

## Κατάψυξη τροφίμων χωρίς πλαστικό: 6



Εκτός

από τα **πλαστικά δοχεία**, τα σακουλάκια και τις μεμβράνες υπάρχουν και πιο οικολογικοί τρόποι για την κατάψυξη των τροφίμων.

Το πλαστικό έχει αποδειχθεί ιδιαίτερος αποτελεσματικό για τη συντήρηση τροφίμων στην κατάψυξη διότι **διατηρεί τα θρεπτικά συστατικά** και την υγρασία, ενώ τα προφυλάσσει από το «κάψιμο» του πάγου.

Όμως, τα πλεονεκτήματα αυτά αντισταθμίζονται από τη **διαρροή χημικών ουσιών** όπως οι δισφαινόλες A και S και την απόρριψη μη ανακυκλώσιμων πλαστικών σκουπιδιών στο περιβάλλον.

Βέλτιστη λύση είναι η αποφυγή της χρήσης πλαστικών και οι εναλλακτικές επιλογές για αυτό δεν λείπουν.

### —Γυαλί

Τα γυάλινα βάζα είναι ιδανικά για την **κατάψυξη τροφίμων**, όταν έχουν πλατύ στόμιο και δεν γεμίζουμε μέχρι πάνω.

Όταν τα γεμίζουμε αφήνουμε **περιθώριο** τρία εκατοστά ώστε τα τρόφιμα να έχουν περιθώριο να διασταλλούν χωρίς να σπάσει το γυαλί.

Μπορούμε ακόμα να ρίξουμε **ένα εκατοστό νερό** πάνω από το περιεχόμενο που θα καταψύξουμε ώστε να βγει ο αέρας από το βάζο.

Τέλος λιώνουμε αυτό το **κάλυμμα από παγωμένο νερό** με ζεστό νερό προτού ξεπαγώσουμε τα υπόλοιπα περιεχόμενα.

Δεν κάνουν όλα τα γυάλινα βάζα για αυτή τη δουλειά και ειδικά αυτά που είναι φτιαγμένα από **λεπτό γυαλί**. Ισως, λοιπόν, σπάσετε μερικά βάζα προτού βρείτε τι κάνει και τι όχι, αλλά αξίζει τον κόπο να το κάνετε για να αποφύγετε το πλαστικό.

Υπάρχουν επίσης ειδικά, παραλληλόγραμμα γυάλινα δοχεία με πλαστικό χείλος που κάνουν για αυτή τη δουλειά.

### —Μέταλλο

Το **μέταλλο** είναι ιδανικό για την κατάψυξη τροφίμων. Οι ανοιγμένες κονσέρβες μπορούν να μπουν κατευθείαν στην κατάψυξη και ξεπαγώνουν κατευθείαν αν τις βάλουμε σε ζεστό νερό.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μεταλλικές παγοκυψέλες, μεταλλικά κυπελάκια και άλλα αντίστοιχα δοχεία για την κατάψυξη μικρών ποσοτήτων τροφίμων.

### —Χαρτί

Εάν καταψύχετε τρόφιμα για μικρότερο διάστημα, δύο, τρεις εβδομάδες το μέγιστο μπορείτε να τα τυλίξετε σε **αντικολλητικό λαδόχαρτο** ή μη λευκασμένο χασαπόχαρτο. Για μεγαλύτερη διάρκεια τυλίγουμε σε περισσότερο λαδόχαρτο και σφραγίζουμε καλά με ταινία ώστε τα τρόφιμα να μην «καούν» από τον παγωμένο αέρα της κατάψυξης.

### —Αλουμινόχαρτο

Το αλουμινόχαρτο είναι εύθραυστο και μια μόνο αμυχή μπορεί να επιτρέψει στον παγωμένο αέρα να κάψει τα τρόφιμα. Όμως, εάν το τυλίξουμε προσεκτικά, τότε το αλουμινόχαρτο είναι άριστη επιλογή για την κατάψυξη.

### —Χάρτινες συσκευασίες

Μπορείτε να επαναχρησιμοποιήσετε **χάρτινες συσκευασίες** από γάλα, χυμούς και κρέμα γάλακτος για την αποθήκευση τροφίμων στην κατάψυξη.

Είναι ιδανική λύση για **σούπες και ζωμούς** διότι επιτρέπουν τη διαστολή των υγρών χωρίς να μουλιάζουν. Κόψτε με ένα ψαλίδι το πάνω μέρος της συσκευασίας, καθαρίστε την καλά και όταν την γεμίσετε σφραγίστε με **κολλητική ταινία**. Σημειώστε τι έχετε μέσα γιατί δεν βλέπετε τα περιεχόμενα.

### **—Κατάψυξη χωρίς συσκευασία**

Πολλά **φρούτα και λαχανικά** όπως οι μπανάνες, τα αχλάδια και οι ντομάτες δεν χρειάζεται να καταψυχθούν σε δοχεία. Το καλύτερο είναι ότι ξεφλουδίζονται πιο εύκολα όταν αποψυχθούν.

### **—Λίγα πράγματα για τα πλαστικά**

Εάν επιμένετε στη χρήση των πλαστικών δοχείων καλό είναι να γνωρίζετε ποια είναι τα συνηθέστερα είδη και τι προκαλούν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Εδώ μάθετε ακόμα 26 χρήσιμα πράγματα για τα πλαστικά και εάν αποφασίσετε να ζήσετε χωρίς αυτά διαβάστε δέκα και ακόμα δέκα εναλλακτικές λύσεις ώστε να απαλλαγείτε άπαξ διά παντός και να συμβάλλετε με το προσωπικό σας παράδειγμα στην προστασία του πλανήτη.

**Πηγή:** [econews](http://econews)