اليك كيفية تخزين الفول السوداني

نحن لا نفهم حقا كيف يمكن أن ننسى جرة من زبدة الفول السوداني في مخزن ، ولكن لا بد أن يحدث ذلك لشخص ما. لا أحد يريد التخلص من الطعام الذي لا يزال جيدًا لتناوله. حتى متى تستمر الأطعمة المخزونة قبل أن تفسد أو ، في كثير من الحالات ، تفقد نضارتها ونكهتها؟

تعتمد مدة صلاحية أي طعام على بعض العوامل الأساسية. تقدم وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) إرشادات عامة لتخزين الأغذية على رفوفنا في المنزل.

- درجة الحرارة: احتفظ بجميع الأطعمة المخزنة في مكان بارد وجاف مع إضاءة وحرارة محدودين. بعض الأجهزة يمكن أن تنتج الحرارة.
- الوقت: الأغذية المعلبة لها عمر تخزين طويل نسبيا ، ولكن توصي وزارة الزراعة الأمريكية فقط شراء ما تتوقع لاستخدامه في الوقت الموصى به على الملصق لكل منتج. في المنزل ، ضع التاريخ على كل حزمة واستخدم التاريخ الأقدم أولاً. سوف تؤثر منطقتك الجغرافية على وقت التخزين الموصى به: المناخات الدافئة والرطبة يمكن أن تقلل من مدة الصلاحية.
- عندما تقوم بالشراء: قم بشراء علب طازجة ذات ملصقات ليست ممزقة أو متربة. هذا قد يشير إلى المخزون القديم. تحقق بعناية من الخدوش في العلب قبل الشراء. لا تشتري علب منتفخة ، كما تقول وزارة الزراعة الأميركية.

ولكن ماذا عن الأطعمة المفضلة لدينا – زبدة الفول السوداني والفول السوداني ومنتجات الفول السوداني؟

قد تعتمد مدة صلاحية زبدة الفول السوداني على طريقة تخزينها. اتبع الدليل أعلاه وتذكر تخزين الفول السوداني في حاويات محكمة الإغلاق. جرة مفتوحة من زبدة الفول السوداني تبقى طازجة لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر في مخزن المؤن. بعد ذلك ، يوصى بتخزين زبدة الفول السوداني في الثلاجة (حيث يمكنها الحفاظ على جودتها لمدة 3-4 أشهر أخرى). إذا لم تقم بالتبريد ، يمكن أن يحدث فصل الزيت.

أفضل طريقة لتخزين جرة زبدة الفول السوداني هي مقلوبة! إذا كنت مستثمرا بعمق في حياة زبدة الفول السوداني كما أنا ، فأنت تعرف أنه عندما يكون لديك جرة من الفول السوداني الطبيعي ، فإنها تقوم بتطوير مجموعة صغيرة من الزيت في الأعلى. لذلك من الضروري وضع علب الفول السوداني (في مختلف أشكاله) بطريقة معينة تمنع انفصال الزيت عنه والصعود الى فوق ، اي للنجاح في استهلاكه خاليًا من الزيوت. ولكن عندما تقوم بتخزين الأشياء الجيدة رأسًا على عقب ، فإن الزيت سوف يوزع بالتساوي في جميع أنحاء الجرة ، بدلاً من وضعه في حمام سائل راكد في الأعلى.

طريقة أخرى لضمان أن الزيت لا يتجمع في الأعلى؟ برد هذا الطعام عند وضعه رأسا على عقب. لن تضطر إلى التعامل مع سائل زبدة الجوز فقط عند فتح المرطبان ، ولكن سيكون لديك أيضًا زبدة الفول السوداني الكريمية التي ستحافظ على نفسها مهما كانت المكوّنات الأخرى التي تريد ان تأكلها معه.

الغذاء ومتوسط العمر الافتراضي في المخزن:

زبدة الفول السوداني ، غير مفتوحة 6-9 أشهر التبريد لا حاجة

زبدة الفول السوداني ، مفتوحة 2-3 أشهر يدوم 6 – 9 أشهر في الثلاجة

الفول السوداني: معبأة ، في القشرة أو خارج 1-2 أشهر يستمر 4-6 أشهر في الثلاجة

الفول السوداني: في علب أو الجرار ، غير مفتوح 2 سنوات

طحين الفول السوداني ، غير مفتوح 1 سنة

طحين الفول السوداني ، يفتح من 2-3 أشهر ويستمر لمدة 9 أشهر في الثلاجة

زيت الفول السوداني ، محمص ، عطري ، غير مفتوح 9 أشهر

زيت الفول السوداني ، المحمص ، العطرية ، يفتح 2 أشهر يستمر 4-6 أشهر في الثلاجة

زيت الفول السوداني ، المكرر ، غير مفتوح 1 سنة

زيت الفول السوداني ، المكرر ، فتح 4-6 أشهر