

Πώς να κάνετε τα λαχανικά σας να διατηρηθούν



Έξυπνα τρικ για οικονομία και

διάρκεια!

Δεν έχουμε παρά να δούμε το θέμα της οικονομία λίγο πιο σφαιρικά προκειμένου να πετύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Οικονομία στα ψώνια δεν κάνουμε μόνο αν έχουμε διπλοτσεκάρει τη λίστα του super-market. Θα πρέπει να φροντίσουμε τα φρούτα και λαχανικά μας διατηρώνοντας τα σωστά, στις κατάλληλες συνθήκες προκειμένου να κερδίσουμε χρόνο και να μην μας χαλάσουν γρήγορα.

-Βάλτε στο ψυγείο σας κομμάτια από χαρτί κουζίνας σε διάφορα σημεία. Το αιθυλένιο, καταστρέφει τα λαχανικά πιο γρήγορα. Πολλά ψυγεία βγάζουν περισσότερο αιθυλένιο, κάτι που το χαρτί μπορεί να απορροφήσει σε ένα βαθμό.

-Κάντε μια λίστα με τους χρόνους ζωής του κάθε λαχανικού ή φρούτου και προσπαθήστε να καταναλώνετε πρώτα αυτά που χαλάνε πιο γρήγορα. Πληροφορίες μπορείτε να βρείτε και στο ίντερνετ. Μπορείτε να έχετε και ένα post-

it στο ψυγείο που θα σας θυμίζει τι έχετε μέσα! Επίσης όταν βλέπετε πως τα φρούτα ζαρώνουν, μαγειρέψτε τα και φτιάξτε γλυκά! Αντίστοιχα τα λαχανικά κάντε τα σούπες ή ψήστε τα! [\(περισσότερα...\)](#)