

## Τips για να συντηρήσετε το φαγητό που περίσσεψε από το γιορτινό τραπέζι

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





Όσο και αν προσπαθήσατε να εξαντλήσετε τα -μάλλον τεράστια- αποθέματα φαγητού από το γιορτινό τραπέζι, σίγουρα υπάρχει ακόμη περίσσεια και φυσικά λυπάστε να δείτε τον κόπο και τα χρήματά σας να καταλήγουν στα σκουπίδια.

Μπορείτε να αποφύγετε την άσκοπη σπατάλη τροφίμων ακολουθώντας τις παρακάτω πρακτικές συμβουλές, χάρη στις οποίες θα συντηρήσετε για περισσότερο καιρό τα φαγητά, τα γλυκά και τα τυριά που περίσσεψαν χωρίς να αλλοιωθεί η γεύση τους.

#### **- Για τη γαλοπούλα και το χοιρινό**

Για να παραμείνει το κρέας πιο φρέσκο, κρατήστε μόνο το «ψαχνό», πετώντας όλα τα κόκαλα. Καλό θα είναι να το κάνετε λίγο μετά το μαγείρεμα, καθώς έτσι το κρέας μπορεί να διατηρηθεί στην κατάψυξη για περισσότερο καιρό, συγκεκριμένα έως και για τρεις μήνες. Τοποθετήστε επάνω στη συσκευασία μια αυτοκόλλητη ετικέτα στην οποία θα σημειώσετε την ημερομηνία κατάψυξης, ώστε να σιγουρευτείτε ότι θα καταναλώσετε το κρέας στην καλύτερη δυνατή του κατάσταση.

#### **- Για τα θαλασσινά και τα ψάρια**

Για να κρατήσουν περισσότερο οι γαρίδες, αφαιρέστε το κέλυφός τους πριν τις

βάλετε στην κατάψυξη. Εάν η θερμοκρασία της κατάψυξης παραμένει σταθερά κάτω από τους 18 βαθμούς Κελσίου, μπορείτε να διατηρήσετε τα θαλασσινά και τα ψάρια (γαρίδες, σπάρος, λυθρίνι, αστακός, χτένια κ.λπ.) στην κατάψυξη για εννέα μήνες έως και έναν χρόνο. Πιο λιπαρά ψάρια και θαλασσινά, όπως οι μουλίδες, διατηρούνται για μικρότερο χρονικό διάστημα, συγκεκριμένα για τρεις με τέσσερις μήνες.

#### **- Για τις τούρτες, τα κέικ και τα άλλα γλυκά**

Καλό είναι τα γλυκά να αποθηκεύονται σε αεροστεγές δοχείο ή σε αλουμινόχαρτο/μεμβράνη πριν τα τοποθετήσετε στην κατάψυξη. Εάν πρόκειται για γλυκό με γλάσο τότε η διάρκεια ζωής του στην κατάψυξη είναι μεγαλύτερη (έξι μήνες), αφού η στερεά κρέμα αποτρέπει την απώλεια υγρασίας. Χωρίς γλάσο, το γλυκό διατηρείται για περίπου τρεις μήνες.

#### **- Για τα τυριά**

Τα μαλακά τυριά, όπως το Καμαμπέρ, πρέπει να αποθηκεύονται σε ειδικό κερωμένο χαρτί για τυρί ή σε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Αποφύγετε τα πλαστικά σακουλάκια, καθώς κάνουν το τυρί να «ιδρώνει». Το ροκφόρ και το μπλε τυρί διατηρούνται και σε αλουμινόχαρτο, το οποίο όμως πρέπει να αλλάζεται κάθε δύο-τρεις μέρες, καθώς η οξύτητα του τυριού το αλλοιώνει. Τα σκληρά τυριά, όπως το τσένταρ και η παρμεζάνα, είναι καλύτερο να αποθηκεύονται σε αεροστεγές δοχείο. Να σημειωθεί ότι μόνο τα σκληρά τυριά αποθηκεύονται στην κατάψυξη.

#### **- Για τα αυγά**

Μπορείτε να τοποθετήσετε τα αυγά στην κατάψυξη, αρκεί να τα προετοιμάσετε σωστά. Θα πρέπει να τα χτυπήσετε ελαφρώς και να προσθέσετε είτε μία κουταλιά του γλυκού αλάτι είτε μία κουταλιά της σούπας ζάχαρη ανά έξι αυγά. Μοιράστε το μείγμα σε δόσεις (ανά ένα ή δύο αυγά) και διατηρήστε τα στην κατάψυξη έως και για δέκα μήνες.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)