

# بهترین روش نگهداری از پیاز

12 مهر 1401

پیاز از مملو از مواد مغذی است و منبع غنی از **ویتامین C**، ترکیب‌های سولفوریک و فلاونوئیدها محسوب می‌شود.

## بهترین راه نگه داشتن پیاز

برای نگهداری از پیاز آن را در آب و هوای خشک و دمای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

## اهمیت کاهش رطوبت

**پیاز** را باید قبل از نگهداری از کیسه پلاستیکی خارج کرد و از محصولاتی که رطوبت پس می‌دهند، مانند سیب‌زمینی، دور نگه داشت.

نگهداری پیاز در کیسه‌هایی بدون گردش هوا موجب رشد میکروبه‌های فاسدکننده‌ای مانند کپک شده و ماندگاری آن را کاهش می‌دهد.

همچنین رطوبت بالا همچنین می‌تواند به جوانه زدن پیاز منجر شود. بنابراین آن‌ها را در پارچه توری یا سبد نگه دارید.

## نحوه نگهداری از پیاز خرد شده در یخچال

پیاز خردشده بهتر است در یخچال و در یک کیسه پلاستیکی محفوظ یا ظرف دربسته نگهداری شود.

اگر سیب، گلابی یا کرفس در نزدیکی پیاز نگهداری شوند، بوی همدیگر را جذب خواهند کرد.

## منجمد کردن پیاز

چون انجماد بافت پیاز را تغییر می‌دهد بهتر است آن را منجمد نکنید اما در صورت ضرورت توصیه می‌شود پس از یخ‌زدایی پیازهای منجمدشده، از آن‌ها برای پختن غذا استفاده کنید و خوردن آن‌ها به صورت خام در سالاد یا ساندویچ را فراموش کنید.

## ماندگاری پیاز

مدت زمان ماندگاری پیاز به محل نگهداری آن بستگی دارد.

پیاز پوست‌کنده در یخچال، ۱۰ تا ۱۴ روز و پیاز خردشده ۷ تا ۱۰ روز قابل مصرف است.

پیاز کامل اگر در محیطی خنک با تهویه مناسب و خشک نگهداری شود، ماندگاری آن می‌تواند سه یا

حتی شش ماه ادامه دارد و مشروط بر اینکه خود پیاز خشک، سفت با پوست سالم و بدون جوانه باشد.