozzáadásával lehet visszahozni az „élők” világába.

### **Egyebek:**

Nem csak élelmiszert szükséges tárolni, amit az élesztőnél már észrevehettünk. Jó hasznát lehet venni a szódabikarbonátnak is (nátriumbikarbonát), amit úgy is neveznek, hogy sütőpor. De ezt nem csak sütéshez lehet használni (na és gyomorégés esetén), hanem nagyon jó szag elszívó. Már pedig tárolásnál az egyik probléma az élelmiszerek szag felszívása.

Ide tartozik a konyhasó is. Magyarországon konyhasót nem termelnek, minden egyes kiló sót importálni kell. Sóból egészen biztos hiány lesz, és só nélkül képtelenség főzni. A konyhasó korlátlan ideig tárolható, de erősen higroszkopikus, azaz magába szívja a vizet.

Ugyanebbe a kategóriába tartoznak a fűszerek is. A fűszer igény háztartásonként változik, de a helyi igénynek megfelelően be kell szerezni.

Fűszernek számít a hagyma és a foghagyma is. Kellő nedvességű, hűvös helyen mind a kettő eltartható néhány hónapig. Aztán a vöröshagyma hajlamos a kihajtásra, a foghagyma inkább elszárad. Néhány hónappal viszont nem vagyunk kisegítve. Megoldás? Foghagymát lehet kapni porított állapotban, vöröshagymát pedig feldarabolás utáni szárítással tartósítják, de ez házilag is elvégezhető a nyári nap segítségével.

Savanyúság: Savanyúságok hagyományosan üvegben vannak tárolva, konzervált formában. Van, aki nem tud meglenni savanyúság nélkül. De ha már bespájolunk belőle, akkor érdemes savanyú káposztára szavazni, mert annak még konzervált változatban is van jelentős C-vitamin tartalma.

Csokoládé: Csemegének nem árt, ha gondolunk a csokoládéra is. A táblás csokoládé hűvös helyen évtizedekig tárolható, legfeljebb kifehéredik, ami a minőségen semmit se változtat. Viszont langyos hőmérsékleten is megolvad. Ha megolvad, akkor hidegben visszadermed, ami nem hat ki a minőségére, csak kellemetlen, mert mindent összemaszatol.

Babkávét: Van, aki nem tud meglenni kávé nélkül. Erre érdemes figyelni, mert a koffein függőséget okoz. Ha hirtelen megvonják, az nagyon kellemetlen tüneteket okoz. Darált szemes kávékat árulják vákuumcsomagolásban és korlátlan ideig tárolható. De ha valakit a minőség is érdekel, akkor érdemes beszerezni pörköletlen, úgynevezett „nyers kávé”, ami kellően tárolva szintén végtelen ideig jó, és pörköléskor természetesen abszolút FRISS.

Tea: Erre szinte nem is érdemes kitérni. Száraz helyen a teafű végtelen ideig tárolható, aromavesztés nélkül. Nedvesség hatására viszont megpenészedik. Az ilyen teafű természetesen használhatatlan, mert még mérgező is lehet, attól függően, hogy mi támadta meg.

Alkohol: Attól függetlenül, hogy egyesek nem tudnak meglenni hébe-hóba egy kis alkoholtól, geddonban igen hasznos lehet például sebfertőtlenítésre, de még kisebb mennyiségű italok melegítésére is spirituszégőben, vagy kanóc segítségével létrehozott égővel. Ugyanis a tiszta alkohol kéklánggal, füstmentesen ég (ellentétben például a gyertyával vagy a petróleummal). Arról nem beszélve, hogy ragyogó csereeszköz. Igaz a beszerzése drága, de újabban szabad otthon lepárolni. Érdemes tehát megfontolni a szeszlefozést.

Szárított gyümölcsök: Gyümölcsöknek nagy a nedvesség tartalma, ha ezeket úgyesen kiszárítod (aszalás) akkor egyben tartósítottad is. Csak arra kell vigyázni, hogy „valami” meg ne találja. Kitérő emberi tápanyag. A benne besűrűsödött cukor adja a kalóriát, van még ott növényi rost anyaga és ásványi sók, valamint a vitaminokból is megmarad a nagyobb rész. Az aszalásnál azonban körültekintően kell eljárni, mert ha legyen hozzáférnek, azok beköpi és teli lesz apró nyúval. Ehetetlen. A kereskedelemben lehet kapni cukrozott formában, ami a kisebbik baj, de hihetetlenül drága.

Vitaminok: A C-vitamint már tárgyaltuk. De ezen kívül vannak még további vitaminok, amiket be kell szerezni, mert szélsőséges körülmények között a természetes ellátás megszűnik. Manapság a TV teli van vitaminhirdetésekkkel. Ezek nagy része felesleges dolgokat akar rászózni a lakosságra, de nem szabad átesni a ló másik oldalára se. Komplex B-vitaminok, valamint D-vitamin beszerzése ajánlott, különösen azért, mert geddonban nem biztos, hogy a szükséges napon tartózkodást meg lehet valósítani.

Víz: Mit se ér a sok elraktározott élelmiszer, ha nincs víz, de ezt a témát egy külön doc tárgyalja.

Az étel elkészítéséhez a nyersanyagon kívül nem csak a víz elengedhetetlenül szükséges, de a tűz is. Még mielőtt becsap a geddon, gondold át, hogyan fogsz megfelelő hőt előállítani, ha se gáz, se elektromos áram nem fog a rendelkezésedre állni. Legideálisabb egy sparhelt beállítása, mert valami égethető anyagra mindig szert lehet tenni. Lehet még spirituszégő, vagy petróleumégő, esetleg gázpalackból táplált égő is, de ezeknél az üzemanyag korlátlan biztosítása egészen biztos nem lesz megoldható.

Edények: Főzni majdnem mindenben lehet. Ennek ellenére a leghasznosabb az öntöttvas lábos, mert teljesen ismeretlen okokból kifolyólag az öntöttvasban készült étel íze kellemesebb. Ezek viszont nagyon nehezek. Jó megoldás még a rozsdamentes acél lábos, ami mára már különben is el van terjedve. Zománcos edények alkalmazása rossz ötlet, mert hamar kilyukadnak, nem tűrik a durva bánásmódot.

Konyhai munkálatoknál nagyon hasznos, ha rendelkezel fólia zacskókkal, zsákokkal. Ez a mindennapi életben természetes és rendelkezésre áll, de nehogy kihagyd a számításból.

Ugyanez érvényes a gyufára, öngyújtóra is. Az élelmiszerek mellett ne feledkezz meg gyufákról, és gyertyákról se. Ha minden kötél szakad, egy gyertya fényében el lehet végezni a legszükségesebb feladatokat. Sötétben egyáltalán nem.

Az evőeszközök mellett gondolni kell a konzervek kinyitására is. Nem árt, ha van belőle tartalék, esetleg kettő is. Más szerszámmal is ki lehet nyitni egy konzervet, de nem okoz magadnak felesleges nehézségeket.

---

### **Most pedig a tárolásról általában**

A tárolt étel a legjobb esetben megtartja minőségét. Abban egészen biztos lehetsz, hogy jobb nem lesz, legfeljebb rosszabb, na, ez az, amit meg kell akadályozni. Az egyértelmű, hogy az idő múlásával a legeltarthatóbb étel is veszít értékéből, éppen ezért ne feledkezz meg a rotációról és a beszerzési idők feljegyzéséről. Erről már volt szó, de ez rendkívül fontos.

Mindenképpen meg kell értened azt, hogy egy elraktározott élelmiszer tápértékét három dolog határozza meg: 1) az eredeti tápérték, 2) a tartósítás módja, 3) a tárolás minősége. Ha nem fogyasztjuk el, a végén minden elromlik, még az is, ami elméletileg örökké eltartható, mert az eltarthatóság és az élvezhetőség nem ugyanaz. A legtöbb csomagoláson láthatunk egy dátumot és a szöveget „best before”. Ez nagyvonalakban azt jelenti, hogy eddig az időpontig észlelhető minőségi változás nem várható, de még utána is fogyasztható.

A tárolási hőmérséklet csökkentése minden esetben meghosszabbítja a felhasználhatóságot. Általános szabályként elmondhatjuk, hogy 10 °C ide vagy oda, az élettartamot felezi vagy duplázza. Az ideális hőmérséklet tartomány fagypont felett és 18 °C alatt. Fontos tényező a légnedvesség is. Ideális eset a 15 % relatív légnedvesség, de ehhez sivatag kell. Minden esetre minél szárazabb tároló helyre van szükség. Hogyan érjük ezt el? Helyiséget nem lehet kellően kiszáritani, marad a csomagoláson belüli „szárítás”. Ideális, ha a tárolás légmentesen zárható tartályban történik. Ez azonban még nem elég, mert az élelem behelyezésével együtt levegő is bekerül, az pedig „nedves” lesz. Ettől a nedvességtől kell megszabadulni. **A könyv nem ad utasítást arra vonatkozóan, hogy ez hogyan érhető el. Ki kell tehát töltenünk saját kútfőnkből. Úgy gondolom, hogy beszerezhető vákuumcsomagoló, ami egy olyan berendezés, amiben fólia, fóliahegesztés és szivattyúzás van összekombinálva.** A nedvesség mellett el kell még távolítani a csomagolásba szorult oxigént is. Ha sikerül az oxigén tartalmat 2 % alá vinni, az igen nagymértékben megnöveli az élelmiszer eltarthatóságát. Erre három módszer mutatkozik: 1) vákuumcsomagolás. 2) semleges gázöblítés, 3) vegyi úton történő lekötés. A nedvesség, oxigén után a harmadik tényező a fény. Az üvegekben tárolt élelmiszereket sötét helyen kell tartani, mert a fény erősen csökkenti az eltarthatóságot. Akkor tehát foglaljuk össze:

- 1) Mindig a legrégebben bekerültet kell legelőször elfogyasztani.
- 2) Minél hűvösebben tárolunk, annál jobb.
- 3) Minél szárazabban tárolunk, annál tovább marad fogyasztható.
- 4) Minél kevesebb az oxigén, annál lassabban romlik.
- 5) Tartsuk a bespájkolt élelmiszert sötétben.

Figyelem!

**Ha a zárt tároló felpuffad, penészt észlelsz, kellemetlen szaga van, kinyitáskor kispriccel – az élelmiszer fogyasztásra alkalmatlan.**