

22 Νοεμβρίου 2016

## **Βράσατε μακαρόνια; Μην πετάτε το νερό από την κατσαρόλα!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Και όμως

δεν πρέπει να πετάτε το νερό, με το οποίο βράσατε τα μακαρόνια σας! Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε με πολλούς τρόπους! Μόλις βράσουν τα ζυμαρικά σας, στραγγίζετε και συνήθως πετάτε το νερό τους,

επειδή νομίζετε ότι είναι άχρηστο. Δεν είναι έτσι. Ορίστε μερικές ιδέες:

### **Για σάλτσες ζυμαρικών**

Αυτό το υγρό είναι το ιδανικό συμπλήρωμα που συνδυάζει άψογα όλα τα συστατικά.

#### **Στα Μαλλιά**

Αν έχετε κατεστραμμένα και ξηρά μαλλιά, το νερό των ζυμαρικών, θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητά τους. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε μασάζ στα μαλλιά σας με αυτό το νερό. Μετά τη διαδικασία, θα πρέπει να λούσετε κανονικά τα μαλλιά σας.

#### **Στις ζύμες για πίτσα και ψωμί**

Όπως όλοι γνωρίζετε, όλες οι ζύμες χρειάζονται κάποιο υγρό με μια πρέζα αλάτι, άρα το νερό των ζυμαρικών σας είναι μία πολύ καλή λύση. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να χρησιμοποιήσετε όσο από αυτό χρειάζεστε για τη συνταγή της ζύμης σας.

#### **Για το μούλιασμα των οσπρίων**

Μπιζέλια, φακές, φασόλια και όλα τα είδη των οσπρίων είναι εξαιρετικά ευεργετικά για το ανοσοποιητικό σύστημα. Το μούλιασμά τους στο νερό ζυμαρικών τα κάνει ακόμα πιο επωφελή.

#### **Για το πότισμα των λουλουδιών**

Αυτό το υγρό είναι πολύ θρεπτικό και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να ποτίσετε τα φυτά σας.

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