

## **Απλά tips για να μην είναι το ψυγείο σου εστία μόλυνσης και για να συντηρούνται τα τρόφιμα σωστά!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξέρεις ότι τα υπολείμματα των τροφών σε συνδυασμό με την υγρασία που επικρατεί μέσα στο ψυγείο, μπορεί να βοηθήσουν στην ανάπτυξη μικροοργανισμών;

Για να αποφύγεις αυτό το ενδεχόμενο πρέπει να κάνεις τα παρακάτω απλά βήματα.

1. Βγάλε όλα τα τρόφιμα έξω από το ψυγείο και καθαρίστε το.

Χρησιμοποίησε απλό σαπούνι ή ζεστό νερό με μαγειρική σόδα και ξύδι (βοηθά να φύγουν οι μυρωδιές). Ο καθαρισμός του εσωτερικού του ψυγείου, συνιστάται να γίνεται τουλάχιστον μια φορά το μήνα.

Πέταξε όλα τα αχρησιμοποίητα και ληγμένα τρόφιμα.

2. Οργάνωσε σωστά τα τρόφιμα μέσα στο ψυγείο.

Οι κατασκευαστές δίνουν σαφείς οδηγίες, γιατί κάθε χώρος του ψυγείου είναι κατασκευασμένος για να συντηρεί καλύτερα συγκεκριμένα τρόφιμα.

- Βάλε το βούτυρο και τα κρεμμώδη τυριά στην πόρτα του ψυγείου (ειδικός χώρος στην κορυφή της πόρτας ο οποίος σκεπάζεται / κλείνει).
- Στα υπόλοιπα ράφια της πόρτας τοποθέτησε σάλτσες, καρυκεύματα, και άλλα τυριά. Παραδείγματα: σάλτσα τσίλι, σάλτσα σαλάτας, κέτσαπ και τυρί τσένταρ.
- Τα τυριά καλό θα είναι να τα βάλεις σε αεροστεγή ταπερ ή σε αλουμινόχαρτο, για να μην σκληρύνουν, αλλά και για να μη μυρίζει το ψυγείο σας.
- Τα αυγά τα τοποθετούμε επίσης στις ειδικές θήκες που υπάρχουν στην πόρτα του ψυγείου.
- Βάλε τα αναψυκτικά/ποτά σ στο μεγαλύτερο ράφι στο εσωτερικό του ψυγείου σας, στα ψηλότερα σημεία αποθήκευσης.
- Στα δύο μεγάλα συρτάρια στο κάτω μέρος του ψυγείου βάλε τα λαχανικά, όπως μαρούλι, χόρτα, ντομάτες και πιπεριές και τα φρούτα. Για καλύτερη συντήρηση κλείσε τα σε πλαστικές σακούλες. Στο άλλο, μπορείς να βάλεις τα κρέατα που δεν χρειάζονται κατάψυξη όπως λουκάνικα, αλλαντικά κλπ. Τοποθέτησε τα σε πλαστικά δοχεία τα οποία να κλείνουν καλά.
- Τώρα τακτοποίησε τα υπόλοιπα είδη διατροφής: Γιαούρτια, κρέμες γάλακτος, και παρόμοια προϊόντα διατροφής καλό είναι να τα βάζεις μαζί σε ένα ράφι.
- Τα «περισσεύματα» τροφών σε ένα άλλο ράφι.
- Στην κατάψυξη, επίσης οφείλουμε να διαχωρίζουμε με οργανωμένο τρόπο το παγωτό, τα κρέατα, τα άλλα κατεψυγμένα τρόφιμα, και τα «περισσεύματα».

Μικρές Πρακτικές Συμβουλές

- Φρόντισε να βάζεις τα τρόφιμα μαζί κατά κατηγορία: κρέατα, γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά.
- Οργανώσε τα τρόφιμα με έξυπνο τρόπο. Βάλε τις τροφές που τρώτε πιο συχνά μπροστά, και αυτά που τρώτε λιγότερο στο πίσω μέρος.

- Να θυμάσαι ότι τα περισσότερα ράφια του ψυγείου είναι ρυθμιζόμενα και αφαιρούμενα. Μπορείς να μετακινήσεις ή να αφαιρέσεις ράφια και να κάνεις αν χρειάζεσαι μια διαφορετική διαμόρφωση, αυτή που σε βολεύει.
- Άψητα κρέατα πρέπει να αποθηκεύονται στο κάτω ράφι, ώστε αν τυχόν στάξουν να μην πέσουν πάνω σε μαγειρεμένο φαγητό.
- Ακολουθείσε τις οδηγίες του κατασκευαστή για την σωστή θερμοκρασία που πρέπει να έχει το ψυγείο σου (προσοχή γιατί διαφορετική θερμοκρασία συνιστούν οι κατασκευαστές για το χειμώνα και διαφορετική για το καλοκαίρι). Γενικά η ιδανική θερμοκρασία κυμαίνεται από τους 3 έως τους 8 βαθμούς Κελσίου.

Ρένα Σωτηρίου

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