

## Περίσεψε φαγητό; Μη πετάξεις τίποτα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποθηκεύστε φαγητά σε γυάλινα βαζάκια με τις παλιές μακεδονίτικες μεθόδους και φτιάξτε ένα εξαιρετικό γλύκισμα με τις φλούδες πορτοκαλιού που κανονικά θα πετάγατε.

### **Κονσερβοποίηση μαγειρεμένων φαγητών:**

Φασολάκια, μελιτζάνες με σάλτσα, μπάμιες, αγκινάρες, αρακά, κρεατικά: είτε για να τα στείλετε σε φοιτητές που σπουδάζουν σε άλλη πόλη είτε για οποιαδήποτε προσωπική σας χρήση.

Τοποθετήστε σε βαζάκια – με καπάκι μεταλλικό, οπωσδήποτε – τα φαγητά που θέλετε να συντηρήσετε. Κλείστε καλά τα καπάκια και τοποθετήστε τα βαζάκια όρθια μέσα στην κατσαρόλα, αφού πρώτα θα έχετε στρώσει στον πάτο της μια πετσέτα. Γεμίστε την κατσαρόλα με νερό μέχρι να καλυφθούν τα καπάκια. Ανάψτε τη φωτιά να βράσει το νερό. Όταν αρχίσει να κοχλάζει, χαμηλώστε λίγο τη φωτιά για να μη χτυπιούνται μεταξύ τους τα βαζάκια και υπολογίστε 20 λεπτά (για την κονσερβοποίηση κρεατικών θα χρειαστείτε 1 ώρα βράσιμο). Κλείστε τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει το νερό για να μπορέσετε να πιάσετε στα χέρια σας τα γυάλινα βαζάκια. Είναι ήδη αεροστεγώς κλεισμένα και διατηρούνται έτσι 1 ως 2 χρόνια.

Με πλήρη ασφάλεια. Σκουπίστε τα και αποθηκεύστε τα.

Προηγουμένως, όμως, ελέγξτε αν σφραγίστηκαν σωστά. Για να το διαπιστώσετε, γυρίστε τα βαζάκια ένα – ένα ανάποδα. Αν τυχόν παρατηρήσετε μια αλυσίδα από φυσαλίδες να ανεβαίνει προς τα πάνω, σημαίνει ότι δεν σφραγίστηκαν καλά και άρα το περιεχόμενο πρέπει να καταναλωθεί σύντομα.



Χρήσιμη πληροφορία: Για να ανοίξουν τα σφραγισμένα βαζάκια, ανασηκώστε από μιαν άκρη το καπάκι με τη μύτη ενός μαχαιριού, ώσπου να ακουστεί το ‘φσστ’ και να πάρει το βαζάκι αέρα. Ένας άλλος τρόπος να τ’ ανοίγετε είναι να βουτήξετε το καπάκι σε βραστό νερό για λίγα δευτερόλεπτα. Το λάστιχό του μαλακώνει και γυρίζει εύκολα.

### **Φλούδες πορτοκαλιού, αποξηραμένες και ζαχαρωμένες:**

Μαζεύετε τις φλούδες απ’ τα πορτοκάλια που καταναλώνετε, αρκεί να είναι αράντιστα (δίχως φυτοφάρμακα) και ακέρωτα. Τις πλένετε, τις κόβετε λωρίδες και τις βράζετε ένα μισάωρο για να ξεπικρίσουν και να μαλακώσουν. Ύστερα τις σουρώνετε, τις ξαναβάζετε στην κατσαρόλα και προσθέτετε ζάχαρη και νερό (στο 1 κιλό φλούδες πορτοκαλιού βάζετε 2 κούπες νερό και 5 κούπες ζάχαρη). Τις βράζετε μέχρι να γίνει το σιρόπι πυκνό.

Σβήνετε τη φωτιά και τ’ αφήνετε να κρυώσουν. Αδειάζετε έπειτα στο σουρωτήρι να στραγγίσουν οι φλούδες από το σιρόπι τους. Μετά βάζετε τις φλούδες σ’ ένα

ταψί και τις ζαχαρώνετε (4-5 κουταλιές ζάχαρη). Τις ανακατεύετε και τις απλώνετε για να στεγνώσουν (θα χρειαστούν 2-3 μέρες οπωσδήποτε).

Όταν στεγνώσουν, είναι έτοιμες για κατανάλωση. Ή για φύλαξη σε μεταλλικό κουτί αλλά και σε σακούλα πολυμπάγκ.

της Αμαλίας Λογαρά

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)