

## Συμβουλές για να μη σαπίζουν γρήγορα τα φρούτα και τα λαχανικά μέσα στο ψυγείο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[img49064\\_45469cf3f5e8a9213708bba2f0fe32c2\\_650\\_432](#)

Μια

φορά την εβδομάδα αγοράζεις τα απαραίτητα φρούτα και λαχανικά για να βγάλεις με αυτά όλες τις ημέρες της εβδομάδας και να μη χρειάζεται διαρκώς να τρέχεις στο μανάβη.

Έλα όμως που τα φρούτα και τα λαχανικά σαπίζουν πολύ γρήγορα με αποτέλεσμα να αναγκάζεσαι να τα πετάς μετά από λίγο καιρό. Υπάρχει άραγε τρόπος να διατηρηθούν φρέσκα για περισσότερο διάστημα; Τι φταίει και σαπίζουν πολύ σύντομα;

Κι όμως, η υπερβολική υγρασία του ψυγείου ευθύνεται για τη μικρότερη ζωή των φρούτων και των λαχανικών. Πάμε να δούμε πώς θα την «νικήσεις»:

- Καλό θα ήταν να αποθηκεύεις τα φρούτα και τα λαχανικά σου ελεύθερα στο ειδικό συρτάρι του ψυγείου. Αν τα βάζεις μέσα σε σακούλες, φρόντιζε να μην τις σφραγίζεις ώστε να αναπνέουν τα προϊόντα.
- Αν πλένεις τα λαχανικά πριν τα βάλεις στο ψυγείο, μην ξεχνάς να τα στεγνώνεις καλά και έπειτα να τα τυλίγεις με χαρτί κουζίνας ώστε να απορροφά εκείνο όλη την υγρασία.
- Η θερμοκρασία ψύξης θα πρέπει να είναι γύρω στους 4-5 βαθμούς.
- Τέλος, για να αντιμετωπίσεις άμεσα την υγρασία του συρταριού του ψυγείου, καθάρισέ το με ένα στεγνό πανάκι, μάζεψε τυχόν νερά και υδρατμούς με αυτό και στη συνέχεια τοποθέτησε μέσα ένα καθαρό και στεγνό σφουγγάρι. Το tip αυτό είναι πραγματικά θαυματουργό!

Πηγή: [enallaktikos.gr](http://enallaktikos.gr)