

Σε ποιες τροφές δεν... αρέσει το ψυγείο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όχι μόνο δεν είναι απαραίτητο να διατηρούνται όλα τα τρόφιμα στο ψυγείο, αλλά κάποια από αυτά δεν πρέπει καν να αποθηκεύονται σε αυτό, καθώς μπορεί έτσι να χάσουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά τους.

Οι περισσότεροι αντιλαμβάνονται το ψυγείο σαν ακόμη ένα ντουλάπι της κουζίνας, γι' αυτό και χωρίς δεύτερη σκέψη αποθηκεύουν εκεί οποιοδήποτε τρόφιμο. Και αυτός ο μύθος όμως θα καταρριφθεί καθώς, όχι μόνο δεν είναι απαραίτητο να διατηρούνται όλα τα τρόφιμα στο ψυγείο, αλλά κάποια από αυτά δεν πρέπει καν να αποθηκεύονται σε αυτό.

Οι ντομάτες είναι ευαίσθητες και δεν αντέχουν το κρύο, ενώ τα κρεμμύδια μπαίνουν στο ψυγείο μόνο εάν έχουν ξεφλουδιστεί και τεμαχιστεί και τέλος πολλά φρούτα χάνουν τη δύναμή τους, δηλαδή τις θρεπτικές τους ιδιότητες στις χαμηλές θερμοκρασίες του ψυγείου.

Ακολουθήστε λοιπόν, τις παρακάτω συμβουλές ώστε να πετύχετε τη φρεσκάδα των φρούτων και των λαχανικών σας για το μεγαλύτερο δυνατό διάστημα.

Ντομάτες

Εάν έχετε ποτέ καλλιεργήσει ντομάτες, θα γνωρίζετε πως δεν τους αρέσει το κρύο

και προτιμούν περισσότερο τη ζέστη. Αυτή η προτίμηση προς το ζεστό διατηρείται ακόμα και αφού κοπούν από το φυτό με αποτέλεσμα το ψυγείο να μην είναι το καλύτερο μέρος για τη συντήρησή τους. Για να μην χαλάσουν λοιπόν, διατηρήστε τις στον πάγκο της κουζίνας και χωρίς να τις χτυπάει το φως του ήλιου απευθείας. Η αλήθεια είναι πως εάν τις έχετε στο ψυγείο και πάλι θα μπορούν να μαγειρευτούν, αλλά φρέσκες και σφριγηλές δεν θα τις ευχαριστηθείτε.

Πατάτες

Οι πατάτες αποθηκεύονται σε δροσερή, αλλά ποτέ κρύα θερμοκρασία. Εάν ιδανικά έχετε ένα σκοτεινό και δροσερό κελάρι να τις αποθηκεύσετε, τότε είστε καλυμμένοι. Στην περίπτωση που δεν μένετε σε... κάστρο πάντως, αποθηκεύστε τις πατάτες σε μια χαρτοσακούλα στο πιο δροσερό και σκοτεινό μέρος της κουζίνας. Προτιμήστε χαρτοσακούλα για να αναπνέουν και αποφύγετε φυσικά το ψυγείο καθώς το κρύο μετατρέπει γρηγορότερα το άμυλο σε ζάχαρη, το οποίο επηρεάζει τη γεύση, την υφή και τον τρόπο μαγειρέματος της πατάτας. Και ποτέ, μα ποτέ, μην τις πλένετε πριν τις αποθηκεύσετε, καθώς έτσι θα ενεργοποιήσετε γρηγορότερα το σάπισμά τους.

Κρεμμύδια και σκόρδα

Τα κρεμμύδια με το που θα συλλεχθούν από το έδαφος, χρειάζονται ένα ξηρό και σκοτεινό μέρος για να διατηρηθούν, καθώς η υγρασία του κρύου περιβάλλοντος θα τα κάνει να χαλάσουν γρήγορα. Αυτό το ξηρό μέρος το χρειάζονται και για να αποξηραθούν τα εξωτερικά τους στρώματα, τα οποία εν συνεχεία δρουν προστατευτικά. Ο χώρος που αποθηκεύετε τα κρεμμύδια, καλό είναι να αερίζεται και θυμηθείτε να μην τα βάζετε κοντά με τις πατάτες, οι οποίες εκλύουν υγρασία και αέρια που θα κάνουν τα κρεμμύδια να χαλάσουν γρηγορότερα του αναμενόμενου.

Εάν όμως, έχετε ξεφλουδίσει τα κρεμμύδια από το προστατευτικό τους ξηρό περίβλημα, τότε καλύτερα είναι να τα συντηρήσετε σε ένα κλειστό τάπερ στο ψυγείο.

Την ίδια συμπεριφορά με τα κρεμμύδια έχουν και τα σκόρδα που και αυτά χρειάζονται σκοτεινό και ξηρό μέρος για να διατηρηθούν όσο το δυνατόν περισσότερο.

Αβοκάντο

Τα αβοκάντο αρχίζουν τη διαδικασία ωρίμανσης μόλις κοπούν από το δέντρο. Εάν λοιπόν αγοράσετε ένα άγουρο αβοκάντο, μην το βάλετε στο ψυγείο γιατί θα καθυστερήσετε αισθητά τη διαδικασία ωρίμανσής του. Εάν από την άλλη μεριά, αγοράσετε ένα αβοκάντο αρκετά ώριμο, τότε η αποθήκευσή του στο ψυγείο μπορεί

να λειτουργήσει υπέρ σας και να καθυστερήσει την περαιτέρω ωρίμανσή του για να μην αναγκαστείτε να το καταναλώσετε νωρίτερα απ' ό τι θα επιθυμούσατε.

Εν ολίγοις, τα άγουρα αβοκάντο αποθηκεύονται εκτός ψυγείου και τα ώριμα αβοκάντο, που δεν σκοπεύετε να καταναλώσετε σύντομα, αποθηκεύονται εντός ψυγείου.

Βασιλικός

Όπως οι ντομάτες, έτσι και ο βασιλικός δεν συμπαθεί το κρύο και αν κάνετε το λάθος να τον βάλετε στο ψυγείο για μεγάλη περίοδο θα τον δείτε να μαραίνεται γρήγορα. Ο καλύτερος τρόπος διατήρησης του βασιλικού είναι να του φερθείτε όπως φέρεστε στα φρέσκα λουλούδια και να τον βάλετε σε μια κούπα με νερό, που θα ανανεώνετε κάθε μια, με δυο μέρες και πάντα μακριά από το φως το ήλιου. Ιδανικά καλύψτε τον με μια πλαστική σακούλα που θα διατηρεί την υγρασία κάνοντας όμως μερικές τρύπες σε αυτή για να κυκλοφορεί ο αέρας.

Πεπόνια, καρπούζια και άλλα φρούτα

Οι έρευνες έχουν δείξει πως τα καρπούζια χάνουν μερικά από τα αντιοξειδωτικά τους συστατικά όταν διατηρούνται στο ψυγείο. Γενικότερα, τα αντιοξειδωτικά στις τροφές, περιλαμβανομένων και των πεπονιών, τείνουν να χάνουν την δύναμή τους, αν δεν αποθηκευτούν σωστά. Η καλύτερη συντήρηση λοιπόν είναι στον πάγκο της κουζίνας, σε θερμοκρασία δωματίου και μόνο όταν αναφερόμαστε σε ήδη κομμένο πεπόνι, τότε το αποθηκεύουμε στο ψυγείο.

Τα βερίκοκα, οι μπανάνες, τα ακτινίδια, τα ροδάκινα, τα δαμάσκηνα και τα μάνγκο, καλό είναι και αυτά να διατηρούνται εκτός ψυγείου μέχρι να ωριμάσουν ώστε να μην χάσουν καμία από τις θρεπτικές τους ουσίες.

Μέλι

Οι ειδικοί προτείνουν το μέλι να διατηρείται σε ένα πολύ καλά κλεισμένο βάζο σε θερμοκρασία δωματίου και σε ξηρό μέρος. Η ψύξη του ψυγείου θα το κάνει να «παγώσει» και θα είναι δύσκολο να το απλώσετε στη συνέχεια, ενώ έχετε υπόψη πως η σωστή αποθήκευσή του σε ένα ντουλάπι, θα κάνει το μέλι να διατηρηθεί για πολύ καιρό αναλλοίωτο.

Καφές

Ο αλεσμένος καφές και οι κόκκοι καφέ αποθηκεύονται σε δοχεία που κλείνουν αεροστεγώς και διατηρούνται σε δροσερό, σκοτεινό και ξηρό μέρος για να μην χάσουν τη γεύση και τη φρεσκάδα τους. Εάν έχετε όμως μεγάλες ποσότητες καφέ που δεν πρόκειται να καταναλώσετε άμεσα, τότε καλό είναι να τις παγώσετε, βάζοντάς τες σε αεροστεγείς πλαστικές σακούλες που θα τις αποθηκεύσετε για διάστημα ενός μηνός (το μέγιστο) στην κατάψυξη.

Πηγή: clickatlife.gr