

## Το ήξερες; Γιατί όλοι μαγειρεύουμε λάθος τα μακαρόνια - Τι κακό κάνουμε στην υγεία μας (vid)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Αν ανήκετε στην κατηγορία εκείνων που βράζουν πρώτα το νερό και έπειτα προσθέτουν τα μακαρόνια με λίγο αλατάκι τότε κάνετε τεράστιο λάθος και θα πρέπει λίαν συντόμως να επιλέξετε την οδό και τον τρόπο που θα σας προτείνουμε για να γλιτώσετε τους στομαχόπονους και τις καούρες.**

Παίρνουμε ένα βαθύ... τηγάνι. Βάζουμε τα μακαρόνια, χωρίς νερό.

Στη συνέχεια προσθέτουμε κρύο νερό μέχρι να καλυφθούν τα μακαρόνια και όχι περισσότερο.

Το κρύο νερό επιτρέπει στα μακαρόνια να μην «κολλήσουν» μεταξύ τους και το τηγάνι, επειδή είναι πιο ρηχό από κατσαρόλα, χρειάζεται λιγότερο νερό.

Τα μακαρόνια βράζουν σωστά και στο τηγάνι μένει κάτι σαν υδαρή «σάλτσα» που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία κανονικής σάλτσας.

**Πηγή:** [pronews.gr](http://pronews.gr)