

9 απλοί τρόποι να διατηρήσετε το τρόφιμά σας φρέσκα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βαρεθήκατε να βλέπετε τα φρούτα σας να μαυρίζουν και τα λαχανικά σας να αποκτούν άσχημη υφή που απέχει πολύ από τη δροσιά και τη φρεσκάδα που θα έπρεπε να έχουν; Δείτε τι μπορείτε να κάνετε.

Σίγουρα ένας τρόπος να καταναλώνουμε τα πάντα φρέσκα είναι να τα καταναλώνουμε άμεσα, έτσι ώστε να μην προλαβαίνουν να αλλοιώνονται. Τι κάνουμε, όμως, όταν αυτό δεν είναι εφικτό;

Τα παρακάτω 9 κόλπα υπόσχονται να φέρουν τη φρεσκάδα ξανά στο πιάτο –και το φλιτζάνι σας- εύκολα και αποτελεσματικά.

Καφές

Θέλετε να κρατήσετε τον καφέ σας φρέσκο για περισσότερο χρονικό διάστημα; Δοκιμάστε να τον αποθηκεύσετε σε ένα αεροστεγές δοχείο. Ο αέρας στον οποίο εκτίθεται ο καφές μπορεί να του χαλάσει τη γεύση, μαζί με άλλους παράγοντες, όπως η υγρασία, το φως, η ζέστη κ.ο.κ. Γι' αυτό, εκτός από το δοχείο, φροντίστε να τον τοποθετήσετε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος και να διατηρήσετε όλα του τα αρώματα.

Σέλερι

Μουσκεύει, μαλακώνει και χάνει όλη του την ουσία; Τυλίξτε το σε αλουμινόχαρτο και βάλτε το στο ψυγείο. Το κόλπο είναι να το τυλίξετε αεροστεγώς, έτσι ώστε η υγρασία του να παραμείνει μέσα, αλλά ο αέρας και η υγρασία απ' έξω. Αυτό θα εξασφαλίσει ότι το σέλερι θα παραμείνει τραγανό, όπως ακριβώς το προτιμάτε.

Αβοκάντο

Ψωνίσατε αβοκάντο, αλλά βλέπετε ότι οι μέρες περνούν κι αυτό αρχίζει να αποκτά ένα περίεργο καφέ χρώμα; Μόλις κοπεί, το αβοκάντο οξειδώνεται γρήγορα, γι' αυτό θα πρέπει να λάβετε τα μέτρα σας. Διατηρήστε το φρέσκο για λίγο παραπάνω, περιχύνοντάς του χυμό lime, αν το έχετε ήδη κόψει.

Μπανάνες

Η θέα της μαυρισμένης μπανάνας ίσως είναι πλέον και πιο συχνή από της φυσιολογικής, αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να την αποτρέψετε. Εκτός του να την κρατήσετε εκτός ψυγείου (δείτε εδώ γιατί μαυρίζει η φλούδα της μέσα στο ψυγείο), αυτό που πρέπει να κάνετε για να τη διατηρήσετε είναι να τυλίξετε με πλαστική μεμβράνη τα κοτσάνια τους. Αυτό εμποδίζει την εισχώρηση του αέρα και την ωρίμανσή της, άρα διατηρεί και το χρώμα της για περισσότερο καιρό.

Ψωμί

Δεν έχετε ψωμιέρα; Φυλάξτε το ψωμί σας σε μια χάρτινη σακούλα για να διατηρηθεί φρέσκο όσο το δυνατόν περισσότερο. Ένα άλλο κόλπο που μπορείτε να κάνετε, είναι να φυλάξετε το ψωμί σας στην κατάψυξη και την ημέρα που θέλετε να το καταναλώσετε, να το βγάλετε από το πρωί. Μόλις ξεπαγώσει, δεν θα μπορείτε να πείτε αν είναι φρέσκο ή όχι, ενώ αν το βάλετε και στο φούρνο με λίγο λάδι και ρίγανη, θα έχετε το πιο τραγανό και αρωματικό ψωμί που είχατε ποτέ.

Κρέας

Μην βάζετε το κρέας σας στο πρώτο ράφι του ψυγείου. Εκτός του ότι στάζει στα υπόλοιπα τρόφιμα στα κάτω ράφια, το πρώτο ράφι του ψυγείου είναι αυτό με την υψηλότερη θερμοκρασία. Το χαμηλότερο ράφι είναι αυτό με την πιο χαμηλή θερμοκρασία, γι' αυτό προτιμήστε το στην περίπτωση κρεατικών, ψαρικών και πουλερικών.

Κρεμμύδια

Διατηρήστε τα σε ντουλάπι κι όχι στο ψυγείο, όπου μαλακώνουν και απλώνουν τις οσμές τους παντού. Ακόμα καλύτερα, βάλτε τα σε χάρτινη σακούλα πριν τα βάλετε στο ντουλάπι.

Ντομάτες

Για να τις διατηρήσετε φρέσκες και ζουμερές για περισσότερο διάστημα, βάλτε

τες σε ένα σημείο στην κουζίνα σας μακριά από τον ήλιο, μέσα σε ένα μπολ, με το μίσχο προς τα πάνω. Καλό είναι, επίσης, να τους αλλάζετε συχνά θέση μέσα στο μπολ, έτσι ώστε να μη δημιουργήσουν «γούβες».

Αγγούρια

Μπορεί στη χωριάτικη να πηγαίνουν μαζί με τις ντομάτες, στην αποθήκευσή τους, όμως, δεν πρέπει να είναι δίπλα. Ο λόγος είναι ότι το αιθυλένιο που παράγεται από τις ντομάτες τα κάνει να ωριμάζουν γρηγορότερα απ' όσο θα έπρεπε.

Πηγή: clickatlife.gr