

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ОВОЩИ

Сколько, где и как хранить овощи в квартире зависит от того, в какой температуре, уровне влажности и освещённости нуждается какой-либо конкретный вид. Так, например, капусту и морковь нужно хранить в холодильнике, а картошку и лук – в ящике кухонного шкафа, какие-то продукты нужно складывать в герметичные контейнеры, а какие-то — оставлять в сетках или бумажных пакетах.

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ ПРИНЦИПОВ:



1) Хранить овощи отдельно от фруктов. Дело в том, что яблоки, груши, бананы и абрикосы выделяют этилен – газ, который ускоряет созревание и порчу близлежащих фруктов и овощей.

2) Хранить отдельно томаты, картошку и перцы (в том числе и отдельно друг от друга). Они так же выделяют этилен и сильно влияют на вкус и качество остальных овощей. Рядом с помидором

морковка и свекла станут горькими, а картошка рядом с перцем быстро прорастет.

3) Срезать ботву корнеплодов. Перед тем как сложить морковь, свеклу, редис, репу и другие корнеплоды в холодильник, нужно обрезать их ботву, оставляя лишь маленький хвостик длиной 2,5 см, чтобы защитить овощ от высыхания. Также, перед хранением корнеплоды нужно очищать мягкой щеткой от остатков земли.

4) Мыть овощи лишь перед употреблением, а не заранее. Мыть все продукты разом перед закладкой в холодильник очень удобно, но, оказывается, это ускоряет порчу растительных продуктов.

5) Хранить овощи в свободных и перфорированных упаковках и контейнерах. Убедитесь, что пакет для хранения овощей имеет отверстия, чтобы обеспечить хороший поток воздуха. Плоды при этом должны лежать в упаковке свободно, чем ближе друг к другу они расположены, тем быстрее начинают гнить.

6) Хранить овощи и фрукты при пониженной температуре. Низкая температура не дает нитратам превращаться в нитриты, которые причиняют вред здоровью (что может произойти при комнатной температуре, особенно в жаркое время года под действием микроорганизмов). Чтобы избежать образования нитритов, овощи на хранение закладывают чистыми и сухими, без механических повреждений. Чистота – значит малое количество микроорганизмов, сухость ограничивает перемещение микробов, отсутствие повреждений затрудняет питание микробов из клеток растений, в том числе переработку нитратов.

ПАМЯТКА ПО ХРАНЕНИЮ ОВОЩЕЙ:

Картошка: не переносит длительное хранение в холодильнике, так как при низких температурах крахмал начинает превращаться в сахар. Зато картошка любит темные (на свету она становится невкусной и даже токсичной), прохладные (+5°C до +7°C) и сухие (не более 85% влажности) места. Поэтому для хранения больших запасов лучше всего подойдут погреба, кладовки, утепленные гаражи или балконы. Небольшие запасы картошки можно хранить в квартире в кухонном шкафу или, скажем, под мойкой. Недельный запас картофеля сможет прожить и на нижней полке холодильника. Перед тем как отправить клубни на хранение, их нужно перебрать, оставив только здоровые и крепкие картофелины (зимние запасы стоит перебрать еще 2 раза за зиму). Сроки: 3 недели в квартире, и до 5-6 месяцев – в идеальных условиях.



Томаты: при комнатной температуре, например, на столешнице или в шкафу. В холодильнике хранить помидоры нельзя – при температуре ниже 10 градусов они теряют аромат и становятся безвкусными. Если вам нужно сохранить помидоры больше трех дней, то вы можете сложить их на нижнюю полку холодильника, а затем восстановить аромат и вкус, подержав плод при комнатной температуре около 1 суток. Сроки: 3 дня – оптимальный срок хранения для спелых помидоров. Совет: для того, чтобы незрелые томаты созрели, подержите их в бумажном пакете при комнатной температуре.

Огурцы: хранить в холодильнике. Сроки: 5 дней.

Морковь: хранить в холодильнике. Сроки: 2 недели.

Чеснок: можно хранить в шкафу или на столешнице, в кладовке или погребе. Главное, чтобы вокруг него свободно циркулировал воздух. В холодильнике чеснок хранить нельзя, так как при низких температурах он быстро теряет свой аромат и вкус. Сроки: 2 месяца.

Лук: можно хранить в шкафу или на столешнице, в кладовке или погребе. Главное, чтобы вокруг него свободно циркулировал воздух. Лучше всего хранить лук в сетчатых мешках (в которых он часто и продается в магазине), чтобы получить эту самую вентиляцию. Если сетки нет, то вы можете сложить луковицы в миску и при желании накрыть их «дышащей» тканью, но не крышкой. Хранить целый лук в холодильнике нежелательно, но порезанный лук лучше хранить именно там и не более 4 дней. Сроки: 2 месяца.

Капуста (бело- и краснокочанная): в холодильнике, на любой полке. Сроки: 2 недели. **Капуста брюссельская, савойская и пекинская, цветная капуста:** в холодильнике. Сроки: 1 неделя.

Перец сладкий: в холодильнике, подальше от остальных овощей. Сроки: 1 неделя (зеленый перец); 5 дней (красный, желтый и оранжевый перец). **Перец чили (свежий):** в холодильнике. Сроки: 2 недели. **Примечание:** сушеный перец чили будет держаться в течение 4-х месяцев в герметичном контейнере.

Свекла и ее ботва: в холодильнике. Перед закладкой в холодильник ботву (к слову, очень полезную) нужно обрезать и сложить отдельный в полиэтиленовый пакет. Сроки: 3 недели, ботва – 3 дня.

Кабачки, цуккини и тыквы: в холодильнике, погребе или другом сухом, темном и прохладном месте. Сроки: 5 дней.

Редис: в холодильнике. Сроки: в идеале до 3-х дней, но возможно и 2 недели. Совет: удалите листья от корнеплодов, чтобы продлить их свежесть.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.