

سیر را اشتباه نگهداری نکن

6 اردیبهشت 1405

برای اینکه سیر هم خوش‌طعم بماند و هم خواصش حفظ شود، کافی است آن را در محیطی خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنی. یک تغییر ساده در نگهداری، می‌تواند هم از دورریز جلوگیری کند و هم بیشترین فایده را به بدنت برساند.

گر سیر را درست نگهداری نکنی، خیلی زود چروکیده، کپک‌زده یا جوانه‌زده می‌شود و بخشی از خواصش را از دست می‌دهد.

روش درست نگهداری سیر

بهترین حالت نگهداری سیر، قرار دادن آن در محیطی خشک، خنک و تاریک است. سبدهای فلزی یا ظرف‌های سفالی بهترین انتخاب هستند، چون گردش هوا را فراهم می‌کنند و از تجمع رطوبت جلوگیری می‌شود.

اگر انباری داری، سیر را آنجا نگه دار. اگر نه، یک کابینت دور از نور و گرما هم مناسب است. مهم این است که سیر در معرض نور مستقیم و رطوبت نباشد.



چرا یخچال گزینه خوبی نیست؟

برخلاف تصور خیلی‌ها، یخچال جای مناسبی برای سیر کامل نیست. دمای پایین و رطوبت بالا باعث می‌شود سیر سریع‌تر خراب شود یا جوانه بزند.

سیر پوست‌کنده را چطور نگه داریم؟

اگر سیر را پوست گرفته‌ای، می‌توانی آن را داخل ظرف دربسته در یخچال نگه داری، اما حتماً در کمتر

از یک هفته مصرفش کن.

نگهداری سیر خردشده

اگر زیاد آشپزی می‌کنی، می‌توانی سیر را خرد کنی و در قالب‌های کوچک فریز کنی. این کار هم زمانت را ذخیره می‌کند، هم همیشه سیر آماده داری.

یک نکته مهم درباره خواص سیر

بهتر است به جای سیر آماده یا پوره‌شده، خودت سیر را تازه خرد کنی. چون ماده‌ای به نام آلیسین که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و حتی پیشگیری از برخی بیماری‌ها دارد، در سیر تازه بیشتر حفظ می‌شود.