

نصائح لتخزين الفاكهة في الصيف



ينصح خبراء التغذية ببعض الإرشادات التي يجب استخدامها عند حفظ الفاكهة في المنزل وخصوصاً في فصل الصيف، حتى لا يؤدي ارتفاع درجة الحرارة إلى فساد الفاكهة التي لا تُستهلك مع مرور الوقت، ولكي تعيش فترة أطول. يُعد فرز الفواكه وحفظ الثمار الناضجة أولى الخطوات وأهمها، أما التي يظهر عليها علامات العطب فيجب التخلص منها على الفور، ولا يُفضل حفظ الخضروات والفواكه معاً في مكان واحد بالثلاجة، مع ترك بعض المساحة في الأكياس وعمل ثقوب فيها حتى تتنفس المحاصيل.

ينصح الخبراء بتبريد جميع الفواكه المشتراة مسبقاً مقطعة أو مقشرة في الثلاجة، وتخزين بعض الأنواع في الثلاجة عند 4 درجة مئوية أو أقل.

– يُفضل إبقاء الموز الأخضر بعيداً عن الثلاجة وتركه حتى ينضج على المنضدة في المطبخ، وحين يبدأ في النضج يمكنك الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة 5-7 أيام.

– يمكن إطالة العمر الافتراضي للفاكهة من العائلة الحمضية، مثل: البرتقال والجريب فروت والليمون واليوسفي الكلمنتينة أو الليمون الكليمونتي الذي يشبه البرتقال، عن طريق تخزينها في درج أو في كيس شبكي في الثلاجة، ويمكن عمل الطعام منها لفترة طويلة تتخطى الشهر.

- يجب تخزين التفاح بعيداً عن الفواكه الأخرى لأنه يفرز غاز الإيثيلين، ولذلك من يمكن تخزينه في المطبخ على المنضدة لمدة تصل إلى أسبوع أو حفظه بقشرته الخارجية في أكياس حفظ الطعام داخل درج الثلاجة، ويكون صالحاً للأكل لأكثر من أسبوع.

- تُخزن الفواكه من التوت الأزرق والتوت الأسود والفراولة والكرز والعنب في الثلاجة غير مغسولة، في أوعية جافة ومغطاة أو أكياس بلاستيكية معبأة، حيث إن هذه الأنواع حساسة ويجب عدم غسلها حتى تصبح جاهزة للأكل.
- تحتاج فاكهة الأفوكادو للنضوج في الهواء الطلق حتى تنضج بشكل كامل، ثم تُحفظ في الثلاجة داخل أكياس حفظ العام أيضاً، وعلى حسب مدى نضجها تستمر بدون تعفن، لفترة تصل إلى 3 أسابيع أو شهر بالكامل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.