

Σκορδαλιά με Πατάτες και Ταχίνι

Ένα μίνι αφιέρωμα στις πατάτες με μία πεντανόστιμη νηστίσιμη συνταγή!

Διάβασε επίσης τα παρακάτω σχετικά άρθρα:



[3 τρόποι για μακρόχρονη συντήρηση πατάτας](#)

[Πως να αποθηκεύσεις τις πατάτες](#)

[Πατάτα: Χρυσή τροφή Μαγειρικής Οικονομίας](#)

3 τρόποι για μακρόχρονη συντήρηση πατάτας

Πολύς κόσμος αυτές τις μέρες έχει προμηθευτεί πολλές πατάτες. Αν είσαι απο αυτούς μπορεί να σε αποσχολεί το πως θα τις συντηρήσεις για πολύ καιρό. Σε προηγούμενο άρθρο είδαμε μερικές απλές συμβουλές για το πως μπορείς να τις συντηρήσεις ωμές για μερικούς μήνες χωρίς να χαλάσουν. Τι κάνεις όμως αν αγοράσεις πάρα πολλές στην χαμηλή τιμή που τις πουλάνε τώρα και θες να αποθηκεύσεις πατάτες για περισσότερο χρόνο; Υπάρχουν 3 επιλογές: Κατάψυξη, τουρσί ή κονσέρβα και αφυδάτωση.



Για να αποθηκεύσεις πατάτα για πολύ καιρό πρέπει πρώτα να την μαγειρέψεις. Πρέπει με κάποιον τρόπο να σκοτώσεις τα ένζυμα της και να σταματήσεις τελείως την ανάπτυξη. Αν θες να φυλάξεις πατάτα ωμή για πιο πολύ καιρό η λύση είναι μία: Να την φυτέψει στον κήπο ή μέσα σε βαρέλι με χώμα και να την αφήσεις να βλαστήσει και να γεννήσει κι άλλες πατάτες!! Αυτό ίσως είναι το πιο έξυπνο, το πιο οικονομικό και το πιο σίγουρο, σε περίπτωση που ανησυχείς για την διαθεσιμότητα τροφίμων στο μέλλον.

Ας δούμε όμως τώρα τους 3 τρόπους αποθήκευσης πατάτας για πάνω από χρόνο.

1. Κατάψυξη

Βράζεις τις πατάτες με την φλούδα ή χωρίς και στη συνέχεια τις καταψύξεις. Αν θες μπορείς να τις λιώσεις και να τις φυλάξεις σαν πουρέ σε τάπερ έτσι ώστε να πιάνουν λιγότερο χώρο. Αν τις λιώσεις μπορείς να προσθέσεις και λίγο ξύδι και αλάτι που θα βοηθήσουν στην συντήρηση. Εναλλακτικά μπορείς να κόψεις τις πατάτες και να τις ψήσεις στον φούρνο για 15 λεπτά στους 200 βαθμούς. Τις αφήνεις να κρυώσουν και τις βάζεις στην κατάψυξη. αυτό είναι σαν να φτιάχνεις τις δικές σου "προκάτ" πατάτες, που μετά βγάζεις και τηγανίζεις ή ψήνεις λίγο ακόμα στο φούρνο.

2. Κουσέρβα ή τουρσί

Βράζεις τις πατάτες και τις κόβεις σε φέτες. Καλύτερα να μην τις βράσεις πάρα πολύ για να παραμείνουν κάπως σκληρές. Βάζεις τις φέτες μέσα σε βάζο 1 λίτρου με 4 κουταλιές ξύδι, 1 κουταλιά αλάτι και 1 κουταλάκι ζάχαρη. Γεμίζεις το υπόλοιπο βάζο με νερό. Κλείνεις καλά και φυλάς είτε στο ψυγείο είτε σε ξερό και σκιερό μέρος. Αυτή η μέθοδος είναι η λιγότερο αποτελεσματική και εξαρτάται πολύ από τις συνθήκες. Θα είναι πολύ πιο αποτελεσματική αν

μπορείς να σφραγίσεις αεροστεγώς το καπάκι. Για ακόμα καλύτερο αποτέλεσμα, χρησιμοποιείς κάποια συσκευή οικιακής κονσερβοποίησης.

3. Αφυδάτωση

Αυτή είναι η τεχνική για να φτιάξεις σκόνη πουρέ πατάτας σαν αυτό που πουλάνε στο εμπόριο. Για να πετύχεις καλό αποτέλεσμα πρέπει να ψήσεις τις πατάτες στο φούρνο, μετά να τις λιώσεις και να τις απλώσεις σε ένα ταψί φτιάχνοντας ένα πολύ λεπτό στρώμα. Το βάζεις στο φούρνο σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία για να χάσει την υγρασία του. Αυτή η τεχνική δεν πετυχαίνει πάντα. Μια εναλλακτική είναι να τρίψεις την ωμή πατάτα στον τρίφτη, να την απλώσεις σε ταψί και να την βάλεις στο φούρνο (σε λαδόκολα) στους 150 βαθμούς για 20 λεπτά. Μετά χαμηλώνεις το φούρνο όσο πιο χαμηλά πάει (50 βαθμούς) και αφήνεις για περίπου 3 ώρες. Χρειάζεται να τσεκάρεις ώστε να δεις αν έφυγε όλη η υγρασία. Όταν αφυδατωθεί σχεδόν τελείως την θρυμματίζεις (με το χέρι ή στο μούλτι) και ανακατεύεις λίγο άνθος αραβοσίτου (1 κουταλάκι ανά κιλό πατάτες). Φυλάς μέσα σε βάζο ή αεροστεγές δοχείο.

Πως να αποθηκεύσεις τις πατάτες

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να θυμάσαι για την πατάτα είναι ότι είναι ένας ζωντανός οργανισμός! Αν την ζεστάνεις θα προσπαθήσει να φυτρώσει, θα βγάλει φύτρες. Αν την σφραγίσεις σε μια πλαστική σακούλα θα σταματήσει να αναπνέει και θα πεθάνει! Αν αρρωστήσει-μολυνθεί, θα χαλάσει. Αν την φυλάξεις στο κρύο θα παγώσει και αν βρεθεί σε πολύ φως θα προσπαθήσει να φωτοσυνθέσει, δηλαδή θα πρασινίσει! Στα μεγάλα αγροκτήματα αποθηκεύουν τις πατάτες σε αποθήκες, χωρίς υγρασία, με συστηματική κυκλοφορία αέρα και ρυθμιζόμενη ηλεκτρονικά θερμοκρασία. Έτσι μπορούν να τις αποθηκεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εσύ πως μπορείς να τις αποθηκεύσεις σωστά στο σπίτι σου;



- Επειδή η υγρασία μπορεί να μουχλιάσει τις πατάτες, καλύτερα να μην τις ξεπλύνεις από τα χρώματα πριν τις αποθηκεύσεις. Αποθήκευσε τις σε ένα δροσερό, σκοτεινό και καλά αεριζόμενο μέρος. Ένα κελάρι ή μια δροσερή αποθήκη είναι το ιδανικό μέρος.
- Οι πατάτες περίπου μια με δύο εβδομάδες σε θερμοκρασία δωματίου και για αρκετές εβδομάδες στους 10 βαθμούς Κελσίου. Αυτές που έρχονται από νέα σοδειά πάντα κρατάνε περισσότερο.
- Το διάστημα για το οποίο διατηρείται η πατάτα χωρίς να χαλάσει εξαρτάται και από άλλους παράγοντες: Από συνθήκες συγκομιδής, την μεταχείριση του φυτού κατά την περίοδο ανάπτυξης και από το πόσο απότομα πάγωσε η πατάτα το φθινόπωρο.
- Πριν αποθηκεύσεις τις πατάτες σου, βγάλε στην άκρη τις χτυπημένες κομμένες ή μαυρισμένες για να τις χρησιμοποιήσεις πρώτες.
- Οι πατάτες που αποθηκεύονται σε πολύ φως θα πρασινίσουν το πολύ σε μια εβδομάδα. Όσο περισσότερο έχει μείνει στην αποθήκη η πατάτα, τόσο γρηγορότερα θα προσπαθήσει να βλαστήσει όταν βρεθεί σε θερμοκρασία δωματίου.
- Αν οι πατάτες έχουν πράσινα μπαλώματα, αφάιρεσε αυτά τα μέρη, γιατί αυτό σημαίνει ότι έχουν εκτεθεί πολύ ώρα στον ήλιο και πιθανώς μια έχουν μια ελαφρώς πικρή γεύση. Το υπόλοιπο μέρος της πατάτας δεν έχει κανένα πρόβλημα.
- Οι πατάτες δεν αποθηκεύονται στο ψυγείο γιατί οι θερμοκρασίες ψυγείου είναι πολύ χαμηλές. Το άμυλο της πατάτας μετατρέπεται σε ζάχαρη και το λαχανικό ζαχαρώνει και μαυρίζει πολύ γρήγορα όταν τηγανίζεται. (Αυτή η διαδικασία μπορεί να αντιστραφεί αν αποθηκεύσεις τις

πατάτες σε θερμοκρασία δωματίου για 10 μέρες).

- Από την στιγμή που η πατάτα έχει παγώσει από το κρύο, δεν θα μπορέσει ποτέ ξανά να αποκτήσει την υφή που είχε. Οι πατάτες που έχουν χτυπηθεί από την παγωνιά είναι μαλακές και έχουν ένα μαύρο δαχτυλίδι στο εσωτερικό τους, που το βλέπεις όταν τις κόβεις στην μέση.
- Αυτές που αγοράζονται κατεψυγμένες έχουν υποστεί μερική αφυδάτωση and ταχεία κατάψυξη.
- Αν οι πατάτες αποθηκευτούν σε μέρος με πολύ υγρασία θα χάσουν 7 με 10% του βάρους τους σε μια περίοδο τριών μηνών. Δηλαδή θα συρρικνωθούν. Αν αποθηκευτούν σε μέρος με λίγη υγρασία θα χάσουν περισσότερο βάρος, περίπου 20%.
- Οι περισσότερες ασθένειες που επηρεάζουν τις πατάτες θα σταματήσουν να αναπτύσσονται σε θερμοκρασίες κάτω από 4 βαθμούς Κελσίου. Πάνω από αυτήν την θερμοκρασία θα υπάρξουν απώλειες. Αν οι πατάτες είναι καθαρές και χωρίς μαύρα στίγματα πρόκειται να έχετε τέτοιο πρόβλημα. Γι' αυτό είναι σημαντικό να προσέχετε τι αγοράζετε.

Διάβασε κι αυτό:

[3 τρόποι για να συντηρήσεις τις πατάτες για? χρόνια](#)

[Για να σου στέλνω με email τις νέες αναρτήσεις!](#)

Hey!

Αν θες να ενημερώνεσαι με email αυτόματα για το πότε ανεβάνει νέα ανάρτηση βάλε το email σου παρακάτω κουτάκι!

Ευχαριστώ!!

Εγγραφή