

بعض المعلومات المهمة والمفيدة عن حفظ الأفوكادو

الأفوكادو هي أشياء صعبة الفهم أحياناً . أنها تجعلك تنتظر حتى تقرر أن تنضج ، ثم تتحول بسرعة الى بقعة سوداء غير قابلة للحفظ وحتى للأكل ، فينتهي بها المطاف في سلة المهملات. انها أيضا ليست رخيصة. لذا عندما تشتري كمية من الأفوكادو ، فأنت تريد حقاً أن تستفيد من هذه الكمية القيّمة من خلال تخزينها بشكل صحيح. على المدى الطويل ، هناك طريقتان فقط للحفاظ عليها .

بالنسبة للجزء الأكبر ، لا تنضج الأفوكادو على الشجرة. هذه أخبار جيدة اذ انك تستطيع ان تشتريها وتتركها في البيت وقتاً أطول من الفواكهة الأخرى التي تكون قد نضجت فعلاً عند شرائها. من الأفضل التخطيط للمستقبل وشراء الأفوكادو قبل يوم أو يومين من الموعد الذي تخطط لاستخدامه ، بحيث يكون لديها الوقت الكافي لتنضج بشكل صحيح.

فاكهة الأفوكادو غنية وصحية ، وهي متوفرة على مدار السنة ولذيذة في كل شيء ، بدءاً من السلطات والبرغر وصولاً إلى الجواكامولي المفضل لدى الجميع. في السوبر ماركت ، ابحث عن الأفوكادو بجلد ثابت وبدون بقع ناعمة. عندما تكون في المنزل ، اتبع هذه الخطوات البسيطة للاستمتاع بقطع الأفوكادو التي إشتريتها لمدة أطول:

التخزين:

الأهم من ذلك ، لا تبرد الأفوكادو الخاص بك ، على الأقل ليس في البداية. بمجرد انتقاؤها من الشجرة ، تقوم الأفوكادو ، مثلها مثل الموز ، بإنتاج الإيثيلين ، الذي يطلق عملية النضج. درجة الحرارة المثلى لهذه الفاكهة هي 68 درجة فهرنهايت أو 20 درجة مئوية. يجب أن ينضج الأفوكادو الطازج في ظل هذه الظروف في غضون ثلاثة إلى ستة أيام. عندما تنضج ، يجب أن الأفوكادو تسفر بلطف إلى الضغط ، ولكن لا تكون اسفنجية.

إذا كنت ترغب في تسريع عملية النضج ، ضع الأفوكادو في كيس ورقي. هذا يركز غاز الإيثيلين. إذا قمت بإضافة ثمار أخرى ، مثل الموز والتفاح ، فسوف تنضج جميعها بسرعة أكبر معاً .



التبريد :

بمجرد أن تصبح الأفوكادو ناضجة ، يمكنك الاحتفاظ بها في تلك الحالة لفترة أطول عن طريق وضعها في الثلاجة. في حين أن هذا لن يوقف عملية النضج تماما ، فإنه سيؤخر ذلك إلى حد كبير. وبالمثل ، إذا كان لديك الكثير من الأفوكادو وترغب في أن تنضج في أوقات مختلفة ، يمكنك الاحتفاظ بها في الثلاجة حتى قبل يومين قبل أن ترغب في ان تنضج .

قطع الأفوكادو تتأكسد بسرعة وتتحول الى لون بني. في حين أن هذا لا يؤثر على إمكانية تناول الفاكهة ، إلا أنه غير مثير جمالياً . لحفظ قطع الأفوكادو ، قم بتفريش الأماكن المكشوفة بعصير الليمون ، وقم بتغطيته باللف اللاصق ، وضعه في الثلاجة. تساعد حموضة عصير الليمون على إيقاف الأكسدة ، مثلما تحد من كمية الأكسجين التي تتلامس معها .



التجميد :

بالنسبة للتخزين طويل الأجل ، يعد التجميد الطريقة الفعالة الوحيدة. يوصي المركز الوطني للحفظ على الأغذية المنزلية (NCHFP) بهرس الأفوكادو الناضجة في بوريه لتجميدها. لا تجمد الأفوكادو الكاملة أو المقطعة. للحصول على أفضل النتائج ، أضف ملعقة طعام من عصير الليمون إلى كل اثنين من الأفوكادو للحفظ على اللون.



التخليل :

طريقة أخرى لتمديد فترة حياة الأفوكادو هي في شكل مخلل سريع. يمكن أن تخلل الأفوكادو مكعبات في محلول ملحي بسيط الخل ، أو لا تتردد في إضافة بعض التوابل إلى هذا المزيج. سوف تحتفظ الأفوكادو المخلل في الثلاجة ، طالما أنها تبقى مغمورة ، لمدة تصل إلى أسبوعين. سوف يتلاشى اللون مع مرور الوقت. لا يوصى بهذا المخلل للتعليب.

