28 Ιουνίου 2014

5

κ

/

Η αποθηκεύση των τροφίμων στην κατάψυξη αφενός μας βγάζει από τον κόπο να τρέχουμε συνεχώς την τελευταία στιγμή για ψώνια αφετέρου, μπορεί να αποδειχθεί ένας άριστος τρόπος εξοικονόμησης χρημάτων, αφού πολλές φορές δεν προλαβαίνουμε να τα καταναλώσουμε και καταλήγουν στα σκουπίδια.
Το κρέας και τα λαχανικά, παρότι πιο διαδεδομένα, δεν αποτελούν τα μόνα προϊόντα που μπορείς να διατηρήσεις για αρκετό καιρό κατεψυγμένα.Τα παρακάτω

τρόφιμα μπορούν εξίσου πολύ εύκολα να καταψυχθούν, ενώ παράλληλα να διατηρούν τη νόστιμη γεύση τους.

1.**Το τυρί**: Χώρισέ το σε μερίδες και τύλιξέ το με μια πλαστική μεμβράνη.Με τον τρόπο αυτό μπορείς να το διατηρήσεις έως και 4 μήνες.Προτίμησε να το χρησιμοποιήσεις σε κάποιο φαγητό, αφού ξεπαγώνοντάς το γίνεται λίγο πιο εύθραυστο.

2.**Το γάλα**:Τοποθέτησέ το μέσα σε πλαστικά μπολ ή ειδικές σακούλες φαγητών.Φρόντισε να αφήσεις λίγο κενό στο πάνω μέρος αφού το γάλα όταν παγώσει θα διογκωθεί.Όταν το ξεπαγώσεις, το πολύ μετά απο ένα μήνα,διατήρησέ το στο ψυγείο και ανακάτεψέ το καλά πριν το χρησιμοποιήσεις.

3.**Φυσικός χυμός**:Στίψε το χυμό από τα πορτοκάλια, τα λεμόνια ή ακόμα και από τις ντομάτες που σου περίσσεψαν και αποθήκευσέ τα σε ένα πλαστικό μπουκάλι ή σε παγοθήκες αν η ποσότητα είναι μικρότερη.Έτσι, θα έχεις φυσικό χυμό από το αγαπημένο σου χειμωνιάτικο φρούτο και το χειμώνα!

4.**Ξηροί καρποί**:Μέσα σε αεροστεγές μπολ μπορούν να παραμείνουν φρέσκοι ακόμα και 6 μήνες.Για να τους ξεπαγώσεις απλά άφησε το μπολ σε θερμοκρασία δωματίου.

5.**Αρωματικά βότανα**:Δεν χρειάζεται να παίρνεις άνηθο ή μαϊντανό και να πετάς τη μισή ποσότητα αφού δεν πρόλαβες να το καταναλώσεις.Ξέπλυνέ τα καλά, άφησέ τα να στεγνώσουν πάνω σε μια πετσέτα, κόψε τα στο μέγεθος που θέλεις και τύλιξέ τα με ένακομμάτι αλουμινόχαρτο.Είναι έτοιμα για χρήση!

Κωνσταντίνα Μερκούρη

Πηγή:queen.gr