6 Ιουλίου 2014

Διατηρήστε ασφαλή τα τρόφιμά σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτο:herba-santorini.blogspot.com

Διατηρήστε ασφαλή τα τρόφιμά σαςΕκτός από το να αγοράζετε φρέσκα και ποιοτικά τρόφιμα, εξίσου σημαντικό είναι να τα διατηρείτε σωστά ώστε να παραμένουν φρέσκα και υγιεινά. Δείτε ορισμένα tips που θα σας βοηθήσουν να κρατάτε ποιοτικά όσα μπαίνουν πάνω στο τραπέζι σας!

Tips για τις αγορές σας:

Μην αγοράζετε πρώτα τα πιο ευπαθή τρόφιμα όπως είναι το κρέας, το γάλα ή το βούτυρο. Ο λόγος να μην μένουν πολύ ώρα εκτός ψυγείου.

Ποτέ μην αγοράζετε κατεψυγμένα που δεν είναι εντελώς παγωμένα.

Προτιμάτε να αγοράζετε τα μη συσκευασμένα κοτόπουλα, καθώς έτσι μπορείτε αμέσως να τσεκάρετε την μυρωδιά τους.

Μην αγοράζετε κρέατα που έχουν κολλώδη υφή και θαμπό χρώμα.

Προσπαθήστε να μην περάσει παραπάνω από 1 ώρα μετά τις αγορές σας και στην επιστροφή σας στο σπίτι. Όσο πιο γρήγορα αποθηκευτούν στο ψυγείο τόσο το καλύτερο.

Tips κατά την επιστροφή σας:

Οργανώστε το ψυγείο σας. Έτσι θα γνωρίζετε που υπάρχει κάθε τρόφιμο ή ό,τι

άλλο θέλετε.
Τακτοποιήστε τα τρόφιμα στο ράφι ανάλογα με την κατηγορία τους. Παράδειγμα σε ένα όλα τα γαλακτοκομικά, σε άλλο την μαναβική, τα κρέατα κ.ο.κ.
Επιλέξτε τα πάνω ράφια για τα μαγειρευτά, και τα πιο κάτω για τα ωμά.
Για να διώξετε τα μικρόβια από το ψυγείο σας, μεταφέρετε τα τρόφιμα από τις αρχικές συσκευασίες τους σε καθαρά δοχεία.
Tips για πριν το μαγείρεμα…
Να πλένετε καλά τα κρέατα πριν τα μαγειρέψετε καθώς και τα αρωματικά (μαιντανό, βασιλικό κ.λ)
Καθαρίζετε καλά τις ξύλινες επιφάνειες κοπής, περνώντας τες με ξύδι και τρίβοντας τες με ένα στεγνό πανί. Επίσης μπορείτε να τις τρίψετε με σκόνη μουστάρδας και μετά σαπουνίστε και ξεβγάλτε καλά.

Συντάκτης: Δήμητρα Βγενά

Πηγή: flowmagazine.gr