

## Τα λαχανικά μαράθησαν...και τώρα τι κάνω;

/ Γενικά Θέματα



Επειδή τα λαχανικά είναι ευπαθή τρόφιμα και χάνουν εύκολα τη φρεσκάδα τους, μην τα πετάξετε μόλις αρχίσουν να μαραίνονται.

### **Δείτε τι να κάνετε για να τα φρεσκάρετε**

Αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα που έχουν μαυρίσει, τοποθετήστε τα υπόλοιπα σε μια λεκάνη με παγωμένο νερό και αφήστε τα για 10'.

Ακριβώς επειδή τα λαχανικά αποτελούνται κατά 60-70% από νερό, όταν μαραίνονται ουσιαστικά χάνουν την υγρασία τους.

Φέρνοντάς τα, λοιπόν, σε επαφή με το νερό, τα βοηθάμε να «ανακάμψουν».

Πηγή: [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)