22 Ιουλίου 2015

Βάλτε τάξη στο ψυγείο και κάντε οικονομία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

valte-taxi-sto-psigeio-kai-kante-oikonomia Image not found or type unknown Οι καιροί είναι δύσκολοι και η καλύτερη δυνατή συντήρηση των τροφίμων στο ψυγείο μας βοηθάει και να τα κρατάμε θρεπτικά αλλά
και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ιδιαιτέρως το καλοκαίρι που οι υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντας καθιστούν πολλά τρόφιμα ευπαθή, αν δεν τηρηθούν οι σωστές συνθήκες ψύξης μπορούν εύκολα να χαλάσουν. Τέτοια τρόφιμα είναι τα γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι), το κρέας, το ψάρι, τα αυγά κ.α. Είναι λοιπόν σημαντικό να ακολουθούμε κάποιους βασικούς κανόνες όσον αφορά την αποθήκευση των τροφίμων στο ψυγείο. Ας τους δούμε :

– Μη φορτώνετε με πολλά πράγματα το ψυγείο, γιατί ανεβαίνει η θερμοκρασία του και χαλάει η ψύξη των τροφίμων.

– Μη στοιβάζετε το ένα τρόφιμο πάνω στο άλλο, γιατί εμποδίζετε την ομοιόμορφη ψύξη τους.

– Τοποθετείται τα ευπαθή τρόφιμα (π.χ. γαλακτοκομικά, τυριά, ψάρι, κρέας) στα εσωτερικά ράφια πάνω από την κατάψυξη, όπου η ψύξη είναι μεγαλύτερη. – – – Προτιμάτε να βάζετε στην πόρτα ψυγείου προϊόντα μακράς διαρκείας (π.χ. αναψυκτικά, μπίρες, χυμούς κ.λ.π.). Εκεί η ψύξη δεν είναι τόσο δυνατή όσο στα υπόλοιπα μέρη του.

– Μην τοποθετείτε στο ψυγείο ζεστό φαγητό, καθώς οι υδρατμοί που παράγονται μπορεί να επιταχύνουν την αλλοίωσή του.

– Μην ανοιγοκλείνετε συνέχεια το ψυγείο. Το συχνό και παρατεταμένο άνοιγμα μπορεί να επηρεάσει τη συντήρηση των τροφίμων.

Πηγή: neadiatrofis.gr