20 Σεπτεμβρίου 2014

# Επτά έξυπνοι τρόποι για να μην μας χαλάσουν φρούτα και λαχανικά [vids]

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Όταν αφήνουμε τα **φρούτα και τα λαχανικά** μας να χαλάσουν δεν κάνουμε κακό μόνο στην τσέπη μας, αλλά και στον **πλανήτη**.

Σύμφωνα με στοιχεία του ερευνητικού οργανισμού***World Resources Institute***, το **25% των θερμίδων που "καλλιεργούνται"** παγκοσμίως για κατανάλωση από τον άνθρωπο στο τέλος δεν τρώγονται. Έτσι, η σπατάλη πόρων όπως το νερό, τα λιπάσματα και τα καύσιμα για τις μεταφορές τους είναι τεράστια.

Τα καλά νέα είναι ότι μειώνοντας τη **σπατάλη τροφίμων** στο σπίτι μας δεν βάζουμε μόνο ένα λιθαράκι στην προστασία του περιβάλλοντος, αλλά εξοικονομούμε και χρήματα.

Παρακάτω ακολουθούν μερικά άγνωστα, αλλά έξυπνα *tips* για να διατηρήσουμε περισσότερο τα προϊόντα μας..

**1. Αποθηκεύστε τα αβοκάντο με φέτες κρεμμυδιού**

Τα αβοκάντο και τα κρεμμύδια μας δίνουν μια πολύ νόστιμη σάλτσα γκουακαμόλε. Γνωρίζατε όμως ότι το κρεμμύδι βοηθά το αβοκάντο να ζήσει περισσότερο;

**Δείτε το video!**

**2. Φτιάξτε ένα μπουκέτο μυρωδικών**

Ο βασιλικός, ο μαϊντανός και ο κόλιανδρος χρειάζονται υγρασία. Φροντίστε λοιπόν αυτά τα μυρωδικά όπως και τα λουλούδια: κόψτε τις άκρες, βάλτε τα σε ένα βάζο σε θερμοκρασία δωματίου και αλλάζετε συχνά το νερό. Εκτός από νόστιμα είναι και ωραία στο μάτι.

**3. Κόψτε τις κορυφές από τα καρότα**

Το πράσινο μέρος στην κορυφή του καρότου τρώγεται, αλλά αν το αφήσετε και βάλετε τα καρότα στο ψυγείο θα τα μαλακώσει. Προτού λοιπόν αποθηκεύσετε τα καρότα σας κόψτε την πράσινη κορυφή.

**4. Μην αποθηκεύετε τις πατάτες μαζί με τα κρεμμύδια**

Συνήθως τα βάζουμε μαζί, αλλά οι μάγειρες της ιστοσελίδας *The Kitchn* υποστηρίζουν ότι κάνουμε λάθος. Κι αυτό διότι τα κρεμμύδια απελευθερώνουν αέρια που επιταχύνουν την ωρίμανση των πατατών. Οι πατάτες συντηρούνται καλύτερα σε δροσερό, ξηρό μέρος μακρυά από το φως, όπως ένα ντουλάπι. Και στο ψυγείο μπορούμε να τις βάλουμε, αλλά θα αποκτήσουν μια γλυκιά γεύση.

**5. Διατηρήστε το σέλερυ στο νερό**

Για να κρατήσουμε το σέλερυ τραγανιστό, κόβουμε το κάτω μέρος και το βάζουμε στο ψυγείο με σε ένα βάζο ή δοχείο με νερό. Πρέπει βέβαια να γνωρίζουμε ότι και το “μαλακωμένο” σέλερυ είναι ιδανικό για σούπες, γεμίσεις ή χυμούς.

**6. Μην βάζετε τα σπαράγγια στο ψυγείο**

Τα σπαράγγια δεν χρειάζονται ψυγείο, αλλά διατηρούνται καλύτερα σε θερμοκρασία δωματίου μέσα σε ένα ποτήρι ή άλλο δοχείο με νερό. Με αυτό τον τρόπο μπορούν να κρατήσουν για πάνω από μια βδομάδα.

**7. Προλάβετε τη μούχλα στις φράουλες**

Ακόμα κι αν δεν έχετε δει μούχλα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ξύδι για να απαλλαγείτε από τυχόν σπόρια. Σημαντικό βέβαια είναι να διατηρήσουμε τις φράουλες στεγνές και να τις βάλουμε στο ψυγείο μέσα σε μια χαρτοσακούλα.

**Δείτε το video!**

Σε κάθε περίπτωση δεν μπορούμε πάντα να προλάβουμε το σάπισμα κάποιων λαχανικών και φρούτων. Σε αυτή την περίπτωση δεν τα πετάμε στον κοινό κάδο απορριμμάτων, αλλά στον κάδο κομποστοποίησης για να γίνουν λίπασμα.

**Πηγή:econews**