



Η κατάψυξη δεν διατηρεί πάντα αναλλοίωτα και φρέσκα όλα τα προϊόντα, με αποτέλεσμα, κάποιες φορές και τα χρήματά μας να...

έχουμε ξοδέψει άσκοπα και τις τροφές να πετάμε στο τέλος.

Οι καιροί είναι δύσκολοι και σίγουρα οι εποχές της αφθονίας έχουν παρέλθει. Η άσκοπη υπερκατανάλωση, έχει ευτυχώς εγκαταλειφθεί προ πολλού. Πλέον ψωνίζουμε και μαγειρεύουμε με μέτρο, ενώ είμαστε περισσότερο προσεκτικοί με τις ποσότητες τροφίμων που προμηθευόμαστε. Αποκτάμε δηλαδή σταδιακά και κάποιες καλές συνήθειες.

Αν ανήκετε σε εκείνους που αρνούνται πεισματικά να συμβαδίσουν με το πνεύμα οικονομίας που επιτάσσει η κρίση, τα νέα είναι μάλλον δυσάρεστα. Το ενδεχόμενο του να αγοράζουμε προϊόντα που δε θα καταναλώσουμε ή να πετάμε ό,τι περισσέψει, θα πρέπει να εκλείψει.

Επιπλέον, η κατάψυξη δεν διατηρεί πάντα αναλλοίωτα και φρέσκα όλα τα προϊόντα, με αποτέλεσμα, κάποιες φορές και τα χρήματά μας να έχουμε ξοδέψει άσκοπα και τις τροφές να πετάμε στο τέλος.

Αν δεν γνωρίζετε ποιες τροφές, «απαγορεύεται» να μπουν στην κατάψυξη, ήρθε μάλλον η ώρα να ενημερωθείτε... και να αλλάξετε τις κακές σας συνήθειες.

Μαρούλια, αγγούρια, σέλερι, κρεμμύδια, γλυκές πιπεριές

Τα συγκεκριμένα πράσινα λαχανικά ανήκουν στην κατηγορία των ευπαθών τροφών, καθώς μέσα σε λίγες μέρες χάνουν το αρχικό ζωντανό τους χρώμα, ενώ αλλοιώνεται η υφή και η γεύση τους. Ακόμα και όταν παραμένουν στις χαμηλές θερμοκρασίες της κατάψυξης δεν διατηρούνται φρέσκα. Επομένως την επόμενη φορά προμηθευτείτε μόνο όση ποσότητα σκοπεύετε να καταναλώσετε, αφού η συνηθισμένη σκέψη «Ας πάρω λίγα ακόμα, να υπάρχουν στο ψυγείο και δη στην κατάψυξη», δεν ισχύει σε αυτήν την περίπτωση.

Μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι

Τι κάνουμε όταν μας περισσεύει η σάλτσα από τα ζυμαρικά μας; Η ιδέα να την «φυλάξουμε» στην κατάψυξη, για την επόμενη φορά, δεν είναι και ό,τι καλύτερο. Ακόμη περισσότερο η σκέψη να φτιάξουμε λίγη σάλτσα να υπάρχει σε ώρα ανάγκης, μάλλον δεν εξυπηρετεί σε κάτι. Μέσα στην κατάψυξη χάνεται και η κρεμώδης υφή της, αλλά και η γεύση της.

Κομμάτια τυριού

Βάζοντας στην κατάψυξη τα τυριά για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα βρεθούμε στη

δυσάρεστη θέση να τα καταναλώσουμε θρυμματισμένα και με γεύση που σε τίποτα δεν θυμίζει την αρχική. Στην κατάψυξη δεν μπαίνει σε καμία περίπτωση η φέτα, το κίτρινο τυρί και γενικά τα τυριά σε κρέμα ή τα λευκά φρέσκα τυριά.

Γλάσο φτιαγμένο από ασπράδια αυγού, τούρτες με κρέμα

Αν επιχειρήσουμε να καταψύξουμε τα γλυκά μας εδέσματα, μάλλον θα απογοητευτούμε όταν έρθει η στιγμή να τα καταναλώσουμε. Τα επιδόρπιά μας θα έχουν πολτοποιηθεί, ενώ στην προσπάθειά μας να τα ξεπαγώσουμε, θα περάσει νερό μέσα στα συστατικά τους, τα οποία θα διαπιστώσουμε ότι τις περισσότερες φορές έχουν ήδη διασπαστεί.

Τηγανιτά φαγητά

Τα «κατεψυγμένα» τηγανιτά τρόφιμα, χάνουν και την τραγανή γεύση τους και όλη την αρχική νοστιμιά τους. Η μόνη λύση για να διατηρήσουν κάτι από την αρχική τους γεύση είναι να ξανατηγανιστούν. Κάτι τέτοιο όμως θα προσθέσει επιπλέον θερμίδες στα ήδη «βαριά» για τη διατροφή μας τηγανιτά πιάτα. Απαγορευμένη λοιπόν, θεωρείται η κατάψυξη για τις τηγανιτές πατάτες, τις κροκέτες, τα τηγανιτά λαχανικά κ.ά.

Αυγά

Ως προς τα αυγά, αν επιχειρήσετε να τα καταψύξετε θα έρθετε αντιμέτωποι με ένα δυσάρεστο θέαμα. Τα μεν ωμά αυγά θα τα δείτε να σπάνε και να «εκρήγνυνται», ενώ τα βρασμένα αυγά θα γίνουν σκληρά και χωρίς υπερβολή λαστιχένια.

Κρέμα γάλακτος

Η γευστική πλην παχυντική κρέμα γάλακτος, δεν πρέπει να φυλάσσεται για κανένα λόγο στην κατάψυξη. Ενώ είναι παχύρρευστη από μόνη της, λίγο μετά την ψύξη και απόψυξή της, θα την δούμε «διαλυμένη» με τα συστατικά της σε αποσύνθεση, χωρίς να είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί εκ νέου.

Τα περισσότερα μπαχαρικά

Τα περισσότερα μπαχαρικά με τα οποία εμπλουτίζουμε τη γεύση του φαγητού μας δεν μπαίνουν στην κατάψυξη. Τα πιο συνηθισμένα από αυτά, όπως το πιπέρι, το γαρύφαλλο, το σκόρδο και μερικά διαδεδομένα βότανα, αποκτούν μια ακόμη εντονότερη και πιο πικρή γεύση. Οπότε μην περιμένετε να αποκτήσει το φαγητό σας πικάντικη γεύση, με «κατεψυγμένα» μπαχαρικά.

[clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)