

# PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSCI

## Ludzie przechowywali żywność od dawna

Jedną z pierwszych metod konserwacji żywności było suszenie. Starożytni Egipcjanie używali soli i gorącego słońca do usuwania wilgoci z jedzenia, czyniąc je jadalnym przez dłuższy czas.



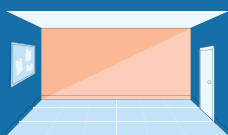
## Przechowuj co chcesz

Wszystkie rodzaje żywności mogą być przechowywane. Niektóre z nich nie potrzebują go i mogą być spożywane po dość długim czasie - jak miód. Inne mogą być konserwowane. Wszystkie rodzaje żywności mogą być suszone.



## Brak piwnicy to nie jest problem

Spizarnia, małe, nieogrzewane pomieszczenie znajdujące się na północnej stronie domu obok kuchni może być alternatywą dla piwnicy jako miejsce do przechowywania żywności.



## Antyoksydanty pomagają w przechowywaniu

Przeciwutleniacze, oprócz tego, że są naprawdę dobre dla Ciebie, pomagają żywności zachować świeżość i naturalny kolor i smak.

