

8 общих принципов хранения фруктов дома

1. Не хранить фрукты и овощи вместе. Фрукты, которые испускают большое количество этилена (агент созревания), могут ускорить созревание близлежащих овощей и испортить их.

2. Сразу удалять заплесневелые плоды. Перед тем как сложить фрукты в холодильник, шкаф или в настольную вазу, обязательно удалите все испортившиеся плоды, чтобы предотвратить распространение плесени. Перезрелые фрукты старайтесь съесть первой очередь.

3. Хранить недоспелые фрукты при комнатной температуре, желательно в бумажном пакете. Особенно это касается абрикосов, персиков, груш, слив, хурмы, авокадо, киви и манго. Мешок станет ловушкой для этилена – газа, который выделяется плодом и выступает в качестве агента созревания. Хотите ускорить процесс еще больше? Положите в мешок яблоко. Зрелые и, тем более, перезрелые плоды лучше хранить в холодильнике.

4. Хранить фрукты на нижней полке холодильника или в специальном отсеке для фруктов. Исключением являются фрукты, которые нужно хранить при комнатной температуре (целые бахчевые, бананы, цитрусы, недоспелые фрукты), а также яблоки – их лучше хранить на верхней полке холодильника, отдельно от остальных фруктов.

5. Не хранить фрукты в битком набитом контейнере холодильника. Вокруг фруктов должен свободно циркулировать воздух.

6. Съесть разрезанные фрукты как можно быстрее и не хранить их дольше двух дней в холодильнике. Особенно это касается арбузов, дынь и тыкв, а также хурмы. При комнатной температуре резаные плоды хранить нельзя – они, во-первых, быстро испортятся и сморщатся, а во-вторых – привлекут мошек и мух.

7. В холодильнике немытые фрукты хранить в оригинальной упаковке или свободном пакете. Фрукты, хранящиеся при комнатной температуре нужно вынимать из упаковки сразу.

8. Всегда иметь на столе или столешнице гарнитура вазу с фруктами. Лучше подобрать место, которое всегда на виду и легкодоступно. Так вы и ваши домочадцы не будут забывать об этих вкусных витаминах, а интерьер только украсится.

Психолог Е.И. Буглак

