دليل لتخزين الفاكهة: كم من الوقت يمكن حفظها؟

اترك المنتجات المبردة غير مغسولة في عبوتها الأصلية أو ملفوفة في كيس بلاستيكي. (فيما يلي بعض الاستثناءات ، مثل الفطر والأعشاب). إذا كانت الخضار تبدو رملية أو قذرة اشطفها وجففها جيداً ، ثم لفها بمنشفة ورقية قبل وضعها في كيس بلاستيكي. يجب إزالة الفواكه والخضروات المخزونة في درجة حرارة الغرفة من أي عبوة وتركها مفككة. تفترض المبادئ التوجيهية أدناه أن منتجك ناضجة وجاهزة للأكل. ستنضج بعض العناصر ، مثل المشمش والأفوكادو ، بشكل أسرع في كيس ورقي على سطح الطاولة. تحتفظ الحقيبة بغاز الإثيلين ، الذي يطلقه المنتج ويعمل كعامل نضوج. تريد تسريع العملية حتى أكثر؟ ضع تفاحة في الكيس أيضًا.

في الثلاجة:

التفاح: 3 أسابيع

مشمش: 5 أيام

نصيحة: لتنضج ، حافظ على درجة حرارة الغرفة في حقيبة ورقية حتى تصبح طرية.

خرشوف: 1 أسبوع

جرجير ، وحزم في صدفي: بغض النظر عن مدى نضارة الأوراق ، اتبع تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة ، حيث يمكن للبكتيريا أن تتطور.

جرجير ، حفنة: 5 أيام

نصيحة: إذا كانت المجموعة تحتوي على جذور ، فقم بلفها في منشفة ورقية رطبة قبل التعبئة.

نبات الهليون: 3 أيام

نصيحة: تقليم الأطراف قبل التفاف الرماح في منشفة ورقية رطبة ، ثم في كيس من البلاستيك.

افوكادو: 3 أيام

نصيحة: لتنضج ، حافظ على درجة حرارة الغرفة في حقيبة ورقية حتى تصبح طرية.

البنجر: 3 أسابيع

نصيحة: فصل الأوراق من الجذور قبل تخزينها بشكل منفصل في كيس بلاستيكي ؛ ستبقى الأوراق طازجة لمدة تصل إلى 3 أيام.

فلفل الجرس: أسبوع واحد (أخضر) ؛ 5 أيام (أحمر وأصفر وبرتقالي)

التوت: 2 أيام (انتشار في طبقة واحدة على طبق مبطنة بالورق)

نصيحة: تخلص من التوت التالف أو المتعفن قبل تخزينه لمنع انتشار العفن.

العنب البري: 1 أسبوع

نصيحة: تخلص من التوت التالف أو المتعفن قبل تخزينه لمنع انتشار العفن.

بوك تشوي: 3 أيام

القرنبيط: 1 أسبوع

براعم بروكسل: 1 أسبوع

الملفوف والأخضر والأحمر: 2 أسابيع

الملفوف ، سافوي و نابا: 1 أسبوع

كانتالوب: 5 أيام (كاملة) ؛ 3 أيام (قص)

نصيحة: لتنضج ، والحفاظ على درجة حرارة الغرفة في كيس ورقي. قبل تقطيع البطيخ ، اغسل القشرة جيدا لمنع انتقال البكتيريا.

الجزر: 2 أسابيع

القرنبيط: 1 أسبوع

الكرفس: 2 أسابيع

الكرز: 3 أيام (في كيس مفتوح أو وعاء)

الفلفل الحار ، طازجة: 2 أسابيع

ملاحظة: سوف تبقى الفلفل الحار المجفف لمدة 4 أشهر في حاوية محكمة الإغلاق.

كليمنتين: 5 أيام

الكرنب الأخضر: 5 أيام

الذرة ، دون شوك: الأفضل في اليوم الأول ؛ 3 أيام ممكنة.

التوت البري: 1 شهر

الخيار: 5 أيام

الباذنجان: 5 أيام

الشمر: 1 أسبوع

الزنجبيل: 3 أسابيع

نصيحة: يمكن تجميد الزنجبيل لمدة تصل إلى 6 أشهر. ليس من الضروري إذابة الجليد قبل الصرير.

العنب: أفضل ما يصل إلى 3 أيام ؛ 1 أسبوع ممكن (في وعاء أو كيس بلاستيكي مهواة).

الفاصوليا الخضراء: 1 أسبوع

الأعشاب ، المورقة: 3 أيام (الريحان ، الكزبرة ، الثوم المعمر ، الطرخون) ؛ 5 أيام (البقدونس والنعناع)

نصيحة: لف الحزمة في منشفة ورقية رطبة قبل التعبئة.

الأعشاب ، الخشبية (مثل روزماري والزعتر): 2 أسابيع

شهر العسل: 5 أيام (كاملة) ؛ 3 أيام (قص)

نصيحة: لتنضج ، والحفاظ على درجة حرارة الغرفة في كيس ورقي. قبل تقطيع البطيخ ، اغسل القشرة جيدا لمنع انتقال البكتيريا.

كايل: 3 أيام

الكيوي: 4 أيام

الكراث: 1 أسبوع

نصيحة: قطع وتجاهل قمم خضراء داكنة والحفاظ على جذور سليمة.

الليمون: 3 أسابيع

الخس ، الكتّاب و الصدفة: مهما كانت الأوراق طازجة ، اتبع تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة ، لأن البكتيريا يمكن أن تتطور.

خس ، رأس: 5 أيام (يمكن أن تستمر فيض لمدة 2 أسابيع)

ليمز: 3 أسابيع

المانجو: 4 أيام

نصيحة: لتنضج ، حافظ على درجة حرارة الغرفة في حقيبة ورقية حتى تصبح طرية.

الفطر: 1 أسبوع (في كيس ورقي)

الخردل الخضر: 3 أيام

النكتارين: 5 أيام

نصيحة: لتنضج ، حافظ على درجة حرارة الغرفة في حقيبة ورقية حتى تصبح طرية.

خارج الثلاجة:

موز: 5 أيام

نصيحة: يمكن تجميد الموز الناضج للخبز (سوف تتحول الجلود ، ولكن اللحم سيكون على ما يرام).