ترفندهایی برای تازه نگه داشتن کاهو

30 آبان 1402

برگ‌های کاهو می‌توانند طعم و مزه و سلامت بسیاری از غذاهای لذیذ مانند ساندویچ، سالاد، پیش غذا و غیره را تقویت کنند. اما نگهداری و تازه نگه داشتن کاهو کار ساده‌ای نیست و مصرف کاهوی کهنه یا فاسد می‌تواند برای سلامت خطرناک باشد.

بزرگ‌ترین چالش با این سبزی برگ‌دار، حفظ تازگی و بافت ترد آن است، که ممکن است کار سختی به نظر برسد، زیرا برگ‌های کاهو وقتی در معرض رطوبت یا هوا قرار می‌گیرند بافت خود را از دست می‌دهند. در این مطلب چند ترفند ساده برای تازه نگه داشتن کاهو برای مدت طولانی آورده شده است.

شستن و خشک کردن

شستن برگ‌های کاهو در آب سرد یک راه آسان برای نگهداری از این برگ‌ها است. این برگ‌ها را به آرامی در آب سرد بشویید و قبل از نگهداری از خشک شدن کامل آن‌ها اطمینان حاصل کنید. رطوبت بیش از حد می‌تواند منجر به رشد باکتری‌ها و پژمردگی کاهو شود.

نگهداری در کیسه پلاستیکی

برگ‌های شسته و خشک کاهو را در یک کیسه پلاستیکی مخصوص مواد غذایی یا یک کیسه پلاستیکی معمولی تمیز قرار دهید. می‌توانید با استفاده از چنگال سوراخ‌های کوچکی در یک کیسه پلاستیکی معمولی ایجاد کنید یا از کیسه‌های نگهداری مخصوص محصولات غذایی با سوراخ های داخلی استفاده کنید. سوراخ ها اجازه خروج رطوبت اضافی را می‌دهند و از خیس شدن برگ ها جلوگیری می‌کنند.

استفاده از دستمال کاغذی

یک ظرف نگهداری مواد غذایی را با دستمال کاغذی بپوشانید و کاهو را روی آن قرار دهید. دستمال کاغذی به جذب رطوبت باقی مانده و خشک نگه داشتن برگ‌ها کمک می‌کند. اگر دستمال کاغذی مرطوب شد آن را عوض کنید.

ذخیره کردن در کشوی یخچال

کاهو را در کشوی یخچال خود قرار دهید. کشوی یخچال به ویژه یخچال‌هایی که کشوی مخصوص نگهداری محصولات ترد (crisper drawer) دارند به حفظ سطح مناسب رطوبت برای سبزیجات برگ‌دار کمک می‌کند.