

Jak przechowywać i rozmrażać mleko mamy?

PRZECHOWYWANIE

W temperaturze pokojowej mleko świeże po odciągnięciu może stać do 4h, ale nie więcej niż 8h.

W zwykłej lodówce w temperaturze +4 stopnie mleko możesz przechowywać do 96h.

PAMIĘTAJ ŻEBY MLEKO STAŁO WEWNĄTRZ LODÓWKI A NIE NA PÓŁCE NA JEJ DRZWIACH

W zamrażalce wewnętrznej, w temperaturze -10st, mleko możesz przechowywać przez 7 dni.

W chłodziarko-zamrażarce, w temperaturze -14 stopni, mleko możesz przechowywać przez kilka tygodni

W zamrażarce w temperaturze -20 stopni mleko możesz przechowywać przez 3 do 6 miesięcy.

Możesz zbierać mleko w cyklach dwudziestoczworo- lub dwunastogodzinnych.

Łączyć należy porcje o tej samej temperaturze.

Po odciągnięciu i schłodzeniu jednej porcji, możesz dodać do niej kolejną odciągniętą porcję, ale tylko po schłodzeniu jej do temperatury pierwszej porcji.

Mrożenie mniejszych porcji ma swoje zalety:

- ☀ masz większą dowolność w łączeniu porcji po rozmrożeniu
- ☀ porcje szybciej się rozmrażają
- ☀ nie musisz martwić się liczeniem czasu między łączeniem porcji



Temperatury w domowych lodówkach z oddzielnym zamrażalnikiem:

(Uwaga - jest to tylko przykład i w każdej lodówce może być troszkę inaczej)

- ☀ w lodówce zakres temperatury zwykle waha się między 1°C a 8°C
- ☀ w zamrażalniku zakres temperatury zwykle waha się między -15°C a -23°C

Najlepsze miejsce w lodówce do przechowywania mleka mamy, to środkowa półka z tyłu.
Najcieplejsze miejsce, niepolecane do przechowywania pokarmu, to drzwi lodówki i półka na warzywa

ROZMRAŻANIE

TAK

W lodówce przez noc - rozmrażaj ok. 8-12h (zużyj w ciągu 24h.)
Jeżeli mleko stoi poza lodówką, to wykorzystaj je w ciągu 4h.

Pod ciepłą (nie gorącą) bieżącą wodą. Tak rozmrożone mleko zużyj w ciągu 4h.

W kąpieli wodnej (ale nie gorącej).
Tak rozmrożone mleko zużyj w ciągu 4h.

Rozmrożony pokarm ogrzej w temperaturze pokojowej przez ok. 30 minut.

Możesz ogrzać pokarm w ciepłej (ale nie gorącej) kąpieli wodnej.

Po rozmrożeniu delikatnie zamieszaj zawartość.

NIE

- ☀ nie rozmrażaj w mikrofali
- ☀ nie gotuj
- ☀ nie rozmrażaj w garnku na kuchence
- ☀ nie rozmrażaj we wrzątku
- ☀ nie dolewać do zamrożonego pokarmu świeżego/ciepłego mleka

Nigdy nie mieszaj mleka o różnej temperaturze
Nigdy nie mroź ponownie mleka po jego rozmrożeniu.