

## Οι 10 τροφές που χαλάνε ακόμα και μέσα στο ψυγείο



Χρειάζεται λίγη μόνο

προσοχή στους χρόνους και τρόπους συντήρησης μιας τροφής στο ψυγείο, γιατί δεν είναι καιροί για να πετάμε το φαγητό στα σκουπίδια...

Το ψυγείο είναι ο καλύτερος αποθηκευτικός χώρος της κουζίνας, αφού «φροντίζει» τις τροφές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Επειδή όμως η πολύτιμη λειτουργία του είναι θέμα επιστήμης και όχι... μαγείας, τα περισσότερα τρόφιμα, ακόμα και μέσα στο ψυγείο, έχουν ημερομηνία λήξης.

Καλό είναι λοιπόν να γνωρίζουμε τι περιέχει κάθε τάπερ και κάθε δοχείο σε κάθε ράφι και συρτάρι του ψυγείου μας, καθώς ένα χαλασμένο φαγητό, μπορεί να «μοσχοβολήσει» όλο το ψυγείο και όλες τις υπόλοιπες τροφές. Και το χειρότερο είναι πως το βράδυ μετά το ξενύχτι, που θα θέλουμε να καταβροχθίσουμε εκείνες τις μελιτζάνες τις περασμένης εβδομάδας, το φαγητό μπορεί και να έχει «αποδημήσει» κι εμείς να κοιμηθούμε πάλι νηστικοί.

Λίγη προσοχή μόνο χρειάζεται στους χρόνους και τρόπους συντήρησης μιας τροφής στο ψυγείο, γιατί δεν είναι καιροί για να πετάμε το φαγητό στα σκουπίδια...

### Κατεψυγμένο κοτόπουλο

Είτε το βρήκατε σε προσφορά, είτε φοβηθήκατε την... πτώχευση της χώρας, πέσατε στο λάθος να αγοράσετε μεγάλες ποσότητες κατεψυγμένου κοτόπουλου! Για να μην το πετάξετε όπως το πήρατε, φροντίστε να το αποθηκεύσετε σε μια μόνο σακούλα, για να παγώσει έτσι το συντομότερο δυνατό, εστιάζοντας στο να

βγάλετε όλο τον άέρα από τη συσκευασία. Να ξέρετε πως καλό είναι να το καταναλώσετε εντός δυο μηνών. Θεωρητικά το κοτόπουλο μπορεί να διατηρηθεί στην κατάψυξη μέχρι και 6 μήνες, αλλά όσο περνάει ο καιρός, θα χάνει σε γεύση και υφή.

### **Ωμό κοτόπουλο**

Το ωμό κοτόπουλο διατηρείται 1-2 μέρες στη συντήρηση του ψυγείου, αλλά καλό είναι να ακολουθείτε την ημερομηνία λήξης του προϊόντος και να μην παίρνετε αυθαίρετες πρωτοβουλίες. Στην περίπτωση που δεν σκοπεύετε να το καταναλώσετε εντός της προθεσμίας, καλύτερα καταψύξτε το.

### **Αλλαντικά**

Τα αλλαντικά διατηρούνται στο ψυγείο μόνο για 3 ημέρες. Η αλήθεια είναι πως μπορούν να κρατηθούν μέχρι και 7 μέρες μετά, αλλά μετά το πρώτο τριήμερο, τα βακτήρια θα κάνουν την εμφάνισή τους και θα τα κάνουν κολλώδη και ελαφρώς δύσοσμα. Μια καλή λύση είναι να επιλέγετε στεγνά αλλαντικά ή παστά, τα οποία λόγω των συντηρητικών που περιέχουν διατηρούνται χωρίς πρόβλημα και γευστικές αλλοιώσεις μέχρι και 7 μέρες μετά την αγορά τους.

### **Περισσεύματα φαγητών**

Τα περισσεύματα του φαγητού της... Δευτέρας καλό είναι να τα τρώτε την Τρίτη και όχι την επόμενη Δευτέρα. Κάθε μέρα που περνάει, η γεύση και η ποιότητα του φαγητού χειροτερεύουν, τα συστατικά αρχίζουν να διαχωρίζονται το ένα από το άλλο και σιγά σιγά διαχωρίζεται και η γεύση και... χάνεται τελείως.

### **Ψωμί**

Το ψωμί μπορεί να συντηρηθεί στην κατάψυξη για μερικούς μήνες, αλλά η αλήθεια είναι ότι θα απορροφήσει όλες τις μυρωδιές του καταψύκτη, εντός των πρώτων 2-3 εβδομάδων και τότε είναι που θα χαθεί και η γεύση του. Καλύτερα λοιπόν να καταναλωθεί εντός μερικών εβδομάδων, γιατί το πιθανότερο είναι στο τέλος να το πετάξετε.

### **Καφές**

Οι κόκκοι του καφέ απορροφούν εύκολα υγρασία και αυτό τους καθιστά «μαγνήτη» των οσμών, από όλα τα υπόλοιπα τρόφιμα στο ψυγείο. Και το ίδιο ισχύει, παραδόξως, ακόμα και αν έχετε αποθηκεύσει τον καφέ στην κατάψυξη. Προτιμητέο είναι λοιπόν να αγοράζετε τις προμήθειες καφέ για ένα διάστημα 1-2 εβδομάδων και όχι για όλο το έτος. Οι πρόσφορες των σουπερ μάρκετ δεν είναι

πάντα «προσφορές» αν το καλοσκεφτείτε. Γιατί αν ο καφές χάσει το άρωμά του, τότε δεν είναι καφές.

### **Ζωμός από κοτόπουλο και βοδινό**

Πολλές είναι οι φορές που περισσεύει μια κανάτα ζωμός, αφού οι περισσότερες συνταγές αρκούνται στις 1-2 κούπες. Και η καλύτερη λύση είναι να μαγειρέψετε την ίδια συνταγή εντός της εβδομάδας, αφού μόνο τόσο θα κρατήσει στο ψυγείο ο ζωμός σας.

### **Αυγά**

Τα αυγά έχουν περιθώριο ζωής μέχρι και 2 εβδομάδες μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία. Αν, μάλιστα, τα αποθηκεύσετε σε ένα δοχείο στο πιο ψυχρό σημείο του ψυγείου και όχι στην πόρτα που οι διακυμάνσεις της ψύξης είναι συχνές, τότε επιμηκύνετε ακόμα περισσότερο τη διάρκεια ζωής τους.

### **Ντομάτες κονσέρβας**

Το προτεινόμενο είναι να καταναλώσετε ολόκληρη την κονσέρβα με το που την ανοίξετε. Εάν όμως δεν το κάνετε, θα διατηρηθούν για μερικές μέρες στο ψυγείο, αρκεί να τις μεταφέρετε σε ένα άλλο αεροστεγές δοχείο και να μην τις αφήσετε στην ανοιγμένη κονσέρβα, περιμένοντας να παραμείνουν «φρέσκες».

### **Σνακ (πατατάκια, κουλουράκια)**

Τα λίπη που περιέχονται στα σνακ και που είναι και αυτά που τα κάνουν τόσο νόστιμα, θα οξειδωθούν όταν θα ανοιχτεί η συσκευασία και θα τα κάνουν σταδιακά να χάσουν τη γεύση τους. Όταν λοιπόν περάσει μήνας ή παρέλθει η ημερομηνία λήξης, τότε καλό είναι να τα πετάξετε. Δεν είναι τόσο θέμα υγείας, αλλά η αλήθεια είναι πως τα ανοιγμένα πατατάκια, μετά από μερικές μέρες, δεν τρώγονται, ούτε στις μεγάλες πείνες.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)