

## Πώς να διατηρήσετε τα φαγητά σας νόστιμα και φρέσκα

/ [Ε](#)



Υπάρχουν φορές που

τυχαίνει να αγοράσετε από το σούπερ μάρκετ περισσότερα φρέσκα λαχανικά και φρούτα από αυτά που είχατε υπολογίσει εξαρχής. Αυτό συμβαίνει διότι ή έχετε την εντύπωση πως είναι πολύ φρέσκα ή βρίσκονται στην καλύτερη δυνατή τιμή. Το κακό όμως είναι πως τα φρούτα και τα λαχανικά είναι ιδιαίτερα ευπαθή καθώς έχουν μικρή διάρκεια ζωής. Ποιοι τρόποι υπάρχουν για να τα διατηρήσετε φρέσκα και νόστιμα; Διαβάστε παρακάτω...

Παρότι σε κανέναν δεν αρέσει η σπατάλη των τροφίμων, κάποιες φορές τυχαίνει να μην κάνουμε καλό προγραμματισμό και να αγοράζουμε περισσότερα τρόφιμα απ' όσα χρειαζόμαστε.

Οι μέθοδοι αποθήκευσης και συντήρησης, δεν είναι ίδιες για όλα τα τρόφιμα. Απαιτούνται διαφορετικές τεχνικές για το καθένα, προκειμένου να παραμείνουν φρέσκα για περισσότερο καιρό. Σας παρουσιάζουμε μερικά από τα πιο έξυπνα «κόλπα» σύμφωνα με το [lifemojo.com](http://lifemojo.com), με τα οποία μπορείτε να διατηρήσετε φρέσκα και νόστιμα όλων των ειδών τα τρόφιμα. ([περισσότερα...](#))