

أفضل الطرق لحفظ الفواكه والخضروات

أبعد الطماطم عن بقية الخضروات

يجب تخزين الطماطم (البندورة) بشكل منفصل بعيدا عن الفواكه أو بعض الخضروات المقابلة للتلف سريعا. وذلك لأن الطماطم تطلق غاز الإثيلين، وهو غاز يسرع نضوج بعض الخضروات ما يؤدي إلى فسادها سريعا.

المتفاح يُفسد الفواكه والخضروات

المتفاح من الفواكه التي تطلق غاز الإثيلين أيضا، لذا ينصح خبراء حفظ الأطعمة بحفظها بعيدا عن الخضروات والفواكه الأخرى وفي مكان رطب. وللمن لديه كيوي غير ناضج ويريد تسريع نضوجه، عليه بوضعه بجانب تفاحة ناضجة.

اعزل البصل عن البيض

وينصح بعدم تخزين البصل بجانب البيض، إذ يمكن لرائحة البصل أن تدخل من المسام الموجودة على قشرة البيض، ومن الأفضل عدم تخزين البصل في الثلاجة، فالرطوبة تؤدي إلى تعفنه. وينصح بوضع البصل في مكان جاف وجيد التهوية.

لا تضع اللحم النيء بجانب الخضروات

من المعروف أن اللحوم النيئة تحمل الكثير من البكتيريا، لذا ينصح خبراء الصحة بالابتعاد عن تخزين الخضروات مكشوفة بجانب اللحم النيء، تفاديا لانتقال البكتيريا إلى الخضروات.

لا تضع الفواكه الاستوائية في الثلاجة

الفواكه الاستوائية، مثل الموز والمانغا والكيوي، ينصح بعدم تخزينها في الثلاجة. فهي فواكه تنمو في المناطق الحارة وتخزينها في الثلاجة يعرضها لصدمة باردة ما يؤدي إلى تلف أنسجتها.

لا تخزن الفراولة أكثر من يومين

الفراولة (الفريز) من الفواكه التي تتلف سريعا لسهولة وصول جراثيم التعفن إلى داخلها. أفضل حل هو تناولها سريعا، أو حفظها مغطاة في الثلاجة وبعيدا عن الفواكه والخضروات التي تنتج غاز الإثيلين مثل الطماطم والمتفاح، بشرط أن لا تزيد مدة حفظها في الثلاجة عن يومين اثنين.

المليفة قابلة للتخزين لفترة طويلة

وهناك بعض الخضروات، مثل المليفة، يمكن حفظها طازجة ولمتترات طويلة، وهي لا تتأثر بغاز الإيثيلين الذي تنتجه بعض الخضروات. ما يعني أنه من الممكن حفظ المليفة بجانب البندورة بدون قلق.