

23 Δεκεμβρίου 2016

Τα φρούτα και τα λαχανικά που δεν θέλουν ψυγείο γιατί χαλάει η γεύση τους (PHOTOS)

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι μπανάνες μαυρίζουν, οι γλυκοπατάτες σκληραίνουν, το καρπούζι χάνει το ζωντανό του χρώμα και οι ντομάτες έχουν καλύτερη γεύση και χρώμα

Συνηθίζετε να πηγαίνετε σε λαϊκή αγορά, να αγοράζετε φρούτα και λαχανικά και με το που φτάνετε σπίτι, να τα τοποθετείτε κατευθείαν στο ψυγείο;

Αν ναι, τότε ξανασκεφτείτε το καθώς ορισμένα φρούτα και λαχανικά, σύμφωνα με μελέτες, καταναλώνονται καλύτερα όταν διατηρούνται εκτός ψυγείου.

Σίγουρα, οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν ότι οι πατάτες διατηρούνται καλύτερα εκτός ψυγείου αλλά ίσως δε γνωρίζουν ότι τα αγγούρια και οι ντομάτες τρώγονται καλύτερα όταν είναι εκτός ψύξης.

Σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια αυτές είναι οι τροφές που χρειάζονται ψυγείο και σίγουρα κάποιες απ' αυτές θα σας προκαλέσουν έκπληξη.

Χρειάζονται ψύξη: Βερίκοκα, Μύρτιλα, Βατόμουρα, Σύκα, Φράουλες, Κεράσια, Σταφύλια, Καρότα, Μπρόκολα, Μανιτάρια, Σπανάκι, Μαρούλια, Πράσα, Αρακάς, Καλαμπόκια, Κουνουπίδια, Βότανα, Σέλερι, Πράσινα Κρεμμύδια

Δεν χρειάζονται ψύξη: Μήλα, Αβοκάντο, Μπανάνες, Πορτοκάλια, Λεμόνια, Αχλάδια, Δαμάσκηνα, Καρπούζια, Ροδάκινα, Νεκταρίνια, Γκρέιπφρουτ, Ρόδια, Πατάτες, Κολοκύθες, Πιπεριές, Σκόρδα, Αγγούρια, Ντομάτες, Γλυκοπατάτες, Μελιτζάνες, Ξερά κρεμμύδια, Πεπόνια

Το ψυγείο σταμάτα την ωρίμανση των φρούτων και των λαχανικών κάτι που επηρεάζει τη γεύση.

Για παράδειγμα, οι μπανάνες μαυρίζουν, όταν βρίσκονται στο ψυγείο, οι γλυκοπατάτες γίνονται πάρα πολύ σκληρές, το καρπούζι χάνει το ζωντανό του χρώμα και οι ντομάτες έχουν καλύτερη γεύση και χρώμα, αν αφεθούν σε θερμοκρασία δωματίου.

Αλλά υπάρχουν κάποια τρόφιμα που πρέπει να διατηρούνται πάντα στο ψυγείο, όπως το μαρούλι, τα μανιτάρια, τα σταφύλια, τα μούρα, τα φυλλώδη λαχανικά και τα πράσα.

Μερικά φρούτα και λαχανικά πρέπει να ωριμάσουν στο πάγκο πρώτα, πριν αυτά αποθηκευτούν στο ψυγείο. Για παράδειγμα τα μήλα μπορούν να μείνουν στη φρουτιέρα για επτά ημέρες, αλλά μετά από μια εβδομάδα θα πρέπει να φυλάσσονται στο ψυγείο.

Πηγή: onlycy.com