

## 5 Βήματα για να συντηρήσετε σωστά τα τρόφιμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



**Είστε σίγουροι ότι συντηρείτε σωστά τα τρόφιμα σας; Όπως όλα τα πράγματα, έτσι και η τροφοθήκη έχει τους δικούς της κανόνες. Διαβάστε τι πρέπει να κάνετε και τι δεν πρέπει να κάνετε σε πέντε βήματα.**

**1.** Για να διατηρούνται σωστά τρόφιμα δεν πρέπει να τα «χτυπάει» το φως και να μην τα επηρεάζει η υγρασία του χώρου. Συνεπώς, τα αποθηκεύετε σε σκοτεινά μέρη μακριά από το νεροχύτη και τους σωλήνες του νερού. Επίσης, τα διατηρείτε στις συσκευασίες τους ή σε ειδικά δοχεία αποθήκευσης τροφίμων τα οποία κλείνουν αεροστεγώς.

**2.** Μην κάνετε αγορές για πολύ μεγάλα διαστήματα. Τα τρόφιμα δεν πρέπει να μένουν για μήνες στο ντουλάπι. Οργανωθείτε και μάθετε να ψωνίζετε ανάλογα με τις ποσότητες που καταναλώνετε και μην προσθέτετε διαρκώς νέα προϊόντα σπρώχνοντας στο ντουλάπι διαρκώς προς τα πίσω τα ήδη υπάρχοντα. Κάθε λίγες εβδομάδες, ελέγχετε τα ντουλάπια σας και τακτοποιείτε τα τρόφιμα σύμφωνα με την ημερομηνία λήξης.

**3.** Μη χρησιμοποιείτε τα ντουλάπια από τα οποία περνάνε σωλήνες καλοριφέρ ή δίπλα τους βρίσκεται η κουζίνα για να αποθηκεύετε τρόφιμα. Η θερμότητα δεν κάνει καλό στη συντήρησή τους. Επίσης, διαβάζετε επάνω στις συσκευασίες αν κάποιο προϊόν χρειάζεται ειδικό περιβάλλον. Θα σας βοηθήσει να αποφύγετε τα

λάθη.

**4.** Αποφύγετε να αποθηκεύετε τρόφιμα στα ίδια ντουλάπια που βάζετε απορρυπαντικά, καθαριστικά και άλλα χημικά προϊόντα.

**5.** Υπάρχουν προϊόντα που δεν πρέπει να τα βλέπει καθόλου το φως, π.χ. το λάδι, γι' αυτό φροντίστε να τα συντηρείτε σωστά. Ακόμα και τα πορτάκια με αμμοβολισμένο γυαλί μπορεί να επηρεάσουν τη συντήρηση ενός μπουκαλιού.

**Πηγή:** [spirossoulis.com](http://spirossoulis.com)