

چگونه میوه‌های عید را مدت طولانی نگه داریم؟

راه نگهداری از میوه های عید برای مدت طولانی را اگر نمی دانید کافی است این مطلب را مطالعه کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از نگرانی‌های خانواده‌ها این است که چگونه میوه ایام نوروز را مدت بیشتری در خانه نگهداری کنند؛ این کار چندان سخت نیست، فقط کافی است اطلاعات لازم را در این باره داشته باشند.

این روزها بازار میوه و تره بار با نزدیک شدن ایام نوروز داغ است. اگر شما هم قصد خرید دارید بهتر است در خرید میوه به نکات زیر دقت کنید:

نکات مهم در خرید میوه

اگر می‌خواهید برای نوروز یا سفره هفت سین خود میوه در نظر بگیرید باید بدانید چگونه و بر اساس چه معیاری خرید کنید:

۱. دور میوه‌های لک‌دار و خراب را خط بکشید و اصلاً این نوع میوه‌ها را نخرید. میوه‌های لک‌دار و خراب را نمی‌توانید مدت طولانی نگه دارید. همچنین لک این میوه‌ها می‌توانند به تمام سطح خود میوه و حتی سایر میوه‌ها هم منتقل و باعث غیرقابل‌استفاده شدن آن‌ها شوند.

۲. اگر به سلامتی خود اهمیت می‌دهید میوه‌های خیلی درشت نخرید. بهتر است میوه را با اندازه طبیعی خودش خرید کنید. زیرا برای درشت شدن میوه‌ها از کود و سم بیشتری استفاده می‌شود که سرطان‌زا هستند.

۳. میوه‌هایی را که بریدگی و شکستگی دارند نیز از سبد خرید خود حذف کنید. اکسیداسیون باعث کاهش ارزش غذایی در این میوه‌ها شده است.

۴. بهتر است میوه‌های فصلی را برای خرید انتخاب کنید. میوه‌های انباری ارزش غذایی پایین‌تری دارند.

۵. از خرید میوه‌های گلخانه‌ای هم اجتناب کنید، زیرا در معرض نور خورشید نبوده‌اند و ویتامین کمتری دارند.

چگونه میوه‌های عید را تازه و طولانی مدت نگه داریم؟؛ ترفندهایی برای خرید میوه عید | معجزه ظرف روبی برای نگهداری خیار

شرایط خرید انواع میوه

توت‌فرنگی: توت‌فرنگی‌های تازه و سالم باید کاملاً قرمز، سفت و حداکثر به ارتفاع دو بند انگشت باشند. توت‌فرنگی‌های سبزرنگ، درشت، کمی نرم و حتی لهیده اصلاً گزینه‌های خوبی برای خرید نیستند.

سیب: پوست سیب‌های تازه یا کاملاً زرد یا کاملاً قرمز است. سیب‌هایی که پوست زرد مایل به سبز یا صورتی دارند، بی‌مزه و کم‌شیرین هستند. پوست سیب‌های زرد و شیرین باید کمی هم زبر باشد و انگشتان دست به راحتی روی آن کشیده نشود. همچنین سیب‌های سالم، وزن بیشتری نسبت به سیب‌هایی که داخلشان پوک و خراب است، دارند.

موز: موزهای سالم، رسیده و شیرین، حداکثر به اندازه یک کف دست هستند و پوستی کاملاً زردرنگ دارند. اگر دانه‌های کوچک و کمی زبر و تیره‌رنگی روی پوست موز مشاهده کردید، نگران نشوید؛ این دانه‌های ریز می‌توانند نشان‌دهنده رسیدگی بیش از حد موز باشند.

خیار: خیارهای سالم، خوشمزه و آبدار باید متوسط و کاملاً سبزرنگ باشند. خیارهای شکسته اصلاً مناسب نیستند. بهتر است از خریدن خیارهای درختی یا گلخانه‌ای هم خودداری کنید.

پرتقال: پوست پرتقال‌های شیرین و آبدار معمولاً نازک و وزن پرتقال‌های پوک و تلخ کمتر از پرتقال‌های آبدار و شیرین است. اگر پرتقالی تازه و آبدار باشد، نباید پوست آن با فشار انگشتان دست به سادگی فرو رود.

نارنگی: نارنگی‌های تازه و شیرین، پوستی پفکی و سبک دارند که به سادگی از گوشت آن‌ها جدا می‌شود. معمولاً تکه‌ای از چوب و برگ نارنگی هم به سر آن چسبیده است که این موضوع، تازگی این میوه را نشان می‌دهد. پوست نارنگی رسیده باید کاملاً نارنجی و بدون لکه‌های سبزرنگ باشد.

ترفندهایی برای نگهداری میوه در زمان طولانی

نگهداری و تازه نگه داشتن سبزیجات و میوه هم کار چندانی سختی نیست، اگر به برخی نکات برای نگهداری آن‌ها آگاه باشید:

توت‌ها

برای نگهداری انواع توت‌ها بهتر است آن‌ها را با سرکه شست‌وشو دهید؛ قبل از اینکه آن‌ها را در یخچال نگه دارید، با ترکیبی از سرکه و آب بشویید. این روش ضد عفونی طول عمر توت‌ها را به مدت چند هفته افزایش می‌دهد. سپس با آب بشوئید و کاملاً خشک کنید.

سیب

حتماً سیب‌های کوچک انتخاب کنید تا مدت زمان طولانی‌تری سالم بمانند. بعضی از سیب‌ها روی خود لکه یا فرورفتگی یا کرم خوردگی دارند که اگر خیلی شدید باشد، باید آن‌ها را دور بیندازید. اگر می‌خواهید این میوه عمر زیادی داشته باشد، هنگام خرید دقت کنید که زیاد رسیده نباشد. کمی باید سفت‌تر باشد و روی آن هیچ لکه‌ای دیده نشود. در کل نگه داشتن سیب‌ها در یک محیط خنک به تازه ماندن آن‌ها کمک می‌کند.

نگهداری سیب در جای خنک و تاریک آن‌ها را ترد و تازه نگه می‌دارد. بهترین جا برای نگهداری سیب‌ها در کتوهای خشک یخچال و در پلاستیک‌های جداگانه است.

اگر سیب را به صورت جعبه‌ای برای نوروز خریداری می‌کنید، جعبه و تراشه چوب هم برای ذخیره کردن این میوه خوب است. تراشه‌ها باید از چوب سخت باشد. با این روش سیب برای مدت طولانی خراب نخواهد شد.

پرتقال

سیب و پرتقال را هم باید در محلی جدا نگهداری شوند. میوه‌ها گازی به نام اتیلن تولید می‌کنند که نقش مهمی در رسیدن آن‌ها دارد. از آنجا که این گاز می‌تواند موجب پوسیدگی دیگر میوه‌ها شود، بهتر است سیب و پرتقال را جدا نگهداری کنید. برای پرتقال، بهتر است که شما آن‌ها را در کیسه‌ای توری قرار دهید تا هوا جریان داشته باشد. کیسه‌های پلاستیکی سبب پوسیدگی پرتقال می‌شوند.

در کل برای آن که بتوانید مرکبات را به مدت بیشتری نگه دارید، آن‌هایی را که وزنشان نسبت به اندازه‌شان سنگین‌تر است انتخاب کنید. این نوع مرکبات آبدارتر هستند و دیرتر تازگی خود را از دست می‌دهند.

کیوی

اگر قصد دارید کیوی‌ها را برای مدت طولانی‌تری یعنی حدود یک تا چندین هفته نگهداری کنید، باید آن‌ها را در یخچال بگذارید. کیوی‌هایی که رسیده باشند، برای هفته‌ها در یخچال سالم باقی می‌ماند؛ اما اگر می‌خواهید کیوی‌ها را برای مدت بسیار طولانی‌تر نگهداری کنید، باید آن‌ها را در فریزر بگذارید.

اگر کیوی‌هایی که خریداری کردید و قصد نگهداری طولانی آن‌ها را دارید، کال و سفت هستند، ۳ تا ۷ روز آن‌ها را در گوشه‌ای از آشپزخانه روی کانتینر قرار دهید تا کاملاً برسد.

خیار

بهتر است خیار را از میوه‌های دیگر جدا کنید. بسیاری از میوه‌ها مانند گوجه فرنگی، موز و هندوانه گاز اتیلن تولید می‌کنند. خیار میوه‌ای است که به این گاز حساس است، بنابراین باید آن را در جایی دور از میوه‌های دیگر نگه دارید. جالب است بدانید که برای نگهداری بیشتر خیار می‌توانید آن را در قابله‌های روحی بچینید. در این روش خیارها را بشویید و کاملاً خشک کنید، در کف قابله روی یک پارچه نخی بیندازید به صورتی که اضافه‌های پارچه از اطراف قابله بیرون بزند. خیارها را در قابله بچینید و قسمت‌های اضافه پارچه را روی خیارها برگردانید سپس در قابله را ببندید و آن را در یخچال قرار دهید.

موز

موزها به طور همزمان می‌رسند. بهتر است که ابتدا آن‌ها را از هم جدا کنید. یعنی برخی از موزها را روی کابینت بگذارید و باقی را در یخچال نگه دارید تا دیرتر برسند. همچنین موز در زمان رسیدن، گاز اتیلن تولید می‌کند. با پوشاندن ساقه با فویل پلاستیکی یا آلومینیومی، می‌توانید از پخش شدن آن به سایر قسمت‌های میوه جلوگیری کنید و از نرم شدن سریع ساقه موز جلوگیری کنید. برای حفظ موز رسیده هم، پوست آن را جدا کنید، آن را از وسط برش دهید و در یک کیسه محفوظ از هوا قرار دهید. سپس آن‌ها را در فریزر بگذارید.

نارنگی

اگر می‌خواهید نارنگی‌ها را در یخچال نگه دارید، باید آن‌ها را در یک جعبه مخصوص یا در قفسه پایین در یک جعبه، تور یا سبد قرار دهید. کیسه‌های پلاستیکی برای نگهداری نارنگی مناسب نیستند. نارنگی در کیسه پلاستیکی به هوا دسترسی ندارد، در نتیجه شروع به پوسیدن می‌کند. بهتر است نارنگی‌ها را با تعداد زیاد و فشرده در ظرف نچینید تا له نشوند.

