

# Πώς να συντηρώ τα τρόφιμα στο σπίτι;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



τρόφιμα χρειάζονται ψυγείο; Πόσες ημέρες διατηρούνται στην ψύξη και πόσες στην κατάψυξη; Πώς συσκευάζονται τα φαγητά που θέλουμε να «κρατήσουν» περισσότερο; Ένας πολύτιμος οδηγός συντήρησης όλων των τροφών που περνάνε από την κουζίνα μας.

Μετά τα τελευταία διατροφικά σκάνδαλα και τα όσα είδαν το φως της δημοσιότητας σχετικά με τρόφιμα που βρέθηκαν αλλοιωμένα πριν από την ημερομηνία λήξης τους, η ανησυχία όλων μας γύρω από την ασφαλή παραγωγή και συντήρησή τους μεγάλωσε. Η αλήθεια είναι ότι λίγοι από εμάς είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε όχι μόνο κάτω από ποιες συνθήκες έχουν διατηρηθεί τα προϊόντα που καθημερινά αγοράζουμε, αλλά κυρίως το πώς αυτά θα συντηρηθούν στο ψυγείο του σπιτιού μας με ασφάλεια, για πόσον ακριβώς καιρό και σε ποια συσκευασία. Αν θέλουμε, λοιπόν, να είμαστε υπεύθυνοι καταναλωτές, πρέπει να μάθουμε να επιλέγουμε, να αποθηκεύουμε και να συντηρούμε σωστά τα τρόφιμα, γιατί, όπως τονίζουν και οι ειδικοί, ο κίνδυνος από την κατανάλωση αλλοιωμένων προϊόντων δεν είναι αμελητέος.

#### ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Επηρεάζονται τα θρεπτικά συστατικά των τροφών που συντηρούνται στο ψυγείο και στην κατάψυξη;

Τα κρέατα και τα θαλασσινά, αν δεν καταναλωθούν αμέσως, πρέπει να φυλάσσονται στο ψυγείο για 1-3 ημέρες ή στην κατάψυξη, αν θέλετε να τα διατηρήσετε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ανάμεσα στη σωστά συντηρημένη τροφή και στο φρέσκο προϊόν υπάρχει κάποια διαφορά, η οποία εντοπίζεται στην ποιότητα. Η μακροχρόνια κατάψυξη προκαλεί απώλεια της φρεσκάδας και ενδεχομένως μείωση της θρεπτικής αξίας (π.χ. κατά την απόψυξη χάνονται βιταμίνες με τα υγρά του τροφίμου και μαλακώνει ο ιστός), αλλά όχι πρόβλημα ασφάλειας. Όσον αφορά τα φρούτα και τα λαχανικά, οι ομάδες αυτές είναι πιο ευαίσθητες σε οξειδώσεις, και κατά συνέπεια η ποιοτική τους υποβάθμιση κατά τη συντήρηση και ιδιαίτερα κατά την κατάψυξη είναι μεγαλύτερη από αυτήν των κρεάτων και των ψαριών.

Η ψύξη καταστρέφει τη γεύση των τροφών;

Τα λαχανικά και τα φρούτα, αν συντηρηθούν σωστά, δεν χάνουν τη γεύση τους. Πρόβλημα παρουσιάζουν οι λιπαρές τροφές, που ταγγίζουν.

Ποια πρέπει να είναι η θερμοκρασία του ψυγείου μου;

Στα οικιακά ψυγεία υπάρχει μεγάλη ποικιλία τροφών, που καθεμιά απαιτεί διαφορετική θερμοκρασία για την άριστη συντήρησή της. Επειδή, όμως, το να

έχουμε έναν αποθηκευτικό χώρο για κάθε τρόφιμο δεν είναι δυνατόν, ο μέσος όρος θερμοκρασίας που πρέπει να έχει το ψυγείο για την όσο γίνεται καλύτερη διατήρησή τους είναι από 0-5 βαθμούς Κελσίου (στο θάλαμο ψύξης).

Τι να κάνω με το μαγειρεμένο φαγητό;

Τα μαγειρεμένα φαγητά, αν δεν καταναλωθούν αμέσως, πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο, να καλύπτονται και να τοποθετούνται πάνω από τα νωπά. Ωστόσο, η παραμονή τους στη συντήρηση δεν πρέπει να ξεπερνά τις 3-4 ημέρες. Αν θέλετε να τα διατηρήσετε περισσότερο καιρό, βάλτε τα στην κατάψυξη και διατηρήστε τα για 2-4 μήνες.

Τι θα πάθω αν φάω κάτι ληγμένο;

Η κατανάλωση ληγμένων τροφίμων δεν συνιστάται, διότι θέτει σε κίνδυνο την υγεία μας. Ωστόσο, η επεξεργασία των περισσότερων τροφίμων είναι τέτοια ώστε να εξασφαλίζει τη διατήρησή τους για 1-3 ημέρες μετά την ημερομηνία λήξης τους. Όσο για τις επιπτώσεις από την κατανάλωση τέτοιων τροφίμων, αυτές κυμαίνονται από μια απλή γαστρεντερική διαταραχή μέχρι μια σοβαρότατη τροφική δηλητηρίαση.

Τι πρέπει να γνωρίζετε:

- Τα συσκευασμένα προϊόντα που δεν έχουν ανοιχτεί διατηρούνται μέχρι την ημερομηνία λήξης και στις συνθήκες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- Τα τρόφιμα που δεν φυλάσσονται στο ψυγείο τοποθετούνται σε μέρος δροσερό, ξηρό και σκιερό.
- Τα κατεψυγμένα προϊόντα απαγορεύεται μετά την απόψυξή τους να καταψυχθούν εκ νέου. Αν τα ξεπαγώσετε και δεν τα μαγειρέψετε, μπορείτε να τα διατηρήσετε στο ψυγείο μέχρι και 48 ώρες.
- Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνεται στην απόψυξη. Αν υπάρχει ανάγκη για άμεσο μαγείρεμα, η απόψυξη μπορεί να γίνει με κρύο τρεχούμενο νερό, χωρίς το προϊόν να βγει από τη συσκευασία του, ή με τη χρήση φούρνου μικροκυμάτων. Διαφορετικά, το ξεπάγωμα πρέπει να γίνεται στο ψυγείο, στους 4 βαθμούς Κελσίου, για να παρεμποδίζεται η ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων. (Τα κατεψυγμένα λαχανικά δεν χρειάζονται ξεπάγωμα.)
- Σε περίπτωση που ξαναθερμάνετε κάποιο τρόφιμο, περιμένετε μέχρι να αχνίσει και μετά βγάλτε το από τη φωτιά. Έτσι θα είστε σίγουροι για την ασφαλή κατανάλωσή του.
- Το μαγείρεμα κάθε μορφής σκοτώνει τα βακτήρια, γι' αυτό ποτέ μην αφήνετε το φαγητό μισομαγειρεμένο. Να ολοκληρώνετε πάντα το μαγείρεμα!

Πόσο καλά «παγώνει» το ψυγείο σας;

Καταρχήν πρέπει να γνωρίζετε πως στα ψυγεία (όταν η κατάψυξη είναι στο επάνω μέρος) η θερμοκρασία των επάνω ραφιών είναι χαμηλότερη, ενώ των κάτω υψηλότερη.

- Στην πόρτα τους τοποθετείτε πάντα προϊόντα που θα καταναλώσετε άμεσα.
- Μη φορτώνετε με πολλά πράγματα το ψυγείο, γιατί ανεβαίνει η θερμοκρασία του, και μη στοιβάζετε το ένα τρόφιμο πάνω στο άλλο.
- Αποθηκεύετε τα λαχανικά και τα υπόλοιπα φυλλώδη είδη χωριστά από τα φρούτα.
- Αποθηκεύετε τα προϊόντα που αλλοιώνονται ευκολότερα ή που θέλετε να τα διατηρήσετε περισσότερο στο ψυχρότερο μέρος του ψυγείου.
- Τρόφιμα με ισχυρές οσμές καλό είναι να τυλιγούνται πριν μπουν στο ψυγείο και να μη βρίσκονται πολύ καιρό μαζί με προϊόντα που απορροφούν οσμές.

Οδηγός συντήρησης των τροφίμων

## A. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

### ΓΑΛΑ

Όλοι οι τύποι γάλακτος (φρέσκο, υψηλής παστερίωσης, μεγάλης διάρκειας, εβαπορέ) πρέπει να καταναλώνονται το αργότερο σε 5 ημέρες από το άνοιγμά τους. Το φρέσκο και το γάλα υψηλής παστερίωσης διατηρούνται μόνο στο ψυγείο, σε αντίθεση με το μεγάλης διάρκειας και το εβαπορέ, που πριν το άνοιγμα διατηρούνται και εκτός.

Αλλοιώσεις: Όταν το γάλα ξινίσει ή πήξει, δεν είναι κατάλληλο για κατανάλωση.

Tip: Οι διάφανες φιάλες πρέπει να μένουν μακριά από το φως. • Φυλάσσετε τα χάρτινα ή μεταλλικά δοχεία (όταν μένουν εκτός ψυγείου) σε χώρους που αερίζονται καλά, δεν υπάρχει υγρασία και έντονο φως και η θερμοκρασία είναι γύρω στους 20-25° C. • Το φρεσκοαρμεγμένο γάλα, κατευθείαν από κάποιο ζώο, πρέπει να καταναλώνεται το πολύ σε 2 ημέρες. Όμως, πριν το πιείτε, πρέπει να το βράζετε καλά.

### ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Διατηρείται στο ψυγείο και αν περιέχει φρούτα, είναι πιο ευαίσθητο. Το παραδοσιακό γιαούρτι με πέτσα (όπως κι αν είναι συσκευασμένο) έχει διάρκεια ζωής γύρω στις 12-15 ημέρες, ενώ το βιομηχανικό (φυσικό, στραγγιστό, ανάμεικτο, βιογιαούρτι) μπορεί να διατηρηθεί μετά το άνοιγμα για 5-7 ημέρες.

Αλλοιώσεις: Μην καταναλώνετε προϊόντα που παρουσιάζουν δυσχρωμία ή κάποιο άλλο εμφανές σημάδι αλλοίωσης.

Tip: Προσέχετε πάντα αν στο καπάκι υπάρχει κάποια τρύπα. Όσο μικρή και αν είναι, ο αέρας που περνάει μειώνει το χρόνο ζωής του προϊόντος. • Το γιαούρτι

είναι ένα προϊόν ζυμώσεως του γάλακτος, γι' αυτό και τα βακτήρια του γαλακτικού οξέος είναι τα κύρια μικρόβια που υπάρχουν στο τελικό προϊόν.

## ΒΟΥΤΥΡΟ

Το διάστημα για να το καταναλώσετε δεν πρέπει να ξεπερνάει τους 1-2 μήνες από το άνοιγμα της συσκευασίας. Φυλάσσεται στο ψυγείο καλά κλεισμένο στη συσκευασία του ή σε αλουμινόχαρτο και δεν πρέπει να μένει πολλή ώρα σε θερμοκρασία δωματίου.

Αλλοιώσεις: Αλλάζει χρώμα, εμφανίζει μούχλα και αρχίζει να μυρίζει.

Tip: Το βούτυρο παίρνει τη μυρωδιά από άλλα τρόφιμα, γι' αυτό φροντίστε να είναι καλά κλεισμένο.

## ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Μετά το άνοιγμα, διατηρείται στο ψυγείο για 5 ημέρες. Γενικά, για την κρέμα γάλακτος ισχύει ό,τι και για το γάλα.

## ΡΥΖΟΓΑΛΟ - ΚΡΕΜΕΣ

Διατηρούνται στο ψυγείο και καλό είναι αυτά που πωλούνται στα σουπερμάρκετ να τα κρατάτε μετά το άνοιγμα μέχρι 5 ημέρες. Αν τα φτιάχνετε μόνοι σας, το διάστημα ανεβαίνει στις 8-9 ημέρες.

Tip: Αν φτιάχνετε μόνοι σας επιδόρπια γάλακτος, φροντίζετε να τα φυλάτε σε γυάλινα μπουκάλια, να τα αφήνετε να κρυώσουν και στη συνέχεια να τα βάζετε στο ψυγείο, αφού τα σκεπάσετε με σελοφάν.

## B. ΤΥΡΙΑ

### ΜΑΛΑΚΑ Ή ΦΡΕΣΚΑ ΤΥΡΙΑ

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τυριά όπως το κατίκι και το γαλοτύρι. Τα συσκευασμένα διατηρούνται μέχρι την ημερομηνία λήξης τους (εκτός αν παρουσιάσουν κάποια αλλοίωση), ενώ αν τα αγοράζετε χύμα, μην τα κρατάτε πάνω από 10 ημέρες.

### ΤΥΡΙΑ ΑΛΜΗΣ

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η φέτα, ο τελεμές και τα δανέζικα τυριά. Όταν τα αγοράζετε χύμα χωρίς άλμη, καλό είναι να τα καταναλώνετε εντός μιας εβδομάδας. Σε περίπτωση που τα τοποθετείτε στην άλμη, θα πρέπει να τα καλύπτει τελείως και να την ελέγχετε συχνά για μούχλα.

### ΣΚΛΗΡΑ ΚΑΙ ΗΜΙΣΚΛΗΡΑ

Σκληρά τυριά είναι το κεφαλοτύρι, η γραβιέρα, το λαδοτύρι Μυτιλήνης και

ημίκληρα είναι το κασέρι και τα ολλανδικού τύπου τυριά. Αυτά που πωλούνται σε κομμάτια στα σουπερμάρκετ πρέπει να καταναλώνονται εντός 15 ημερών, ενώ αν προμηθεύσετε ολόκληρο κεφάλι, μπορείτε να το διατηρήσετε μέχρι και 1 χρόνο.

→ Σε γενικές γραμμές, πάντως, όσο πιο σκληρό είναι το τυρί, τόσο περισσότερο διατηρείται.

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΥΡΟΓΑΛΑΚΤΟΣ

Εδώ ανήκουν η μυζήθρα, ο ανθότυρος και το μανούρι. Αν δεν είναι συσκευασμένα σε κενό αέρος, έχουν διάρκεια ζωής περίπου 6 ημέρες.

• Όλα τα τυριά διατηρούνται στο ψυγείο, ενώ αν τα καταψύξετε, χαλάει η υφή τους – στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιούνται συνήθως στο φαγητό. Τα σκληρά τυριά διατηρούνται περισσότερο αν τα βάλετε σε λάδι και τα λευκά αν τα βάλετε σε γάλα, ενώ τα κρεμώδη πρέπει να βρίσκονται κλεισμένα σε αεροστεγή δοχεία. Τα υπόλοιπα τυριά μπορείτε να τα βάζετε σε γυάλινα μπουκάλια, φροντίζοντας ώστε τυριά διαφορετικού τύπου να μην μπαίνουν μαζί, καθώς αλλοιώνεται η γεύση και το άρωμά τους. Όσα έχουν εξωτερικό περίβλημα είναι προτιμότερο να μην καθαρίζονται αν δεν καταναλωθούν αμέσως.

Αλλοιώσεις: Τα τυριά όπως η φέτα, που μένουν εκτός άλμης, ξεραίνονται. Όσα έχουν μυρίσει ή μουχλιάσει, δεν τρώγονται. Αν όμως η αλλοίωση είναι επιφανειακή, μπορείτε να την αφαιρέσετε και να καταναλώσετε το ανεπηρέαστο τμήμα.

Tip: Στα τυριά που βρίσκονται σε κενό αέρος, προσέχετε η συσκευασία να μην έχει τρύπες και σκισίματα. Αν τα παίρνετε τυλιγμένα σε χαρτί, αφαιρέστε το και βάλτε τα σε γυάλινα μπουκάλια. Να θυμάστε ότι η ημερομηνία στην ετικέτα δεν ισχύει απόλυτα, οπότε καλό είναι να καταναλώνονται πριν από αυτήν.

## Γ. ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

### ΨΑΡΙΑ

Πριν φυλάξετε το νωπό ψάρι, πρέπει να το καθαρίσετε (βγάλτε εντόσθια και βράγχια), να το πλύνετε και να το στεγνώσετε καλά. Τα ψάρια πρέπει να καταψύχονται συσκευασμένα και, όσο γίνεται, χωρίς αέρα στη συσκευασία τους. Αν θέλετε, μπορείτε να συσκευάζετε ατομικά τα μικρά ψάρια τοποθετώντας τα μέσα σε σακούλα ή αλουμινόχαρτο. Όσον αφορά τα μεγάλα ψάρια, ο καλύτερος τρόπος χειρισμού περιλαμβάνει κατάψυξη χωρίς συσκευασία ή σε σακούλα. Μπορείτε όμως να επιλέξετε και την εμβάπτιση σε νερό, ώστε να σχηματιστεί ένα στρώμα επιφανειακού πάγου, το οποίο τα προστατεύει από την οξειδωση. Κατόπιν, τα συσκευάζετε σε σακούλες και τα βάζετε στην κατάψυξη.

Καλό είναι να ανανεώνετε τον πάγο κάθε 5 εβδομάδες.

Αλλοιώσεις: Αν έχουν δυσάρεστη μυρωδιά και άσχημη εμφάνιση, πετάξτε τα.

#### ΜΑΛΑΚΙΑ, ΟΣΤΡΑΚΑ

Διατηρούνται μικρότερο χρονικό διάστημα από τα ψάρια και καλό είναι να συσκευάζονται σε αεροστεγή δοχεία. • Τα ζωντανά μύδια, στρείδια, αχιβάδες, καβούρια, αστακοί και караβίδες πρέπει να αποθηκεύονται στο ψυγείο σε αεριζόμενα δοχεία και να καλύπτονται με υγρό ύφασμα ή χαρτοπετσέτα. Η αποθήκευση των ζώντων θαλασσινών σε αλμυρό νερό μειώνει το χρόνο διατήρησής τους, ενώ η αποθήκευσή τους σε γλυκό τα θανατώνει. • Οι αστακοί και τα καβούρια, αν είναι μαγειρεμένα, διατηρούνται στο ψυγείο 2-3 ημέρες. Τα χταπόδια, τα καλαμάρια και τις σουπιές τοποθετήστε τα σε γυάλινο ή μεταλλικό μπολ, καλύψτε τα χαλαρά και κρατήστε τα στο ψυχρότερο μέρος του ψυγείου. Αν τα μαγειρέψετε, βάλτε τα σε σφραγισμένα δοχεία και αποθηκεύστε τα για 4-5 ημέρες, το ίδιο και τα οστρακόδερμα. Αν θέλετε να τα διατηρήσετε παραπάνω, βάλτε τα αμέσως στην κατάψυξη. Όσα έχουν συσκευασία, μην τους την αφαιρέσετε, αλλά όσα είναι σε δίσκους (από φενιζόλ) θα πρέπει να μπουν σε σακούλες κατάλληλες για κατάψυξη. (Διατηρούνται γύρω στους 3-4 μήνες.)

#### Δ. ΚΡΕΑΤΑ

Το κρέας μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο (ανάλογα με το μέγεθος του κομματιού) 3-5 ημέρες. Το περιτυλιγμένο νωπό κρέας μπορεί να διατηρηθεί με ασφάλεια επί 3 ημέρες, το μη περιτυλιγμένο επί 5 ημέρες και τα αλατισμένα μέχρι 3 εβδομάδες σε θερμοκρασία 0-3° C. Το συκώτι, τα νεφρά, ο πατσάς, η γλώσσα, η καρδιά, τα πνευμόνια καθώς και ο κιμάς κρατάνε στην ψύξη 1-2 ημέρες. Προκειμένου να διατηρήσετε το κρέας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, τοποθετήστε το στην κατάψυξη, αφού το χωρίσετε σε μερίδες, τις οποίες συσκευάζετε χωριστά. Έτσι επιταχύνεται η ψύξη. Αποψύχετε κάθε φορά την ποσότητα που χρειάζεστε. Το κρέας στην κατάψυξη μπορεί να συντηρηθεί για 6-12 μήνες. Για καλύτερη ποιότητα, αποθηκεύστε το νωπό κρέας στην κατάψυξη όχι πάνω από 3-4 μήνες και το μαγειρεμένο όχι πάνω από 2-3 μήνες. Σε γενικές γραμμές, πάντως, το μοσχαρίσιο διατηρείται για 6 μήνες, το βοδινό για 1 χρόνο, τα αιγοπρόβατα και τα μικρά κομμάτια για 3 μήνες και το χοιρινό για 4-6 μήνες. Μετά την απόψυξη, αν αποφασίσετε να μην το χρησιμοποιήσετε, μπορείτε να το καταψύξετε ξανά, αφού πρώτα το μαγειρέψετε.

Αλλοιώσεις: Το αλλοιωμένο κρέας αποκτά γλοιώδη ή κολλώδη υφή και άσχημη οσμή.

## Ε. ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Βγάλτε τα από το ειδικό χαρτί του κρεοπωλείου και διατηρήστε τα στη συντήρηση σε ανοιχτό σκεύος. Τα νωπά πουλερικά με τα εντόσθια διατηρούνται 1 ημέρα, ενώ χωρίς εντόσθια μέχρι 2 ημέρες. Για να τα βάλετε στην κατάψυξη, καθαρίστε τα καλά, βγάλτε τα εντόσθια, πλύντε τα, στεγνώστε τα και συσκευάστε τα σε κομμάτια. Στην κατάψυξη μένουν μέχρι και 6 μήνες, αλλά μετά την απόψυξη διατηρούνται για 1-2 ημέρες.

Αλλοιώσεις: Έχουν άσχημη μυρωδιά, καλύπτονται από κολλώδη ουσία, το δέρμα τους δεν έχει ομοιόμορφο χρώμα και το κρέας δεν είναι σκληρό.

## ΣΤ. ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Προσέξτε ιδιαίτερα κατά την αποθήκευσή τους, καθώς ορισμένα φρούτα, όταν ωριμάζουν, παράγουν ένα αέριο, το αιθυλένιο, το οποίο μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα μερικών φρούτων, λαχανικών και φυλλωδών βοτάνων.

→ Προϊόντα ευαίσθητα στο αιθυλένιο: Καρότα, σπαράγγια, μαρούλια, μπρόκολα, σπανάκι, φυλλώδη βότανα, αγγούρια

→ Προϊόντα που παράγουν αιθυλένιο: Μπανάνες, μάνγκο, μήλα, αβοκάντο, ακτινίδια, ροδάκινα, δαμάσκηνα, πεπόνια, ντομάτες, βερίκοκα, νεκταρίνια, αχλάδια

→ Το αιθυλένιο, π.χ., μπορεί να προκαλέσει κιτρίνισμα των πράσινων λαχανικών και πικρίλα στα καρότα. Αποθηκεύστε, λοιπόν, τα ευαίσθητα στο αιθυλένιο προϊόντα χωριστά. Ο μέσος όρος ζωής των φρούτων και των λαχανικών στο ψυγείο είναι 7-14 ημέρες. Στην κατάψυξη διατηρούνται μέχρι 6 μήνες, όμως καλό είναι να αποφεύγεται γιατί αλλοιώνει την υφή τους. Αν θέλετε να τα κρατήσετε εκτός ψυγείου, βάλτε τα σε ειδικές θήκες ή δίχτυα, σε μέρος δροσερό και σκιερό. Ωστόσο, αν τα αφήσετε μέσα στο σπίτι, όπου οι θερμοκρασίες είναι υψηλές, θα διατηρηθούν μόνο μερικές ημέρες. Το χειμώνα, πάντως, μπορείτε να τα βγάξετε στο μπαλκόνι και έτσι να τα διατηρείτε για 1-2 εβδομάδες.

## ΦΡΟΥΤΑ

Τα φρούτα που μπαίνουν στο ψυγείο πρέπει να είναι σε χωριστές συσκευασίες και να φυλάσσονται στα κάτω ράφια και τα συρτάρια, όπου η θερμοκρασία είναι υψηλότερη, και όχι στα πάνω ράφια, γιατί αφυδατώνονται.

Εσπεριδοειδή: Αποθηκεύστε τα όλα στο ψυγείο ακάλυπτα, εκτός από τα μανταρίνια, τα οποία πρέπει να τοποθετούνται σε σακούλες.

Πυρηνόκαρπα φρούτα (ροδάκινα, βερίκοκα): Αν δεν είναι ώριμα, αφήστε τα για 1-2



ημέρες εκτός ψυγείου για να ωριμάσουν και έπειτα αποθηκεύστε τα στο ψυγείο για 3-5 ημέρες.

Μπανάνες: Αφήστε τις να ωριμάσουν σε θερμοκρασία δωματίου και μετά βάλτε τις στο ψυγείο. Θα μαυρίσουν, αλλά θα διατηρηθούν περισσότερο.

Πεπόνια: Τοποθετήστε τα ώριμα πεπόνια σε πλαστικές σακούλες, για να μη διαχέεται η οσμή τους, και κρατήστε τα για 1 εβδομάδα.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα περισσότερα λαχανικά διατηρούνται καλύτερα στο ψυχρότερο μέρος του ψυγείου και σε συσκευασίες που αερίζονται και δεν μαζεύουν υγρασία. Ωστόσο, υπάρχει ένας απλός κανόνας για να θυμάστε πού θα βάζετε το καθένα:

Σε γενικές γραμμές, τα φυλλώδη διατηρούνται σε χαμηλές θερμοκρασίες και τα πιο ευαίσθητα σε υψηλότερες και επομένως στα χαμηλά ράφια. Αν δεν τα φάτε αμέσως, μην τα πλύνετε και φυσικά μην τα κόψετε ή καθαρίσετε.

Εξαίρεση αποτελούν:

1. Οι πατάτες, τα ξερά κρεμμύδια και τα σκόρδα, που δεν χρειάζεται να μπαίνουν στο ψυγείο, αρκεί να συντηρούνται σε σκοτεινό, ξηρό και δροσερό μέρος και σε αραιοπλεγμένους σάκους. Σε αυτές τις συνθήκες διατηρούνται σε καλή κατάσταση μέχρι και 1 μήνα. Στο ψυγείο, βέβαια, διατηρούνται 1-2 μήνες, αλλά να έχετε υπόψη ότι αλλάζει η γεύση τους.

2. Οι γλυκοπατάτες, τα κολοκυθάκια με σκληρό φλοιό και οι μελιτζάνες είναι προτιμότερο να βρίσκονται σε θερμοκρασία 13-15° C και όχι σε χαμηλότερη, γιατί παθαίνουν βλάβη. Στις συνθήκες αυτές διατηρούνται για περίπου 1 μήνα, ενώ σε θερμοκρασία δωματίου θα πρέπει να καταναλώνονται εντός μιας εβδομάδας. Μετά αλλοιώνονται και είναι καλύτερο να πετιούνται.

Για να τα συντηρήσετε καλύτερα:

Αγγούρια: Αν τα έχετε κόψει, καλύψτε τα με διάφανη μεμβράνη ή βάλτε τα σε ένα βάζο με νερό.

Αγκινάρες: Καλύψτε τις με υγρό πανί ή βυθίστε τα κοτσάνια σε νερό. Στην κατάψυξη βάλτε μόνο το τμήμα που τρώγεται.

Καρότα: Κομμένα, διατηρούνται σε παγωμένο νερό για λίγες ώρες.

Κολοκυθάκια: Κρατήστε τα τυλιγμένα σε υγρό πανί για 2 ημέρες και για να τα φυλάξετε στην κατάψυξη, κόψτε τα σε φέτες.

Σπανάκι: Τυλίξτε το σε υγρό πανί.

Χόρτα: Αφαιρέστε τα ξένα σώματα, τα χοντρά και τα κίτρινα φύλλα και μην τα πλύνετε. Βάλτε τα σε σακούλα και διατηρήστε τα στο ψυγείο για 2-4 ημέρες.

Ο βασιλικός, ο δυόσμος και ο μαϊντανός διατηρούνται και στο ψυγείο μέσα σε κλειστό δοχείο. Το βασιλικό, αν θέλετε, μπορείτε να τον διατηρήσετε σε ένα

ποτήρι με νερό, όπως και το μαϊντανό, ή να τον αποξηράνετε και να τον βάλετε σε ελαιόλαδο.

**Αλλοιώσεις:** Η θερμοκρασία είναι ο παράγοντας του περιβάλλοντος που επηρεάζει περισσότερο την ταχύτητα αλλοίωσης φρούτων και λαχανικών. Τα νωπά προϊόντα τα οποία εκτίθενται σε ακραίες συνθήκες θέρμανσης ή ψύχους μπορούν να υποστούν σοβαρές βλάβες. Η έκθεση σε εναλλασσόμενες θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση υγρασίας στην επιφάνεια των προϊόντων, η οποία ενισχύει την ανάπτυξη μικροοργανισμών και κατά συνέπεια την αλλοίωσή τους. Τα προϊόντα που εκτίθενται άμεσα στο ηλιακό φως ή σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες θα υποστούν σίγουρα βλάβες.

## ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ

Οι χυμοί φρούτων που βρίσκονται σε χάρτινες συσκευασίες πρέπει να πίνονται μέσα σε 4 ημέρες από το άνοιγμά τους και να φυλάσσονται στο ψυγείο.

## Z. ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

**ΑΥΓΑ:** Φροντίστε να διαλέγετε αυγά χωρίς ρωγμές και σπασίματα. Μην τα πλένετε και αποθηκεύστε τα με τη συσκευασία τους (αν έχουν) στο ψυχρότερο μέρος του ψυγείου. Χρησιμοποιήστε τα αυγά με κέλυφος εντός 3-5 εβδομάδων. Καλό είναι, αν θέλετε να καταψύξετε αυγά, να αφαιρέσετε το κέλυφος και να τα καταψύξετε υγρά ή αφού ξεχωρίσετε το ασπράδι από τον κρόκο. Μπορείτε να τα διατηρήσετε έτσι μέχρι και 1 χρόνο. Αν κατά λάθος τα καταψύξετε με το κέλυφος, διατηρήστε τα στην κατάψυξη, αλλά μετά την απόψυξή τους πρέπει να καταναλωθούν αμέσως. Βρασμένα και μαγειρεμένα αυγά διατηρούνται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες, ενώ φαγητά που έγιναν με αυγά συντηρούνται στην ψύξη για 3-4 ημέρες και στην κατάψυξη (μετά το μαγείρεμα) για 3 μήνες. Τα βαμμένα αυγά πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο 2 ώρες μετά την ολοκλήρωση του βαψίματος.

**ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ:** Το λάδι πρέπει να φυλάσσεται σε σκουρόχρωμα γυάλινα δοχεία και να μένει σε μέρος σκοτεινό και δροσερό, ενώ δεν χρειάζεται να μπαίνει στο ψυγείο. Οι ελιές, όταν βρίσκονται εκτός ψυγείου, πρέπει να ανακατεύονται συχνά για να αερίζονται. Μπορείτε όμως να τις διατηρείτε μέσα σε άλμη (τις τσακιστές) ή σε λάδι (όλες), ακόμα και στο ψυγείο κλεισμένες σε αεροστεγή δοχεία για αρκετές εβδομάδες. Στην κατάψυξη διατηρούνται μέχρι και 6 μήνες.

**ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ:** Οι σφραγισμένες μπορούν να αποθηκευτούν στους 21-25° C για τουλάχιστον 12 μήνες. Οι κονσερβοποιημένοι χυμοί, τα αναψυκτικά και μερικές παιδικές τροφές αποτελούν εξαίρεση και έχουν μέγιστο χρόνο αποθήκευσης τους 6 μήνες. Μετά το άνοιγμα, το περιεχόμενό τους πρέπει να διατηρείται πάντα στο ψυγείο και να καταναλώνεται μέσα σε 1 εβδομάδα. Τα προϊόντα υψηλής οξύτητας, όπως ο χυμός ντομάτας ή τα αλατισμένα τρόφιμα, προσβάλλουν το μέταλλο της

κονσέρβας με την παρουσία του αέρα, γι' αυτό αδειάστε το περιεχόμενο σε γυάλινο ή πλαστικό δοχείο.

**ΚΑΦΕΣ:** Καλό είναι να καταναλώνεται μέσα σε 2 εβδομάδες, γιατί μετά χάνει το άρωμα και τη γεύση του. Αν θέλετε να τον διατηρήσετε περισσότερο καιρό, βάλτε τον σε αεροστεγή σακουλάκια, που μπορείτε να τα φυλάξετε στο ψυγείο μέχρι και 1 μήνα. Καλό είναι, όταν ανοίγετε τον καφέ, να τον βάζετε σε γυάλινα βαζάκια.

**ΨΩΜΙ:** Μόλις το αγοράσετε, βάλτε το σε μέρος κλειστό και σκεπάστε το με πανί. Αν θέλετε να το κρατήσετε περισσότερο, κόψτε το σε κομμάτια και φυλάξτε το στην κατάψυξη (διατηρείται 3 μήνες).

**ΑΛΕΥΡΙ:** Το άσπρο αλεύρι διατηρείται 6-12 μήνες, ενώ το ολικής άλεσης 1-3 μήνες. Κλείστε το σε αεροστεγές δοχείο και σε μέρος δροσερό και ξηρό. Για να το διατηρήσετε περισσότερο καιρό, βάλτε το στο ψυγείο. Το αλεύρι για όλες τις χρήσεις και αυτό που χρησιμοποιούμε για την παρασκευή ψωμιού μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο μέχρι και 2 χρόνια.

*MARIA ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ*

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)