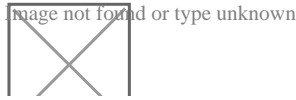


## 3 εύκολα tips για να διατηρούμε τη φρεσκάδα σε φαγώσιμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Greenpeace: 3 εύκολα

tips για να διατηρούμε τη φρεσκάδα σε φαγώσιμα

Η Greenpeace παρουσιάζει τρία εύκολα tips που μας βοηθούν να παρατείνουμε τη φρεσκάδα κάποιων τροφίμων και να εξοικονομήσουμε χρήματα αποφεύγοντας παράλληλα τη σπατάλη τροφίμων.

Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι συνήθως τα πρώτα που πετάμε είτε γιατί τα ξεχάσαμε στο ψυγείο είτε γιατί δεν τα συντηρήσαμε σωστά.

### **Τι μπορούμε να κάνουμε:**

\*Διατηρούμε κρεμμύδια και σκόρδα για αρκετούς μήνες, τοποθετώντας τα σε χάρτινες σακούλες, στις οποίες ανοίγουμε τρύπες. Μπορούμε επίσης να διατηρήσουμε πατάτες και κρεμμύδια σε πλεχτά ξύλινα καλάθια για να “αναπνέουν”.

\*Τυλίγουμε το μαρούλι με χαρτοπετσέτες πριν το βάλουμε στο ψυγείο, για να απορροφηθεί η υγρασία.

\*Διατηρούμε μήλα, βερίκοκα, αβοκάντο, νεκταρίνια, ροδάκινα, αχλάδια και δαμάσκηνα χωριστά από τα υπόλοιπα φρούτα, καθώς παράγουν μία ουσία (το αιθυλένιο), που επιταχύνει την ωρίμανση των άλλων φρούτων.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)