21 Νοεμβρίου 2015

Η σπατάλη τροφίμων παγώνει στην κατάψυξη – 8



Η **κατάψυξη** μπορεί να αποτελέσει ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό εργαλείο στην καταπολέμηση της **σπατάλης τροφίμων**, η οποία εξελίσσεται σε παγκόσμια μάστιγα.

Ειδικά μετά από γιορτές και εκδηλώσεις απόλυτα ασφαλή προς κατανάλωση, νόστιμα και θρεπτικά τρόφιμα καταλήγουν σε κάδους σκουπιδιών.

Υπερκαταναλώνουμε, μαγειρεύουμε για «ένα λόχο» και τρώμε περισσότερο από αυτό που έχουμε ανάγκη. Στο τέλος πετάμε και τα περισσεύματα.

Εάν μαγειρεύουμε με την προοπτική να αποθηκεύσουμε τα περισσεύματα στην κατάψυξη ώστε να τα καταναλώσουμε μια μέρα που δεν θα έχουμε όρεξη για μαγείρεμα και λάντζα τότε ωφελούμε το περιβάλλον, αλλά και την τσέπη μας.

Η κατάψυξη **δεν είναι μόνο για παγάκια και επεξεργασμένα τρόφιμα**.

—Παγοθήκες

Μπορείτε να καταψύξετε πολλά διαφορετικά πράγματα στις παγοθήκες, οι οποίες είναι ιδανικές για αποθήκευση και απόψυξη. Μπορείτε να ρίξετε ζωμό από κρέας, γέμιση, σάλτσα ντομάτας, υγρή σοκολάτα, πουρέ λαχανικών, **ψιλοκομμένα μυρωδικά** ή ελαιόλαδο αρωματισμένο με σκόρδο, φρουτοχυμούς κλπ. Μπορείτε να μεταφέρετε τα παγάκια σε ισοθερμικές τσάντες μέχρι να τα χρησιμοποιήσετε.

—Ζεμάτισμα και κατάψυξη

Αν έχετε πολλά φρέσκα λαχανικά στο ψυγείο μπορείτε να τα ζεματίσετε σε βραστό νερό για μερικά λεπτά και να διακόψετε το μαγείρεμα βουτώντας τα σε παγωμένο νερό. Μετά, τα λαχανικά μπορούν να καταψυχθούν χωρίς να χαλάσει η υφή τους στο μαγείρεμα. Μπορείτε να το κάνετε με τα καρότα, τις μελιτζάνες, τα μπρόκολα, τα κουνουπίδια, τα φασολάκια τα φρέσκα και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

—Παγώνουμε τα εσπεριδοειδή

Εάν σας περισσεύουν **λεμόνια**, μοσχολέμονα (λάιμ) ή πορτοκάλια μπορείτε να τεμαχίσετε σε λεπτές λωρίδες και να τα απλώσετε σε ένα δίσκο στην κατάψυξη έως ότου παγώσουν. Μεταφέρετε σε μια τσάντα και χρησιμοποιήστε τα σε ποτά, σούπες, σαλάτες και ντρέσινγκ.

—Παγώνουμε τα πυρηνόκαρπα φρούτα

Αυτό λειτουργεί για τα ροδάκινα, τα νεκταρίνια, τα κεράσια και τα δαμάσκηνα. Ο πιο εύκολος τρόπος είναι τα καταψύξουμε με τη φλούδα τους και να βγάλουμε για κατανάλωση. Εάν αποψύξετε ένα **ροδάκινο** το βράδυ, το πρωί θα έχετε ένα πολύ νόστιμο φρούτο μαζί με τα δημητριακά ή τη βρώμη σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να αποφλοιώσετε, να τεμαχίσετε, να απλώσετε σε ένα δίσκο στην κατάψυξη και μετά να μεταφέρετε σε μια πλαστική τσάντα.

—Κατάψυξη μεταλλικών δοχείων

Εάν έχετε ανοίξει μια κονσέρβα δεν χρειάζετε να μεταφέρετε το περιεχόμενο σε διαφορετικό δοχείο εάν θέλετε να το χρησιμοποιήσετε στο επόμενο μεγείρεμα. Για παράδειγμα εάν σας περίσσεψε **γάλα καρύδας**, πελτές ντομάτας ή ρεβίθια από κονσέρβα, το περίσσευμα μπορείτε να τα καταψύξετε όπως είναι στην κονσέρβα τυλιγμένη με αλουμινόχαρτο ή μεμβράνη.

—Καταψύχουμε το ψωμί

Μπορείτε να καταψύξετε το ψωμί σε διάφορες μορφές, φρέσκο, μπαγιάτικο ή ζύμη. Αφήστε το ζυμάρι να ξεπαγώσει και να φουσκώσει πριν το ψησουμε. Το **παγωμένο φρέσκο ψωμί μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε σάντουιτς**

ή σε κρουτόν. Το μπαγιάτικο ψωμί μπορούμε να το αλέσουμε σε τρίμματα προτού το καταψύξουμε. Μια ακόμα ιδέα είναι να τρίψουμε σκόρδο σε μπαγιάτικα ψωμιά και να τα αποψύξουμε όταν θα θελήσουμε να φάμε ένα νόστιμο σκορδόψωμο. Βάλτε τα λίγο στο φούρνο και θα είναι έτοιμο σε ελάχιστο χρόνο.

—Παγώνουμε υπολείμματα

Κόκαλα (για ζωμό), στελέχη λαχανικών, μαραμένα φύλλα, **μυρωδικά** μπορούν να καταλήξουν στην κατάψυξη μέσα σε επαναχρησιμοποιούμενους κεσέδες γιαουρτιών.

—Παγώνουμε τις μπανάνες

Οι μπανάνες μπορούν να μπουν ολόκληρες στην κατάψυξη, αλλά τότε γίνεται δυσκολότερη η απόψυξη και η χρήση. Καλύτερα να βγάλετε τη **φλούδα**, να τις κόψετε σε κομμάτια των 2-3 εκατοστών και να τις καταψύξετε σε ένα σκεύος με λαδόχαρτο για να μην κολλήσουν στην επιφάνεια. Μεταφέρετε σε πλαστικές σακούλες. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε με τα μούρα.

—Παγώνουμε αβγά

Παγώνουμε τα ασπράδια σε παγοθήκες ή άλλο κατάλληλο σκεύος. Οι κρόκοι στην κατάψυξη γίνονται σαν ζελέ. Για να επιβραδύνουμε τη διαδικασία χτυπάμε τέσσερεις κρόκους με μια πρέζα αλάτι ή με μιάμιση κουταλιά της σούπας **ζάχαρη** και μετά τους βάζουμε την κατάψυξη για να τους χρησιμοποιήσουμε ανάλογα με τη συνταγή μας στη μαγειρική ή τη ζαχαροπλαστική.

Μπορούμε να παγώσουμε και **ολόκληρα τα αβγά** αφού πρώτα τα χτυπήσουμε καλά όπως κάνουμε στην ομελέτα. Τέλος μπορούμε να παγώσουμε τους **στερεούς κρόκους των βραστών αβγών** αφού πρώτα τους αφήσουμε για λίγο να κρυώσουν.

Τα αβγά μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη για διάστημα μέχρι ένα χρόνο και μετά πρέπει να μαγειρευτούν καλά.

Τα αβγά που βγαίνουν από την κατάψυξη γίνονται πιο αφράτα στο χτύπημα εάν τα αφήσουμε σε θερμοκρασία δωματίου για περίπου μισή ώρα.

—Παγώνουμε γαλακτοκομικά

Το γάλα και το γιαούρτι λήγουν συχνά στο ψυγείο μας. Μπορούμε να τα καταψύξουμε σε πλαστικά σκεύη. Μπορούμε να παγώσουμε και σκληρά, ώριμα τυριά όπως η παρμεζάνα, το συσκευασμένο βούτυρο και την κρέμα γάλακτος.

Πηγή:econews