

## Σπιτικοί ζωμοί για το φαγητό σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γιατί να αγοράζετε έτοιμους ζωμούς για τα φαγητά σας και να μην χρησιμοποιείτε σπιτικούς;

Κάθε φορά που βράζετε το κρέας, τα πουλερικά ή τα λαχανικά σας, κρατήστε το ζωμό που περισσεύει από το φαγητό σας, σουρώστε το και αποθηκεύστε το σε παγοθήκες, ώστε να τον χρησιμοποιήσετε σε όποια φαγητά θελήσετε.

Για παράδειγμα, όταν θα βράσετε καλά το κοτόπουλο για να το κάνετε κοτόσουπα, μην πετάξετε το ζουμί του, αλλά κρατήστε το, όπως είπαμε, και προσθέστε το στα φασολάκια ή το ρύζι που θα μαγειρέψετε κάποια άλλη μέρα, αντί να βάλετε ζωμό που θα αγοράσετε από το σούπερ μάρκετ.

Έτσι, η γεύση θα είναι πιο πλούσια, θα αποφύγετε τα συντηρητικά, ενώ θα κάνετε και οικονομία

Πηγή:[ipop.gr](http://ipop.gr)