15 Μαΐου 2014

Πως να αποθηκεύσεις σωστά τα λαχανικά σου. Μυστικά και λύσεις

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:tuavidasaudavel.com.br

Κρατήστε μακριά τα κρεμμύδια από τις πατάτες

Γνωρίζετε ποιος είναι ο σωστός τρόπος αποθήκευσης των τροφίμων –και ειδικότερα των φρούτων και λαχανικών- που αγοράζετε από τα σούπερμαρκετ και τις λαϊκές αγορές;

Αν απαντήσατε «όχι» ή «τα βάζω όλα μαζί στο ίδιο ράφι/ντουλάπι κ.τ.λ.» συνεχίστε να διαβάζετε.

Αν πάλι απαντήσατε «ναι» ρίξτε κι εσείς μια ματιά παρακάτω, γιατί πολλές φορές αυτά που μας έχουν «περάσει» οι μανάδες και οι γιαγιάδες μας δεν είναι απαραίτητα σωστά… και μάλλον θα εκπλαγείτε!

Για παράδειγμα, γνωρίζατε ότι τα κρεμμύδια και οι πατάτες δεν πρέπει να αποθηκεύονται στον ίδιο χώρο;

Δείτε παρακάτω μερικά μυστικά για το σωστό τρόπο αποθήκευσης των φρούτων και λαχανικών, σύμφωνα με την executive food editor, Julia Collin Davison, η οποία

μίλησε στην ιστοσελίδα consumerist.com

1. Σκόρδο

Πού θα το αποθηκεύσετε: Στον πάγκο της κουζίνας

Σε σακούλα ή όχι; Ιδανικά το σκόρδο πρέπει να φυλάσσεται μέσα ένα ανοιχτό καλάθι, όπου θα κυκλοφορεί εύκολα ο αέρας, και σε θερμοκρασία δωματίου. Μην αφαιρείτε το εξωτερικό περίβλημα, παρά μόνο λίγο πριν τη χρήση.

2. Κρεμμύδια

Πού θα τα αποθηκεύσετε: Στον πάγκο της κουζίνας

Προσοχή στους «γείτονές» τους: Όπως και με το σκόρδο, τα κρεμμύδια πρέπει να φυλάσσονται σε καλά αεριζόμενο χώρο. Επίσης, θα πρέπει να προσέξετε να μην τα αποθηκεύετε μαζί με πατάτες, καθώς επιταχύνεται η βλάστηση στις πατάτες.

3. Πατάτες

Πού θα τις αποθηκεύσετε: Σε κάποιο ντουλάπι

Τους αρέσει το σκοτάδι: Οι πατάτες πρέπει να φυλάσσονται μέσα σε μια χάρτινη τσάντα, σε ένα δροσερό, σκιερό και ξηρό μέρος.

4. Καλαμπόκι και φρέσκος αρακάς

Πού θα τα αποθηκεύσετε: Στο ψυγείο

Βάλτε τα κάπου που θα μπορείτε να τα βλέπετε: Μην τα τοποθετήσετε στο πίσω μέρος των ραφιών στο ψυγείο, καθώς δεν τους αρέσει πολύ το πολύ κρύο. Είναι καλύτερο να τα φυλάξετε στο μπροστινό μέρος, όπου είναι μεν δροσερά, αλλά λίγο πιο ζεστά από το βάθος. Το πολύ κρύο μπορεί να τα ξεράνει.

5. Ποια τρόφιμα πρέπει να μένουν εκτός ψυγείου

Ντομάτες, βερίκοκα, αβοκάντο, μπανάνες, ακτινίδια, μάνγκο, νεκταρίνια, παπάγια, ροδάκινα, δαμάσκηνα και ανανάς.

Πού θα τα αποθηκεύσετε: Στον πάγκο της κουζίνας

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος αποθήκευσης: Μέσα σε ειδικά δοχεία και καλάθια για φρούτα, τα οποία θα τα κρατήσουν φρέσκα για περισσότερο καιρό. Τα παραπάνω τρόφιμα είναι ευαίσθητα στο κρύο και είναι καλύτερο να φυλάσσονται εκτός ψυγείου.

6. Τρόφιμα που μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο

Μήλα, κεράσια, σταφύλια, σέλινο.

Πού θα τα αποθηκεύσετε: Στο ψυγείο, παρότι τα μήλα, τα κεράσια και τα σταφύλια μπορούν να επιβιώσουν και επάνω στον πάγκο της κουζίνας, αλλά όχι για πολλές μέρες.

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος: Σε αντίθεση με το καλαμπόκι και τον αρακά, σε αυτά τα τρόφιμα τους αρέσει το κρύο και ο καλύτερος τρόπος αποθήκευσής τους είναι στο πίσω μέρος του ψυγείου.

Ένα μυστικό για το σέλινο: Ο καλύτερος τρόπος είναι να το τυλίξετε μέσα σε διαφανή μεμβράνη και να το τοποθετήσετε στο ψυγείο.

Πηγή: cookbox.com.cy