

بعض المعلومات المهمة والمفيدة عن حفظ الأفوكادو

الأفوكادو هي أشياء صعبة الفهم أحياناً . أنها تجعلك تنتظر حتى تقرر أن تنضج ، ثم تحول بسرعة إلى بقعة سوداء غير قابلة للحفظ وحتى للأكل ، فينتهي بها المطاف في سلة المهملات. أنها أيضاً ليست رخيصة. لذا عندما تشتري كمية من الأفوكادو ، فأنت تريد حقاً أن تستفيد من هذه الكمية القيمة 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 وتركها في البيت وقتاً أطول من الفواكه 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 .

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

التخزين:

الأهم من ذلك ، لا تبرد الأفوكادو الخاص بك ، على الأقل ليس في البداية. بمجرد انتقاها من الشجرة ، تقوم الأفوكادو ، مثلها مثل الموز ، بإنتاج الإيثيلين ، الذي يطلق عملية النضج. درجة الحرارة المثلث لهذه الفاكهة هي 68 درجة فهرنهايت او 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 معًا.



التبrierid:

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 تنسج في أوقات مختلفة ، يمكنك الاحتفاظ بها في الثلاجة حتى قبل يومين قبل أن ترغب في أن تنسج.

قطع الأفوكادو تتأكسد بسرعة وتحول إلى لونبني. في حين أن هذا لا يؤثر على إمكانية تناول الفاكهة ، إلا أنه غير مثير جمالياً. لحفظ قطع الأفوكادو ، قم بتغطية 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 طويلاً ، يعد التجميد الطريقة الفعالة الوحيدة. يوصي المركز الوطني للحفاظ على الأغذية المنزلية (NCHFP) بهرس الأفوكادو الناضجة في بوريه للتجميد. لا تجمد الأفوكادو الكاملة أو المقطعة. للحصول على أفضل النتائج ، أضف ملعقة طعام من عصير الليمون إلى كل اثنين من الأفوكادو للحفاظ 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 التواابل إلى هذا المزيج. سوف تحافظ الأفوكادو المخلل في الثلاجة ، طالما أنها تبقى مغمورة ، لمدة تصل إلى أسبوعين. سوف يتلاشى اللون مع مرور الوقت. لا يوصى بهذا المخلل للتعليق.

