

این میوه‌ها و سبزیجات را کنار هم نگذارید

در بعضی مواقع به دلیل خرید زیاد میوه‌ها و سبزیجات دچار مشکل برای نگهداری از آنها می‌شویم، اما همیشه استفاده از میوه‌های خوشرنگ و سبزیجات تازه لذتبخش‌تر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اتفاق بسیار بدی است که یک یخچال پر داشته باشید و بسیاری از خوراکی‌ها و خوردنی‌ها را داخلش قرار دهید اما بعد از چند روز ببینید که همه آنها پلاسیده و خراب شده‌اند. در این قسمت به شما آموزش می‌دهیم که چگونه مواد گیاهی، میوه‌ها، سبزیجات و غیره را مدت طولانی‌تری تازه نگه دارید.

پیاز را کنار سیب زمینی قرار ندهید

پیاز و سیب زمینی ترکیب بسیار خوشمزه‌ای هستند اما نباید کنار یکدیگر نگهداری شوند. در غیر این صورت پیاز باعث می‌شود که سیب زمینی‌ها زودتر خراب شوند. بهتر است که سیب زمینی را مانند اسکواش در هوای باز و خنک و کمی تاریک نگه دارید تا تازه تر باقی بماند.

همچنین می‌توانید داخل کیسه پلاستیکی بگذارید اما باید کمی هوا به آن‌ها برسد. اگر می‌خواهید یک همسایه خوب برای پیاز پیدا کنید، آن چیزی نیست جز سیر. این دو ماده می‌توانند بدون این که عامل خراب شدن یکدیگر باشند، به خوبی در کنار هم دوام بیاورند. فقط بهتر است آن‌ها را در فضایی قرار دهید که تهویه خوبی دارد.

خیار را تنها نگهداری کنید

بسیاری از میوه‌ها مانند گوجه فرنگی، موز و طالبی گاز اتیلن تولید می‌کنند؛ این گاز ماده‌ای است که باعث رسیدن میوه می‌شود و ممکن است سرعت تخریب و فسادش را افزایش دهد. خیار معمولا به گاز اتیلن حساسیت زیادی دارد، بنابراین باید محل جداگانه خودش را داشته باشد.

در غیر این صورت خیلی سریع خراب می‌شود. پس اگر می‌خواهید خیار را داخل یخچال بگذارید، آن را دور از میوه‌های دیگر گذاشته و فقط چند روز داخل یخچال نگه دارید.

اسکواش و کدو تنبل را کنار سیب و گلابی قرار ندهید

اسکواش و کدوتنبل باید جایگاه جداگانه خودشان را داشته باشند و گلابی هم همین‌طور. نباید آن‌ها را کنار هم بگذارید. در غیر این صورت اسکواش رنگ زرد پیدا می‌کند و خراب خواهد شد. اسکواش و کدو تنبل باید در دمای بین ۱۰ الی ۱۳ درجه سلیسیوس نگهداری شوند.

این دما دمای خنکی است اما به سرمای داخل یخچال نمی‌رسد. کدو تنبل‌ها و اسکواش‌های بزرگ معمولا تا ۶ ماه هم دوام می‌آورند، به شرطی که انواع کوچک آن‌ها را خریداری کنید.

ریشه سبزیجات را داخل کیسه بگذارید

سبزیجات ریشه‌دار مانند هویج، چغندر و پیاز مواد مغذی زیادی داخل خودشان دارند و ریشه آن‌ها بخش مهمی است زیرا مواد مغذی خاک را به خودش جذب می‌کند. برای اینکه ارزش غذایی آن‌ها پایین نرود، می‌توانید آن‌ها را داخل یک محیط خنک، تاریک و کمی مرطوب قرار دهید یا اینکه آن‌ها را داخل یک کیسه پلاستیکی بگذارید اما اگر بدون هیچ کیسه پلاستیکی داخل یخچال بگذارید، زودتر پوسیده می‌شوند.

تمشک‌ها را با سرکه بشویید

خوردن تمشک‌ها بسیار لذت بخش و راحت است اما مشکل اینجاست که خیلی سریع کپک می‌زند. باید یاد بگیرید روش صحیح مراقبت از آن‌ها را به کار بگیرید تا زمانی که قصد خوردنشان را ندارید، بهتر است آن‌ها را نشویید. همچنین می‌توانید کمی سرکه را روی آن بریزید تا طول عمر بیشتری داشته باشند. به این صورت که یک فنجان سرکه را با سه فنجان آب ترکیب کنید و تمشک‌ها را داخلش قرار دهید و بعد از چند دقیقه بیرون بیاورید.

بعد از اینکه آن‌ها را بیرون آوردید، باید اطمینان حاصل کنید که به طور کامل خشک شدند، زیرا تمشک با رطوبت میانه خوبی ندارد. می‌توانید آن‌ها را روی دستمال کاغذی یا پارچه مخصوص میوه‌ها قرار دهید تا خشک شوند.

سیب‌ها را کنار پرتقال قرار ندهید

سیب‌ها نباید کنار پرتقال‌ها قرار بگیرند. میوه‌ها از خودشان گاز تولید می‌کنند که بالاتر اشاره کردیم. گاز اتیلن باعث خراب شدن سریع‌تر بعضی از میوه‌ها می‌شود. سیب را داخل یخچال قرار ندهید. پرتقال را هم داخل یخچال اما به دور از سیب بگذارید. در غیر این صورت هر دو سریع خراب می‌شوند. از طرفی پرتقال را نباید داخل کیسه پلاستیکی قرار دهید. در غیر این صورت زود کپک می‌زند.

موز را از بقیه میوه‌ها جدا کنید

موز میوه بسیار خوشمزه‌ای است اما خیلی سریع می‌رسد و ترشیده می‌شود. راه حل اینجا است که موزهای رسیده را بیرون از یخچال و موزهای سفت را داخل یخچال بگذارید تا زودتر برسند.

آووکادو را کنار موز نگذارید

آووکادو میوه نسبتاً گرانی است و بسیار مهم است که از آن به درستی مراقبت کنید. اگر آووکادوی شما در حال رسیدن است، آن‌ها را کنار موز قرار ندهید. گاز آزاد شده از موز باعث زودتر رسیدن آووکادو می‌شود. اگر می‌خواهید طول عمر آووکادو را افزایش دهید، آن را داخل یخچال بگذارید زیرا باعث می‌شود که فرایند رسیده شدن آووکادو کندتر شود.

گوچه فرنگی‌ها را داخل یخچال قرار ندهید

اگر می‌خواهید گوچه فرنگی شما تازه باقی بماند، بهتر است آن‌ها را داخل یخچال نگذارید. گوچه فرنگی در داخل یخچال ارزش غذایی خودش را از دست می‌دهد. پس آن را در دمای اتاق قرار دهید تا طعم خودش را حفظ کند.

سبزیجات و گیاهان معطر چطور؟

اگر می‌خواهید مقداری ادویه‌های گیاهی به غذا اضافه کنید و طعم آن را بهبود ببخشید، باید بدانید که چگونه آن‌ها را تازه نگه دارید. می‌توانید ادویه‌ها را استفاده نکنید، بلکه خود گیاه را خریداری کنید. برگ این گیاهان را تازه نگه داشته و به طور کامل خشک کنید سپس آن‌ها را داخل یک ظرف شیشه‌ای یا فنجان بریزید و کمی آب داخلش بریزید و آن‌ها را داخل فریزر بگذارید.

مثلاً گیاهانی مثل ریحان در دمای اتاق بهتر نگهداری می‌شوند. حتی می‌توانید آن‌ها را داخل یک شیشه آب هم قرار دهید. بعد از اینکه رنگ آب عوض شد، آب آن را کنار گذاشته و از این سبزیجات تازه استفاده کنید. معمولاً تا دو هفته حالت تازگی خودشان را با این روش حفظ می‌کنند.