20 Αυγούστου 2016

Τρόφιμα στο ψυγείο και διακοπές εν όψει; Μην πετάξεις τίποτα!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image copyrights: JD Hancock

Καλοκαίρι και πολλοί αρχίζουν να εγκαταλείπουν προσωρινά τα αστικά κέντρα για να βρεθούν σε κάποιο νησί ή κάποια παραλία. Μέχρι εδώ όλα ανθηρά! Τι γίνεται όμως όταν το ψυγείο μας είναι γεμάτο τρόφιμα, πολλά από τα οποία ίσως αναγκαστούμε να πετάξουμε κατά την επιστροφή μας σπαταλώντας χρήματα αλλά και επιβαρύνοντας το περιβάλλον;
Παρακάτω σου προτείνουμε λύσεις ώστε και τις διακοπές σου να πας και να μην πετάξεις τίποτα από το ψυγείο σου.

Αρχικά τσέκαρε τι μπορείς να πάρεις μαζί ώστε να το καταναλώσεις είτε κατά τη

διάρκεια του ταξιδίου είτε τις μέρες των διακοπών. Φρούτα και λαχανικά αποτελούν ένα καλό σνακ για το ταξίδι τα οποία θα σε δροσίσουν και θα σε χορτάσουν, ενώ μπορούν να διατηρηθούν για κάποια ώρα εκτός ψυγείου μέχρι τον προορισμό σου.

Στην περίπτωση που είναι αδύνατον να πάρεις μαζί σου τρόφιμα, μπορείς να ακολουθήσεις τι παρακάτω συμβουλές ώστε να μην χρειαστεί να πετάξεις τίποτα.

Φρούτα και λαχανικά μπορούν να μετατραπούν σε γευστικούς χυμούς οι οποίοι διατηρούνται για λίγες μέρες στο ψυγείο ή για πολύ περισσότερες στην κατάψυξη. Μπορεί όλη αυτή η διαδικασία να «αφαιρεί» θρεπτικά συστατικά από τους χυμούς, ωστόσο είναι σου δίνει τη δυνατότητα να καταναλώσεις το χυμό- που σε διαφορετική περίπτωση θα πετούσες- όποτε θέλεις.

• Μια ακόμα καλή ιδέα είναι να αποξηράνεις φρούτα και λαχανικά, ή να φτιάξεις σπιτικές μαρμελάδες, ο οποίες διατηρούνται στο ψυγείο για εβδομάδες.

• Το ψωμί «ζει» ακόμα και για 2-3 εβδομάδες στο ψυγείο, όπου διατηρείται μαλακό και χωρίς μούχλα, ενώ ο καταψύκτης του «χαρίζει» ακόμα και 3 μήνες ζωής.

• Το γάλα διατηρείται στο ψυγείο 1 εβδομάδα, στον καταψύκτη 1-3 μήνες, ενώ το γιαούρτι στο ψυγείο 1 μήνα, χωρίς, δυστυχώς να μπορούμε να το βάλουμε στην κατάψυξη.

• Τα αυγά, ωμά με κέλυφος, διατηρούνται μέχρι και 3 εβδομάδες, ενώ βρασμένα μόλις μια. Ωστόσο, όταν γυρίσεις από διακοπές μπορείς να κάνεις το τεστ των φρέσκων αυγών όπου βάζεις τα αυγά σε μία λεκάνη με νερό και αν το αυγό βυθιστεί και σταθεί στο πλάι, είναι φρεσκότατο, εάν βυθιστεί αλλά σηκωθεί ελαφρώς η μία του άκρη, είναι περίπου μιας εβδομάδας, εάν βυθιστεί και σταθεί σχεδόν κατακόρυφα, τότε είναι περίπου 2-3 εβδομάδων και τέλος εάν παραμείνει στην επιφάνεια, τότε καλύτερα να μην το καταναλώσεις.

• Το κρέας δεν διατηρείται στο ψυγείο πάνω από 4-5 μέρες, γι αυτό καλό θα ήταν πριν φύγεις να το τοποθετήσεις στην κατάψυξη, οπού μπορεί να μείνει ακόμα και 10 μήνες.

• Τα ψάρια πρέπει να καταναλωθούν μέσα σε 1-2 μέρες σε περίπτωση που διατηρούνται σε ψυγείο, γι αυτό και αυτά θα πρέπει να μπουν στην κατάψυξη όπου θα μπορούμε να τα καταναλώσουμε ακόμα και 6 μήνες μετά.

Μία χρήσιμη συμβουλή είναι να τοποθετήσεις ετικέτα ή να γράψεις πάνω στο σκεύος το είδος του τροφίμου που καταψύχεις και την ημερομηνία κατάψυξής του,

για να γνωρίζεις ακριβώς μέχρι πότε μπορείς να το καταναλώσεις.

Και φυσικά μην ξεχνάς ότι μπορείς πάντα να καλέσεις στο ΜΠΟΡΟΥΜΕ στο 210 32 37 805 και θα κανονίσουν να σώσουν το περισσευούμενο φαγητό σου και να το προσφέρουν σε κοινωφελείς φορείς!

Οργανώνοντας έτσι το ψυγείο σου, θα αποφύγεις περιττά έξοδα μιας και δεν θα αναγκαστείς να πετάξεις μεγάλες ποσότητες τροφίμων και θα τα βρεις όλα στη θέση τους ακόμα και μετά από καιρό απουσίας από το σπίτι, έτοιμα να τα καταναλώσεις ανά πάσα στιγμή! Και μην ξεχνάς: πετώντας τρόφιμα πετάς όλη την ενέργεια και τους φυσικούς πόρους που χρειάστηκαν για την παραγωγή του. Κι ο πλανήτης δεν έχει πολλά περιθώρια…

Καλές διακοπές!

Πηγή: kalyterizoi.gr