20 Αυγούστου 2016

Ζέστη: 9 τροφές που δεν πρέπει να μπουν στο ψυγείο

/ Γενικά Θέματα

Ο ζεστός καιρός μας ωθεί να γεμίζουμε το ψυγείο με όλο και περισσότερες τροφές, σε μία προσπάθεια να κρατήσουμε τα φαγώσιμα είδη φρέσκα. Ωστότο, ακόμη και το καλοκαίρι κάποιες τροφές δεν πρέπει να μπουν στο ψυγείο.

Ειδικότερα, το Good Housekeeping Institute ετοίμασε έναν οδηγό, στον οποίο συμπεριλαμβάνονται 9 τρόφιμα τα οποία δεν χρειάζεται να αποθηκευτούν στο ψυγείο, γαι το καλό τόσο των ίδιων των προϊόντων, όσο και για των άλλων φαγώσιμων ειδών. Ποια είναι αυτά;

Ψωμί

Για να διατηρηθεί φρέσκο το ψωμί, είναι καλύτερο να αποθηκεύεται σε έναν δροσερό, ξηρό τόπο μέσα σε μία τσάντα, παρά μέσα στο ψυγείο του οποίου η θερμοκρασία θα κάνει το ψωμί να στεγνώσει.

Κρεμμύδια

Η μυρωδιά των κρεμμυδιών είναι πιθανό να επηρεάσει τα υπόλοιπα φαγώσιμα είδη που βρίσκονται μέσα στο ψυγείο. Καλύτερα να τοποθετούνται σε έναν ξηρό αεριζόμενο χώρο και να διατηρούνται σε σκοτεινό μέρος.

Σκόρδο

Το σκόρδο επίσης πρέπει να φυλάσσεται σε ξηρό, αεριζόμενο χώρο και να διατηρείται σε ένα σκοτεινό μέρος. Το ψυγείο δεν βοηθάει το σκόρδο να παραμείνει φρέσκο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι προτιμότερο να διατηρείται σε χάρτινες καφέ τσάντες, σαν αυτές που τοποθετείται το ψωμί κατά την αγορά του, αν δεν θέλουμε να ωριμάσει πολύ γρήγορα. Αν θέλουμε να επιταχύνουμε την διαδικασία ωρίμανσης, το βάζουμε σε ένα μπολ φρούτων δίπλα σε μία μπανάνα.

Ντομάτες

Όσο πιο κρύο παίρνουν, τόσο πιο εύκολα χάνουν τη φυσική τους γεύση. Το καλύτερο για τις ντομάτες είναι να διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου.

Μέλι

Η γεύση από το μέλι δεν σβήνει ποτέ. Ωστόσο ο καταλληλότερος χώρος αποθήκευσής του είναι το ντουλάπι και όχι το ψυγείο.

Κέικ

Όλα τα κέικ, εκτός από αυτά που γίνονται με πραγματική κρέμα, διατηρούνται

καλύτερα σε ένα αεροστεγές δοχείο.

Πεπόνια

Αν τα πεπόνια δεν έχουν κοπεί στη μέση, δεν υπάρχει λόγος να καταλαμβάνουν χώρο στο ψυγείο. Όταν κοπούν μπορούμε να τυλίξουμε το μέρος του πεπονιού που έμεινε μέσα σε μεμβράνη και τότε να το αποθηκεύσουμε στο ψυγείο.

Καφές

Αν και μερικοί υποστηρίζουν πως ο καφές χρειάζεται να διατηρείται στο ψυγείο, υπάρχει ο κίνδυνος ο καφές να απορροφήσει τις μυρωδιές των άλλων τροφίμων που βρίσκονται μέσα σε αυτό. Ο ιδανικότερος χώρος διατήρησής του είναι ένα αεροστεγές δοχείο.

Τζένη Βαρουτά

Πηγή: newsitamea.gr