



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις

Πόσο καλά ξέρεις το ψυγείο σου;



Photo © Flickr/Deluxx

Το ψυγείο είναι η πιο ενεργοβόρος ηλεκτρική συσκευή στο σπίτι, καθώς δουλεύει 24 ώρες το 24ώρο, 7 ημέρες την εβδομάδα. Συνάμα από εκεί προέρχεται ένα μεγάλο μερίδιο της σπατάλης τροφίμων (χωρίς εννοείται να ευθύνεται το ψυγείο για αυτό). Να τι μπορείς να κάνεις για να γνωρίσεις καλύτερα το ψυγείο σου και να το χρησιμοποιείς σωστά για το περιβάλλον, την τσέπη σου, την υγεία σου:

1. Μην τοποθετείς το ψυγείο κοντά σε ηλεκτρική κουζίνα, καλοριφέρ ή άλλη πηγή θερμότητας. Επίσης, φρόντισε να υπάρχει χώρος μεταξύ της πλάτης του ψυγείου και

του τοίχου και να μην υπάρχει σκόνη στην πλάτη της συσκευής. Έτσι μπορείς να εξοικονομήσεις έως και 30% ηλεκτρική ενέργεια.

2. Μην βάζεις ζεστά φαγητά στο ψυγείο. Περίμενε πρώτα να κρυώσουν.

3. Μην ανοίγεις συχνά το ψυγείο και μην το κρατάς ανοιχτό για πολύ. Σκέψου από πριν τι θέλεις να πάρεις από μέσα.

4. Κάνε απόψυξη σε τακτά διαστήματα (πράγμα που δεν απαιτείται αν το ψυγείο είναι no frost) και κράτα τη θερμοκρασία του ψυγείου στους +5 βαθμούς.

5. Βεβαιώσου ότι η πόρτα του ψυγείου και του καταψύκτη εφαρμόζουν καλά. Για να το ελέγξεις πάρε ένα χαρτονόμισμα ή χαρτί, και τοποθέτησέ το έτσι ώστε να είναι μισό έξω και μισό μέσα στο ψυγείο. Αν μπορείς να τραβήξεις εύκολα το χαρτονόμισμα ή το χαρτί, τότε απαιτείται διόρθωση του λάστιχου.

6. Μην ξεχνάς ότι το ψυγείο ευθύνεται κατά πολύ για την οικιακή σπατάλη τροφίμων. Τρόφιμα που δεν τα συντηρήσαμε σωστά ή τρόφιμα που «κρύφτηκαν» πίσω από άλλα οδεύουν συχνά άδοξα στον κάδο απορριμμάτων. Φρόντισε να τοποθετείς τα παλιά τρόφιμα μπροστά και τα νέα πιο πίσω. Έτσι θα καταναλώνεις τα παλιότερα προτού λήξουν και θα αποφεύγεις να τα «χάνεις από τα μάτια σου».

7. Η κατάψυξη είναι ο αγαπητός φύλακας του ψυγείου! Όσα τρόφιμα (μαγειρεμένα υπολείμματα τροφίμων και μη) δεν θα καταναλώσεις άμεσα, μπορείς να τα αποθηκεύεις εκεί. Έτσι «παγώνεις» την ημερομηνία λήξης τους ενώ ταυτόχρονα δεν κινδυνεύεις να μείνεις χωρίς προμήθειες φαγητού.