

از انتخاب ، خرید و مصرف زردآلو

21 اردیبهشت 1404

تابستان با عطر و طعم میوه‌های رنگارنگ و زیبای تابستانی همه را وسوسه می‌کند. یکی از میوه‌های خوشمزه، پرترفدار و پرخاصیت تابستانی زردآلو است که در ادامه به نکاتی برای خرید و نگهداری آن می‌پردازیم.

انتخاب زردآلو: زردآلوی رسیده دارای رنگ طلایی - نارنجی بوده و برخی قسمت‌های آن قرمز است. زردآلوهایی که سفت بوده و دارای رنگ زرد متمایل به سبز هستند را انتخاب نکنید. زیرا حتی اگر اجازه بدهید مراحل رسیدن را در خانه طی کنند، باز هم عطر و طعم طبیعی زردآلو را ندارند.

زردآلوهایی بسیار نرم هم مدت‌زمان نگهداری پایینی دارند پس بهتر است خریداری نشوند. همچنین زردآلوهایی که پوست چروکیده دارند را انتخاب نکنید، زیرا احتمالاً زمان زیادی از چیدن آن‌ها گذشته یا بیش از حد رسیده‌اند. اندازه زردآلو عامل تعیین‌کننده‌ای در زمان خرید نیست، زیرا گاهی زردآلوهایی کوچک خوشمزه‌تر هستند. علت این است که این زردآلوهایی بیش از حد آبیاری نشده‌اند و در نتیجه غلظت ترکیبات عطر و طعم آن‌ها بالاتر است.

رسیدن زردآلو: اگر قصد رسیده کردن زردآلو در منزل را دارید حتماً از کیسه‌های کاغذی برای این منظور استفاده کنید و در آن را کاملاً ببندید تا گاز اتیلن متصاعد شده از میوه در داخل فضا باقی بماند و به رسیدن میوه‌ها کمک کند. هرگز برای این منظور از کیسه‌های پلاستیکی استفاده نکنید، زیرا برخلاف کاغذ این کیسه‌ها متخلخل نبوده و هوایی از آن عبور نمی‌کند. در نتیجه ممکن است با زردآلوهایی به‌شدت نرم و له‌شده مواجه شوید.

برای رسیدن آن‌ها را در یخچال قرار ندهید و کیسه را در دمای اتاق نگهداری کنید. آن‌ها را در تماس مستقیم با نور خورشید یا در نزدیکی منابع حرارتی قرار ندهید. پس از دو روز نگهداری، بو و بافت آن‌ها را چک کنید.

نگهداری زردآلوهایی رسیده: زردآلوهایی رسیده را حتماً در کیسه‌های پلاستیکی و ترجیحاً در ظروف دربسته نگهداری کنید. تماس آن‌ها با هوا موجب فساد سریع‌تر یا چروکیده‌تر شدن آن‌ها می‌شود. نگهداری زردآلو در طبقات خیلی سرد یخچال فساد آن‌ها را به تاخیر می‌اندازد، اما ممکن است عطر و طعم آن‌ها را نیز تغییر دهد؛ بنابراین از طبقات وسطی برای نگهداری زردآلو استفاده کنید.

زردآلو در دمای یخچال تا یک هفته قابل نگهداری است. اما بهترین زمان مصرف آن بین دو تا سه روز است. با افزایش مدت‌زمان نگهداری میوه‌ها، چروکیده و عطر و طعمشان از دست می‌رود.

نگهداری در فریزر: زردآلو قابل نگهداری در فریزر است، اما بافت آن نرم می‌شود. قبل از نگهداری در فریزر آن را شسته و کاملاً خشک کنید. زردآلوهایی نگهداری‌شده در فریزر برای تهیه پوره، مربا و شربت



شست‌وشوی زردآلو: زردآلو را درست قبل از خوردن بشویید و از نگهداری آن به‌خصوص در حالت مرطوب پرهیز کنید. پس از شست‌وشو حتما اجازه دهید آب اضافی‌اش خارج شده و سپس به آهستگی آن را با دستمال تمیز خشک کنید. زردآلو از میوه‌هایی است که پوست آن در زمان خوردن جدا نمی‌شود بنابراین بهتر است در شستن آن بیشتر دقت کنید. برای شستن زردآلو یک ظرف را پر از آب کرده و به ازای هر چهار پیمانه آب نصف لیوان سرکه سفید استفاده کنید. اجازه دهید میوه‌ها حدود سه تا پنج دقیقه در آن بمانند. سپس آن‌ها را به دقت آبکشی و بعد خشک کنید.

هسته زردآلو: برخی افراد تمایل زیادی برای خوردن مغز هسته زردآلو دارند. دقت کنید مغز زردآلو حاوی ترکیبی به نام آمیگدالین است که این ترکیب در بدن تجزیه شده و سیانید تولید می‌کند. این سیانید می‌تواند منجر به بروز مسمومیت شود؛ بنابراین از مصرف تعداد زیادی هسته زردآلو پرهیز کنید. آژانس ایمنی غذایی اتحادیه اروپا توصیه کرده است برای بزرگسالان حداکثر سه مغز و برای کودکان حداکثر نصف یک مغز از هسته زردآلو در طول روز بلامانع است.