



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Έξυπνες ιδέες για τη σωστή διατήρηση και κατανάλωση φρούτων και λαχανικών!

1. Πλένουμε και τεμαχίζουμε τα φρούτα και τα λαχανικά μόνο λίγο πριν τα καταναλώσουμε, ώστε να διατηρούνται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα και θρεπτικά.

2. Πατάτες, γλυκοπατάτες, κρεμμύδια και σκόρδο πρέπει να φυλάσσονται σε ξηρό σκοτεινό μέρος, αλλά όχι μαζί, γιατί έτσι οι πατάτες θα κρατήσουν λιγότερο. Για να μην φυτρώσουν οι πατάτες, τις τοποθετούμε σε χάρτινη σακούλα, μαζί με ένα μήλο. Τα κρεμμύδια πρέπει να αερίζονται καλά, και δεν πρέπει να τα στοιβάζουμε.

3. Ορισμένα είδη, όπως τα αβοκάντο, τα αχλάδια και οι ντομάτες, φυλάσσονται καλύτερα σε χάρτινη σακούλα και σε θερμοκρασία δωματίου.

4. Σε θερμοκρασία δωματίου πάνω στον πάγκο της κουζίνας μπορούμε να φυλάμε σπαράγγια, ροδάκινα, βερίκοκα, ακτινίδια και καρπούζι. Τα μεταφέρουμε στο ψυγείο όταν ωριμάσουν αρκετά ή όταν τα τεμαχίσουμε.

5. Για να μην μαυρίζουν οι μπανάνες, τις χωρίζουμε μία-μία ή τυλίγουμε το τμήμα που ενώνονται με σελοφάν και αφήνουμε το υπόλοιπο τμήμα ακάλυπτο, γιατί οι μπανάνες πρέπει να αερίζονται. Όσο για το βαθμό ωριμότητας, δεν ξεχνάμε ότι οι υπερώριμες μπανάνες βοηθούν στη δυσκοιλιότητα, ενώ οι πράσινες έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα.

6. Τα εσπεριδοειδή διατηρούνται καλύτερα σε θερμοκρασία δωματίου, σε άνετα καλάθια, ώστε να αερίζονται. Εάν πρέπει να διατηρηθούν για μεγαλύτερο διάστημα, χρειάζεται ψυγείο.



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

7. Σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο διατηρούνται υγρά αλλά όχι βρεγμένα: καρότα, αγγούρια, μαρούλια, αγκινάρες, φασολάκια, πράσα, παντζάρια, σελινόριζα και ραπανάκια (ιδανικά με νωπή πετσέτα). Στα παντζάρια και τα καρότα, καλό είναι να κόβουμε τις κορυφές.

8. Για να κρατήσουν περισσότερο φράουλες, φραγκοστάφυλα, φραμπουάζ, σμέουρα, μύρτιλλα και άλλα φρούτα που ανήκουν στην κατηγορία των berries, τα πλένουμε σε διάλυμα που περιέχει ξύδι και νερό, και τα στεγνώνουμε καλά πριν τα βάλουμε στο ψυγείο. Για να αποφεύγεται η υγρασία, τα βάζουμε σε χάρτινη σακούλα στο ψυγείο ή στρώνουμε από κάτω λίγο χαρτί κουζίνας το οποίο και αντικαθιστούμε σε περίπτωση υγρασίας.

9. Όταν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού, καλύτερα να επιλέγουμε βιολογικά φρούτα που η επιφάνειά τους δεν έχει υπολείμματα φυτοφαρμάκων ή κερί που ίσως υπάρχει σε συμβατικά.

Θυμηθείτε: Προτιμάμε τα εποχιακά φρούτα και λαχανικά, καθώς είναι πολύ πιο γευστικά και αρωματικά ενώ επηρεάζουν θετικά την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!