

Διατηρήστε φρέσκα τα καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά με 8 απλούς τρόπους

[/ Γενικά Θέματα](#)



Η ζέστη και οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο διατηρούμε τα τρόφιμα. Ωστόσο με μερικές απλές λύσεις, μπορούμε να κρατήσουμε τα φρούτα και τα λαχανικά του καλοκαιριού φρέσκα και δροσερά για περισσότερο καιρό.

Ακολουθούν 8 ιδέες, για το πώς να διατηρήσετε φρέσκα συγκεκριμένα φρούτα και λαχανικά που χρησιμοποιούνται ευρέως το καλοκαίρι, ανάλογα με τις διαφορετικές ιδιότητες του καθενός.

Μπρόκολο - Μαρούλι - Σέλινό

Τυλίξτε τα με αλουμινόχαρτο πριν τα βάλετε στο ψυγείο. Το σέλινό θα μείνει τραγανό για τέσσερις εβδομάδες ή και περισσότερο, το μαρούλι μέχρι και έξι εβδομάδες, ενώ το μπρόκολο μέχρι επτά εβδομάδες!

Πεπόνι - Καπούζι

Τίποτα μυρίζει καλοκαίρι περισσότερο από μια φέτα καπούζι ή μια φέτα πεπόνι. Αν έχετε ένα πεπόνι που είναι έτοιμο για κατανάλωση, δηλαδή είναι μαλακό και μυρίζει, αλλά δεν είστε έτοιμοι να το κόψετε ακόμα, αποθηκεύστε το στο ψυγείο. Θα κρατήσει για περίπου 10 ημέρες σε χαμηλή θερμοκρασία, ωστόσο πρέπει να έχετε κατά νου ότι τα φρούτα είναι πιο γευστικά σε θερμοκρασία δωματίου, γι' αυτό όταν έρθει η ώρα να το κόψετε, βγάλτε το από το ψυγείο και αφήστε το να

ξεπαγώσει για περίπου 30 λεπτά πριν το σερβίρετε.

Αβοκάντο

Όταν ο [καιρός](#) είναι ζεστός, τα αβοκάντο θα ωριμάσουν γρήγορα, αλλά μην τα αποθηκεύετε στο ψυγείο, εκτός εάν τα έχετε κόψει, αλλιώς το κρύο θα μαυρίσει το εσωτερικό τους. Για να τα διατηρήσετε νόστιμα, ρίψτε τους λίγο λεμόνι, ή χυμό λάιμ και τοποθετήστε τα σε ένα αεροστεγές δοχείο με σφιχτό πλαστικό καπάκι.

Καλαμπόκι

Όταν το αποθηκεύετε κρατήστε τις μεμβράνες, αλλά κόψετε το στέλεχος γιατί είναι φυσικός «μαγνήτης» για τα σκουλήκια. Βάλτε το καλαμπόκι σε μια πλαστική σακούλα και τοποθετήστε το στο συρτάρι του ψυγείου σας. Το καλαμπόκι θα παραμείνει φρέσκο για δύο ημέρες. Από τη 2η μέρα θα αρχίσει να στεγνώνει, αλλά θα παραμείνει βρώσιμο.

Ροδάκινα και νεκταρίνια

Αποθηκεύονται σε θερμοκρασία δωματίου και καλό είναι να μην τα βάζουμε στο ψυγείο πριν ωριμάσουν, γιατί η ψύξη τα κάνει άνοστα. Ωστόσο, αν τα βάλετε στο ψυγείο, φάτε τα μέσα σε λίγες ημέρες αλλιώς θα αρχίσουν να χάνουν τη γεύση τους.

Καρότα

Όταν αγοράζετε καρότα ψάξτε για εκείνα που έχουν έντονη απόχρωση και καθόλου χαρακιές. Βάλτε τα σε μία σακούλα και τοποθετήστε τα στο συρτάρι του ψυγείου για να διατηρηθούν για βδομάδες.

Κεράσια

Η ψύξη είναι το κλειδί για να διατηρηθούν φρέσκα. Τα κεράσια πρέπει να είναι στο ψυγείο σε πλαστική σακούλα. Αλλά μην τα πλύνετε αν δε σκοπεύετε να τα φάτε αμέσως γιατί η υπερβολική υγρασία σε συνδυασμό με το κρύο τα σαπίζει.

Πηγή: iefimerida.gr