

## 4 απλοί τρόποι για να αποδίδει καλύτερα το ψυγείο σου!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το

ψυγείο είναι ένα από τα βασικότερα “εργαλεία” της κουζίνας μας και οι απαιτήσεις μας από αυτό είναι πολύ μεγάλες. Η χρήση του είναι αναπόφευκτη και για αυτό συχνά είναι και τα προβλήματα που μπορεί να εμφανίσει. Το πιο συνηθισμένο παράπονο που ακούμε είναι ότι δεν παγώνει. Έχεις σκεφτεί, όμως, ότι η κακή απόδοση ψυγείου μπορεί να είναι δικό σου λάθος;

Όπως και για όλα τα πράγματα, έτσι και για το ψυγείο υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες χρήσης, που σπάνια έχουμε φροντίσει να μάθουμε. Το σύνηθες είναι να βάζουμε τα πράγματα όπως - όπως, απλά για να κάνουμε τη δουλειά μας και όταν το ψυγείο μας απηυδήσει αναρωτιόμαστε τι έφταιξε. Μην κάνεις και εσύ αυτό το λάθος. Διάβασε τι πρέπει να κάνεις για να διατηρείς την απόδοση του ψυγείου σου σε ψηλά επίπεδα.

Οι κανόνες χρήσης για τη σωστή απόδοση ψυγείου!

### **#1 Μη το γεμίζεις μέχρι πάνω.**

Αν υπερφορτώνεις συνεχώς ένα ψυγείο είναι δεδομένο ότι κάποια στιγμή θα το εξαντλήσεις. Γεμίζοντας τα ράφια του ασφυκτικά εμποδίζεις τη θερμοκρασία να κατανομηθεί στο χώρο. Τα προϊόντα πρέπει να τοποθετούνται πάντα με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει χώρος μεταξύ τους και να μην ακουμπάνε στα τοιχώματα. Ακόμη να ξέρεις ότι όταν εμποδίζεται ο ψυχρός αέρας να κυκλοφορήσει, αναπτύσσονται αρκετά μικρόβια στο ψυγείο σου που μεταφέρονται σε σένα.

### **#2 Ρύθμισε σωστά τη θερμοκρασία.**

Η ιδανική θερμοκρασία που πρέπει να έχει ένα ψυγείο είναι στο μεσαίο ράφι. Αυτό όμως δεν είναι αρκετό. Αν ανοιγοκλείνεις συνέχεια τη πόρτα, την αφήνεις για πολύ ώρα ανοιχτή ή βάζεις ζεστά φαγητά μέσα, όλη η δουλειά που έκανε τόση ώρα το ψυγείο σου πάει χαμένη. Όταν λοιπόν πας να κόψεις τη σαλάτα σου και δεις ότι τα μαρουλάκια έχουν χαλάσει, η απόδοση ψυγείου δεν είναι το πρόβλημα. Δικό σου είναι το λάθος.

### **#3 Οργάνωσε τα ράφια σου.**

Προφανώς δεν εννοούμε να βάλεις τα ίδια χρώματα μαζί, όλες τις ετικέτες να φαίνονται, κλπ. Το κάθε ράφι έχει διαφορετική θερμοκρασία και για αυτό είναι και για διαφορετικό σκοπό. Τα φρούτα και τα λαχανικά μπαίνουν στα συρτάρια. Το κρέας και το ψάρι μπαίνουν στο χαμηλότερο ράφι που είναι και το πιο ψυχρό. Στη μέση καλό είναι να μπαίνουν γαλακτοκομικά και αλλαντικά, ενώ στο τέλος μπαίνουν τα λιγότερο ευπαθή προϊόντα. Τέλος, στην πόρτα του ψυγείου, που είναι και το σημείο με τη υψηλότερη θερμοκρασία μπαίνουν τα προϊόντα που δεν χρειάζονται μεγάλη ψύξη όπως το νερό, χυμοί, κέτσαπ, κλπ.

### **#4 Καθάριζε το συχνά.**

Ένα πολύ συχνό λάθος που κάνουμε είναι ότι δεν το φροντίζουμε αρκετά. Μια χαμηλή απόδοση ψυγείου μπορεί να οφείλεται στον πάγο που έχει μαζευτεί και δεν το αφήνει να λειτουργήσει κανονικά. Αν το ψυγείο σου δεν έχει ειδική ρύθμιση φρόντιζε να το καθαρίζεις τακτικά και να κάνεις απόψυξη μόνος σου. Επίσης στο τέλος κάθε βδομάδας, κάνε μια μικρή εκκαθάριση. Μην αφήνεις προϊόντα που έχουν χαλάσει να καταναλώνουν την ενέργεια του ψυγείου σου.

Η σωστή χρήση του θα σε βοηθήσει να κάνεις οικονομία τόσο από τα λεφτά που θα χρειαστείς στο μέλλον για να το επισκευάσεις, αλλά κυρίως από τα λεφτά που σπαταλάς σε τρόφιμα που καταλήγουν στα σκουπίδια. Αν παρά όλα αυτά η χαμηλή απόδοση ψυγείου επιμένει, ίσως υπάρχει ήδη κάποια τεχνικό πρόβλημα.

**Πηγή:** [blog.douleutaras.gr](http://blog.douleutaras.gr)