این میوه‌ها و سبزیجات را کنار یکدیگر نگذارید زود خراب می‌شوند

16 خرداد 1401

این که باید میوه‌ها و سبزیجات را در کجا و چه زمانی نگهداری کنید تا حدی به «اتیلن» هورمون گیاهی که مسئول رسیدن میوه است و می‌تواند در طول زمان یا در شرایط مناسب عمر مفید آن را کوتاه کند و باعث فساد شود بستگی دارد.

وجود اتیلن و تغییرات در نحوه آزاد شدن یا واکنش میوه‌ها و سبزیجات به آن بدان معناست که همه آن‌ها در کنار یکدیگر به خوبی نمی‌رسند. در ادامه به مواردی اشاره می‌شود که لازم است در زمینه نگهداری میوه‌ها و سبزیجات به آن توجه کنید:

تولید کنندگان اتیلن در مقابل حساس به اتیلن: از نظر فنی، تعمیم این که کدام میوه‌ها تولید کننده اتیلن هستند و سبزیجات به آن حساس هستند، منطقی مطمئن برای پیروی است (مانند مورد طالبی و نه هندوانه)، سیب، گوجه فرنگی و آووکادو که نمونه‌های بارز تولید کنندگان اتیلن هستند. اما اندکی تفاوت ظریف میان این میوه‌ها وجود دارد، زیرا بسیاری از میوه‌های تولید کننده اتیلن نیز به این هورمون حساس هستند و آن را برای آغاز فرآیند رسیدن خود تولید می‌کنند.

هویج، کلم بروکلی، سبزیجات و خیار نمونه‌های حساس به اتیلن هستند که اتیلن خود را تولید نمی‌کنند. گوجه سبز نسبت به اتیلن بسیار حساس است، زیرا هنوز رسیده نیست، اما گوجه قرمز حساسیت کم‌تری نسبت به اتیلن دارد.

اقلیم در مقابل غیر اقلیم: روش دیگری نیز برای طبقه‌بندی میوه‌ها وجود دارد بسته به این که آیا میوه‌ها پس از چیدن می‌رسند یا خیر. به این موارد دوره دگرگونی می‌گویند و با تولید اتیلن بیش‌تر به حضور اتیلن پاسخ می‌دهند. تولیدکنندگان اتیلن که پیش‌تر ذکر شدند مانند میوه‌های هسته‌دار، گلابی، کیوی و انبه دارای شرایط آب و هوایی هستند. هم چنین، به همین دلیل است که میوه‌هایی مانند موز و گوجه فرنگی اغلب نارس چیده می‌شوند و سپس آن‌ها را در جایی می‌گذارند تا خود به خود برسند.

در میوه‌های اقلیم، نشاسته همچنان به قند تبدیل می‌شود و بافت و طعم را بهبود می‌بخشد. میوه‌های غیر اقلیم با تولید اتیلن فزاینده خود به اتیلن پاسخ نمی‌دهند. این دسته از میوه‌ها در حالی که شیرین‌تر

نمی‌شوند آنزیم‌های دیگر می‌توانند آن‌ها را نرم‌تر کنند یا عطر این میوه‌ها را بهبود بخشند. مرکبات، انگور، گیلاس، انواع توت‌ها (زغال اخته جایی در این بین است)، آناناس و هندوانه نمونه‌هایی از میوه‌های غیر اقلیمی هستند.

به خاطر داشته باشید که تنها به این دلیل که یک نوع محصول به اتیلن پاسخ نمی‌دهد این بدان معنا نیست که در برابر فساد مصون است. باکتری‌ها، کپک‌ها، مخمر، رطوبت و دما همگی می‌توانند ماندگاری میوه‌ها و سبزیجات را کاهش دهند. به طور کلی، زمانی که به ذخیره میوه‌ها و سبزیجات فکر می‌کنید می‌خواهید از نگهداری اقلام تولید کننده اتیلن در نزدیکی محصولات حساس به اتیلن خودداری ورزید.

قرار گرفتن در معرض اتیلن می‌تواند باعث زرد شدن بروکلی و کلم، خراب شدن خیار و تلخ شدن هویج شود. کاهو و سایر سبزی‌ها و هم چنین برخی از گیاهان نیز ممکن است در حضور اتیلن تغییر رنگ داده یا دچار افتادگی شوند.

کاهش اثرات ناخواسته اتیلن در خانه به آسانی و با نگهداری این اقلام در کشوها یا کیسه‌های جداگانه و در مکان‌های جداگانه در یخچال امکان‌پذیر است. بسیاری از یخچال‌ها با انواع مختلفی از بخش‌های کشویی راه‌اندازی می‌شوند که برای نگهداری میوه‌ها و سبزیجات طراحی شده‌اند تا کیفیت و طراوت آن‌ها را بر اساس نیازهای متفاوتشان به رطوبت حفظ کنند.

پس در نظر داشته باشید که محصولات حساس به اتیلن را در بخش سبزیجات یخچال خود نگهداری کنید جایی که می‌توانید از وجود رطوبت کافی برای جلوگیری از خراب شدن همه چیز اطمینان داشته باشید. در بخش میوه جایی که معمولا می‌توانید دریچه‌ای را باز کنید تا رطوبت از آن خارج شود می‌توان میوه‌های غیر اقلیمی و حتی اقلام رسیده مانند هلو را نگهداری کرد.

سیب‌ها در مکان‌های سردتر بهتر عمل می‌کنند. بنابراین، در نظر داشته باشید که آن‌ها را در بخش پشتی یخچال در یک کیسه نگهداری کنید جایی که از اقلام حساس به اتیلن نیز جدا می‌شوند. خبر خوب این است که سرد کردن تولید اتیلن را نیز کند می‌کند. برای میوه‌هایی که در جلوی یخچال نگهداری می‌کنید و قصد دارید به‌زودی بخورید یا باید رسیده شوند لازم نیست خیلی نگران انجام اقدامات شدید برای جدا

کردن اقلامی باشید که ممکن است کم و بیش به اتیلن حساس باشند.

فضای باز آشپزخانه یا اتاق ناهارخوری شما دارای تهویه کافی است تا اتیلن از بین برود. در این میان، موز به ویژه در حضور موزهای دیگر مستعد رسیدن است. فضاهای بسته، کیسه، کابینت یا کشوی یخچال تا حدودی متفاوت هستند، زیرا می‌توانند اتیلن را به دام بیندازند و رسیدن یا جوانه زدن را تسریع کنند. این توصیه را شنیده‌اید که سیب زمینی و پیاز را با هم نگهداری نکنید، زیرا اتیلن باعث جوانه زدن یکی یا دیگری می‌شود.

آسیب‌های ناشی از اتیلن بیش‌تر به تولید کنندگان و بازارهای بزرگ مربوط می‌شوند. آشپزخانه‌های خانگی به خصوص از نظر مقدار محصول موجود و مدت زمان نگهداری آن یکسان نیستند. دنیای واقعی بسیار متفاوت است. به این معنی که همگان لزوما از توصیه‌های ذکر شده پیروی نمی‌کنند و شاید لزوما مشکلی ایجاد نشود. آیا یک فرد معمولی همیشه متوجه کمی زرد شدگی در کلم بروکلی یا سفت‌تر شدن مارچوبه می‌شود یا به آن اهمیت می‌دهد؟ بهترین نکته برای یادآوری آن است که میوه‌ها و سبزیجات را تازه و رسیده بخورید یا دست‌کم در صورت لزوم به یخچال منتقل کنید. اگر نگران هدر رفتن مواد غذایی هستید اولویت اول شما این است که به آنچه در یخچال‌تان است فکر کنید.