# أطعمة لا يجب وضعها في البراد

التطوّر والحداثة تساعدنا في حياتنا من أجل الحفاظ على طعامنا بسهولة. والهدف الأساسي من البراد هو أن نضع الأطعمة لتبريدها والحفاظ عليها كي لا نُضطر لرميها بعد يومين من شرائها. ومع ذلك، هناك بعض أنواع الأغذية التي لا يجب أن يتم تخزينها في الثلاجة لأن نكهته سوف تتغيّر. السيناريو الأسوأ هو عندما تغيّر الثلاجة نوعية الطعام الذي تخزنه فيها، بل هناك بعض الحالات عندنا يكون تخزين المواد الغذائية يجعلها تتفعّن بطريقة أسرع. هذه هي قائمة من الأطعمة التي بالتأكيد لا ينبغي وضعها في الثلاجة!

1- الطماطم: الطماطم بالتأكيد لا تنتمي إلى الثلاجة لأنها سوف تفقد نكهتها. والسبب في ذلك يعود إلى الهواء البارد في الثلاجة الذي يوقف عملية النضج، وبالتالي مذاقها يكون عُرضةً للخطر. كما أنّ الهواء البارد في البراد له تأثير في نسيج الطماطم، ويُفتت الأغشية. أفضل طريقة للحفاظ على الطماطم هي في سلة أو وعاء زجاجي على طاولة المطبخ.

2- الريحان: أكبر مشكلة مع حفظ الريحان في الثلاجة، هو أنّ الريحان سوف يمتص كل الروائح من المواد الغذائية التي تحيط به. بدلا من ذلك، حاول إبقائها خارج الثلاجة في كوب من الماء العذب. إذا كنت حقاً بحاجة للحفاظ على الريحان لفترة أطول من الزمن، حاول تجميده. 3- البطاط: هناك سوء فهم كبير مع حفظ البطاطا في مكان بارد، فدرجات الحرارة المنخفضة تُحول نشا البطاطس إلى سكر بسرعة أكبر مما كنت تعتقد. حاول وضع البطاطا في كيس من الورق في مكان بارد ومظلم في منزلك بدلاً من ذلك. فمن الأفضل وضع البطاطا في أكياس من الورق وليس أكياس من البلاستيك لأنّ البطاطا يمكن أن تحصل على المزيد من الهواء في أكياس الورق، والتي سوف تبطئ عملية تعفنّها. 4- الثوم: الثوم لديه نفس المشكلة مع الثلاجة كما البطاطا. يجب عليك الاحتفاظ به في مكان بارد ومظلم بدلا من الثلاجة. ففي درجات الحرارة الباردة، يبدأ الثوم بالتعفّن أسرع. 5- البصل: الرطوبة في البصل تجعلها ناعمة و متعفنة عند وضعها في الثلاجة، بدلاً من ذلك، قُم بالإحتفاظ بها في مكان جاف، بارد ومظلم. ومع ذلك، ضع البطاطا والبصل في مكان منفصلٍ في منزلك، والسبب في ذلك يعود إلى أنّه في حال تمّ وضعهما معاً سيتعفنون أسرع. 6- الأفوكادو: إذا كنت قد اشتريت الأفوكادو ناضجة ولا تحتاج إلى تناولها على الفور، يمكنك وضعها في البراد. ولكن إذا كنت تريد أن

تنضج الأفوكادو لا يجب وضعها في الثلاجة فالهواء البارد يوقف عملية نضوجها. 7- زيت الزيتون: لا نضع زيت الزيتون في الثلاجة. في درجات الحرارة المنخفضة يتكثف زيت الزيتون ويصبح أسمك، على غرار الزبدة. بدلاً من ذلك، وللحفاظ على زيت الزيتون عليك وضعه في مكان بارد ومظلم.