نصائح لإختيار أفضل الخضار والفواكه

يوجد الكثير من النصائح التي تساعدك على إختيار الفواكه والخضروات الناضجة واللذيذة. ستساعدك هذه المقالة على التنقل بشكل أفضل بين جميع أنواع المنتجات المتوفرة في محلات السوبر ماركت.

1- الطماطم

كثير من الناس يعتقدون أن الطماطم على الفروع طازجة، وبالتالي، اختيار لهم. في الواقع، السيقان ليس مؤشراً على الحداثة بل على خضرة الطماطم .يجب أن يكون لون الطماطم جيدًا متجانسًا ومشبعًا، بدون اللون الأخضر. علاوة على ذلك، ينبغي أن تكون رائحتها لطيفة. من السهل تحديد بقعة الطماطم (النترات) في متجر- فهي مرنة لكنها ليست ثابتة.

2- البطيخ

ينضج البطيخ اللذيذ في الفترة من النصف الثاني من شهر أغسطس حتى نهاية شهر سبتمبر. يفرش بعض المنتجين البطيخ في وقت مبكر مع الأسمدة النيتروجينية ومنشطات النمو في محاولة لجمع الحصاد بشكل أسرع.

اختر ثمرة البطيخ المتوسطة الحجم. خطوط مشرقة ومتناقضة وقشرة براقة هي مؤشرات نضجها. البطيخ الناضج له ذيل جاف لأنه عندما ينضج البطيخ فإنه يتوقف عن أخذ الرطوبة من الأرض. يجب أن يكون جانب البطيخ لونًا أصفر مشبعًا ويجب أن يكون حجمه 2-4 بوصة.

3– الفلفل الحلو

هناك عدد قليل من الناس الذين يعرفون أن الفلفل الجرس هي نوعان – الذكور والإناث والتي تختلف حسب الذوق. من أجل معرفة نوع الفليفلة الحلوة ، اقلبها رأسًا على عقب. إذا كان لديه 4 قطاعات- إنه نوع من الإناث، إذا كان لديه 3 قطاعات، فهو نوع من الذكور.

النوع الأنثوي هو أحلى بكثير ويمكن أن يؤكل نيئً ا. الفلفل من نوع الذكور هو أكثر حامضًا وهو يعد مثالي في الشوي والطبخ.

4- التفاح

يجب اختيار التفاح المتوسط الحجم. يجب أن تكون التفاحة ثابتة وثقيلة الوزن. لا تشتري التفاح اللامع.

عند شراء تفاحة خضراء، انتبه إلى الشباك الرمادية بالقرب من الجذع- إذا كان هناك، فهذا يعني أن التفاح قد نضج. من الأفضل شراء التفاح خلال الموسم الذروة- حيث يكون ألذ وأغنى بالفيتامينات.

5- الكرز

ينصح شراء الكرز خلال موسمه- في يونيو أو يوليو. تحقق من الكرز عن طريق اللمس قبل شرائه- لا ينبغي أن يكون شديد جدًا أو لين جدًا ويجب ألا يكون هناك عرق على الثمرة. يجب أن تكون الحبة لامعة ومشبعة بالألوان. كلما كان لون التوت داكنًا أكثر، كلما كان السكريات أكثر فائدة ونسبة الكاروتينات والأنثوسيانين والأحماض العضوية أغنى.

6- الخيار

أعطي تفضيلك للخيار الذي هو لون أخضر ساطع. يجب أن تكون شديدة على اللمس. إذا كان الخيار طازجًا، فيجب تشبع لون بشرته دون أي تألق. يمكن للقشور اللامعة للغاية أن تشير إلى أن الخيار قد تم تخصيبه بنترات ومغلفة بالشمع .

انتبه إلى الذيل- إذا كان ذابًا وجافًا، فهذا دليل على زيادة النضوج.

7- الإجاص

يمكن التعرف على الإجاص الناضج بسهولة عن طريق رائحته المشرقة . يجب أن تكون الثمرة نفسها ليست قوية ولا ناعمة جداً ويجب ألا يكون هناك تلف أو شقوق على القشرة. تشير البقع البنية بالقرب من الذيل إلى أن الفاكهة ليست طازجة . في معظم الحالات ، يكون اللون الأحمر

مؤشرًا جيدًا لنضوج هذه الفاكهة.

8- الكيوي

عند اختيار الكيوي ، ضع فاكهة واحدة بين إبهامك وإصبع السبابة واضغط عليها- ستكون الفاكهة الناضجة لينة ولكن مرنة. أيضًا، عليك إيلاء الاهتمام للرائحة – كيوي ناضجة لديه رائحة الحمضيات حية وينبغي أن تكون قشرة كيوي قاسية وثابتة.