

Δείτε γιατί δεν πρέπει να πετάτε το νερό από τα μακαρόνια που βράσατε

Και όμως δεν πρέπει να πετάτε το νερό, με το οποίο βράσατε τα μακαρόνια σας!
Είναι λάθος σας εάν πετάτε το νερό που βράσατε ζυμαρικά, καθώς μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για όλα αυτά παρακάτω...

Ο καθένας αγαπά τα ζυμαρικά, είτε πρόκειται για μακαρόνια, για ριγκατόνι ή ταλιατέλες. Πρόκειται για ένα λαχταριστό πιάτο, στο οποίο συνήθως δεν μπορούμε να αντισταθούμε και έτσι παραδιδόμαστε σε μία γαστρονομική πανδαισία.

Για να τα προετοιμάσετε, θα πρέπει να τα βάλετε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό. Μόλις βράσουν, στραγγίζετε και συνήθως πετάτε το νερό τους, επειδή νομίζετε ότι είναι άχρηστο.

Αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο λάθος. Στην πραγματικότητα, το υγρό που προκύπτει είναι εξαιρετικά χρήσιμο και σε αυτό το άρθρο θα σας παρουσιάσουμε μερικούς εξαιρετικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μαγειρεμένο νερό των ζυμαρικών σας.

Για σάλτσες ζυμαρικών όπως η πέστο

Αυτό το υγρό είναι το ιδανικό συμπλήρωμα που συνδυάζει άψογα όλα τα συστατικά.

Στα Μαλλιά

Αν έχετε κατεστραμμένα και ξηρά μαλλιά, το νερό των ζυμαρικών, θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητά τους. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε μασάζ στα μαλλιά σας με αυτό το νερό. Μετά τη διαδικασία, φροντίστε να λούσετε κανονικά τα μαλλιά σας.

Για το Μαγείρεμα

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε βρασμένο νερό των ζυμαρικών για να μαγειρέψετε άλλα τρόφιμα μέσα στον ατμό. Το καλύτερο μέρος είναι ότι έτσι κάνετε και οικονομία.

Στις ζύμες για πίτσα και ψωμί

Όπως όλοι γνωρίζετε, όλες οι ζύμες χρειάζονται κάποιο υγρό με μια πρέζα αλάτι, άρα το νερό των ζυμαρικών σας είναι μία πολύ καλή λύση. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να χρησιμοποιήσετε όσο από αυτό χρειάζεστε για τη συνταγή της ζύμης σας.

Για το μούλιασμα των οσπρίων

Μπιζέλια, φακές, φασόλια και όλα τα είδη των οσπρίων είναι εξαιρετικά ευεργετικά για το ανοσοποιητικό σύστημα. Λοιπόν, πρέπει να ξέρετε ότι το μούλιασμά τους στο νερό ζυμαρικών τα κάνει ακόμα πιο επωφελή.

Για το πότισμα των λουλουδιών

Αν δεν το ξέρατε, αυτό το υγρό είναι πολύ θρεπτικό και μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να ποτίσετε τα φυτά σας. Φροντίστε βέβαια, το νερό σας να είναι, το λιγότερο, χλιαρό.

Για ποδόλουτρο

Για εκείνους που υποφέρουν από οίδημα και πόνο στα πόδια, το νερό των ζυμαρικών είναι η καλύτερη λύση για την αντιμετώπισή τους. Απλά βυθίστε τα πόδια σας στο ζεστό νερό (να έχει κρυώσει λίγο, όσο να είναι ανεκτό από τα πόδια σας) που έχει απομείνει μετά το βράσιμο.

Πηγή: www.medicalnews.gr