



Zelenjava v hladilniku

Za našo prehrano potrebujemo veliko zelenjave. - sezonskega in lokalno pridelana, po možnosti iz ekološke pridelave. Če nimamo časa, da bi šli po novo zalogo zelenjave, zato si jo kupimo več naenkrat.

Težava je v tem, da ta začne gniti, se mehčati in plesneti prej, kot bi bilo treba, če je ne hranimo pravilno. Tako nastajajo nove količine organskih odpadkov, ki bi jih lahko prav preprosto preprečili. Zbrali smo nekaj predlogov, kako shranjevati zelenjavo, da ostane sveža čim dlje.

Kako shranjevati zelenjavo?

Zelenjavo na tržnici ali v trgovini pogosto dobimo trdno povezano v šope, tako da posamezni kosi/listi/veje ne odpadejo, predvsem pa je tako zapakirano zelenjavo trgovcem lažje odmerjati. Ko pridemo domov, je z zelenjave priporočljivo odstraniti trakove/vrvi, s katerimi je povezana, saj ji tako omogočamo dihanje.

Brokoli – hranite v odprti posodi v hladilniku. Lahko ga zavijete v vlažno krpo, preden ga daste v hladilnik. Pred uporabo ga ne perite.

Brstični ohrovt – če ste ga kupili na strženu, tega ne režite stran, ampak ohrovt s strženom vred položite v hladilnik, zdrži pa tudi v kakem drugem hladnem prostoru. Če stržena ni, ohrovt stresemo odprto v posodo, ga pokrijemo z mokro krpo in damo v hladilnik. Zdrži 3-5 dni.

Bučke – nekaj dni zdržijo tudi na hladnem pultu. Če jih boste uporabili kasneje, jih zavijte v krpo in postavite v hladilnik. Zdržijo 4-5 dni, vendar jih ne perite. Narezane bučke dajte v zaprto posodo ali zavijte v alufolijo; v hladilniku ostanejo sveže 2-3 dni.

Cvetača – zdrži dlje časa v zaprti posodi v hladilniku, ampak je najboljša tisti dan, ko jo kupimo. Pred shranjevanjem v hladilniku je ne perite, zdržala vam bo približno en teden.

Čebula – hranite jo v hladnem, temnem in suhem prostoru (do 15 stopinj). Naj bo dobro prezračena, zato jih ne nalagajte eno na drugo – če visi v vencu, je morda še najboljše. Zdrži 2-3 mesece. Ne shranjujte čebule poleg krompirja, saj se s kemijsko reakcijo pospeši razpadanje obeh. Če želite shraniti narezano čebulo, jo dajte v zaprto posodo, kjer bo zdržala 2-3 dni.

Česen – najdlje zdrži v mrzlih, temnih prostorih. Pri temperaturi do 16 °C zdrži 3-5 mesecev. Če imate česen sesekljan, v hladilniku zaprt v neprodušno posodo zdrži dan ali dva.

Jajčevci – v hladnem prostoru zdržijo tudi zunaj hladilnika. Ne perite jajčevcev, ker jim dodatna vlaga okoli listov ne ustreza. Če jih hranite dlje časa, jih »na udobno« namestite v spodnji predal v hladilniku. Sveži ostanejo 5-7 dni.

Koleraba – ima najraje hladno, temno in vlažno klet. Zdrži tudi v zaprti posodi v zaprtem predalu v spodnjem delu hladilnika – tako ohranja vlago. Sveža ostane 2-3 tedne.

Korenje – da bo dlje ostalo sveže, mu odrežite zeleni del. V hladilniku naj bo v zaprti posodi z veliko vlage – povijte ga v mokro krpo ali pa vsake dva dni operite v hladni vodi. Tako bo zdržal 3-4 tedne.

Koromač – če ga porabite v dveh dneh, ga lahko pustite zunaj hladilnika na pultu. Postavite ga pokonci v kozarec ali posodo z vodo (podobno kot zeleno). Če želite, da zdrži dlje, ga dajte v zaprto posodo z nekaj vode in postavite v hladilnik, kjer zdrži 7-10 dni.

Krompir – (podobno kot čebula in česen) se najboljše počuti v hladnem, temnem in suhem prostoru; na primer v gajbici, v temnem koncu shrambe, lahko pa ga imate tudi v papirnati vreči. V shrambi zdrži 1-2 tedna.

Kumare – zavijte jih v vlažno krpo in položite v hladilnik, kjer ostanejo sveže en teden. Če jih nameravate pojesti en ali dva dni po nakupu, zdržijo tudi na hladnem zunaj hladilnika. Če v hladilnik dajete narezane ali sesekljane kumare, jih dajte v posodo s pokrovom, kjer bodo ostale sveže 1-2 dni.

Paprika – Operite jih samo, preden jih boste pojedli, saj jim vlaga skrajša dobo shranjevanja. Če jo boste porabili v roku dveh dneh, jo lahko hranite v hladnem prostoru, če pa ne, jo spravite v spodnji predal hladilnika.

Paprike (sladke / pekoče / feferoni) – v plastični vreči jih postavite v spodnji predal v hladilniku. Zelene paprike ostanejo sveže dlje kot rdeče in oranžne. Zdržijo 1-2 tedna v hladilniku in do 10 mesecev v zmrzovalniku. Pred zmrzovanjem jih narežite na rezine in in porazdelite na peki papir/pladenj, dokler ne zmrznejo. Nato jih premestite v neprodušno posodo ali vrečko za zamrzovanje in postavite nazaj v zmrzovalnik.

Paradižnik – nikoli ga ne dajajte v zmrzovalnik (razen kuhanega). Odvisno od zrelosti, vendar paradižnik lahko zdrži v shrambi tudi do dva tedna. Ko je popolnoma dozorel, ga dajte v hladilnik, kjer bo zdržal 2-3 dni. Če bi radi pospešili zorenje, ga dajte v papirnato vrečko skupaj z jabolkom. Paradižnik v hladilnik shranjujete v odprti posodi in pazite, da ne bo natlačen.

Pesa – odrežite zelenje (a ga ne mečite stran), da jo ohranite čvrsto. Če zelenja ne odstranite, bo to posrkalo vlago iz korena, zaradi česar bo izgubila okus in čvrstost. Peso ne perite, položite jo v odprto posodo, ki jo pokrijete z mokro brisačo/krpo. Pesino zelenje hranite v hladilniku v neprodušni posodi, zelenje pa naj bo rahlo vlažno. V hladilniku zdrži dva tedna.

Por – zavijte ga v mokro krpo ali položite v posodo z nekaj vode (1 cm). Tako lahko ostane tudi dva dni zunaj hladilnika. Če ga daste v hladilnik, zdrži 3-4 dni.

Radič – v hladilniku ga imejte v odprti posodi z mokro krpo na vrhu ali pa v zaprti plastični vrečki. Ne perite ga pred shranjevanjem v hladilniku. Svež ostane 3-5 dni.

Redkvica – odstranite zeleni del (tega hranite ločeno), da ne povleče dodatne vlage iz korenin. Redkvice dajte v odprto posodo in jo pokrijte z mokro krpo. Zdrži 10-14 dni.

Repa – odstranite zelenje (hranite ločeno) enako kot pri redkvicah in pesi, hranite jih v odprti posodi skupaj z vlažno krpo. V hladilniku zdržijo 2-3 tedne.

Solata – vlažno hranite v neprodušni posodi v hladilniku. Pred shranjevanjem v hladilniku je ne perite. Zdržala bo 3-4 dni.

Špinača – hranite jo v odprti posodi, najbolje v spodnjem predalu hladilnika. Potem ko pridete z vrta ali trgovine, jo čim prej postavite na hladno – špinača obožuje mraz. V hladilniku ostane sveža 3-5 dni.

Zelena - Korenino zelene zavijte v mokro krpo in postavite v spodnji predal hladilnika. Zdrži 1-2 tedna.

Zelena – zdrži tudi na pultu, če jo daste v posodo z nekaj vode. Če jo hranite v hladilniku, naj bo zavita v alufolijo.

Zeleni paradižnik – hranite ga v hladnem prostoru stran od sonca, da ostane zelen. Uporabite ga hitro, sicer bo ačel pridobivati barvo.

Zelenolistna zelenjava (drobnjak, špinača, listnati ohrovt, ...) – odstranite trakove, poveze, pentlje, elastike, ali kar koli drugega, kar jo veže tesno skupaj, zato da zadiha. Dajte jo v neprodušno posodo, v katero prej namestite mokro krpo ali brisačo. Ta bo ohranjala njeno svežino. Nekaterne vrste zelenja zdržijo tudi v kozarcu zunaj hladilnika.

Zelišča – zaprta posoda s svežimi zelišči v hladilniku zdrži do enega tedna. Če jih tako pustimo dlje, tvegamo plesen.

Zelje – na hladnem (na pultu, v shrambi) zdrži do enega tedna, v hladilniku (v spodnjih predalih) pa več. Olupite zunanje liste, če začnejo veneti, vendar ga ne perite. Zelje po enem tednu začne izgubljati vlago, zato ga porabite čim prej. V hladilniku zdrži najmanj en teden.

Zimske buče – hranite jih v hladnem, temnem in dobro prezračenem prostoru. Zdržijo 1-2 meseca. Pridelovalci pravijo, da buče pridobijo na sladkosti, če jih zorimo 1 teden, preden jih pripravimo. Zimskih buč ne dajajte v hladilnik, saj bodo izgubile okus in čvrstost.

Viri:

<http://www.stilltasty.com/>
http://nchfp.uga.edu/links/links_home.html
<http://www.mythirtyspot.com/>