



Sadje v hladilniku

Za našo prehrano potrebujemo veliko sadja - sezonskega in lokalno pridelanega, po možnosti iz ekološke pridelave. Tako kot zelenjavo tudi za sadje velja, da ta začne gniti, se mehčati in plesniti 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 sadje, da ostane sveže čim dlje.

Pravilno shranjevanja sadja – pravi izziv

Banane – Ko jih prinesete domov, jih ločite – ne puščajte jih v šopu, saj bodo tako hitreje dozorele. Lahko so na pultu, v košari ali peharju z odprtini, ki omogočajo dostop in cirkulacijo zraka. Banane v hladilniku počrni, vendar to ne vpliva na njihov okus. Na pultu zorijo 2-3 dni, potem v hladilniku pa zdržijo 5-7 dni. Če so banane narezane, jih pokapajte z limoninim sokom in zaprite v neprodušno posodo. V hladilniku zdržijo 3-4 dni.

Breskve – (in večino koščičastega sadja) se daje v hladilnik, ko so popolnoma zrele. Če dobite še pretrde, vam bodo v 2-3 dneh dozorele na pultu. V hladilniku zrele zdržijo 3-5 dni.

Citrusi – hranite jih v hladnem prostoru, v katerem zrak dobro kroži, nikoli v neprodušni posodi. V shrambi ali na pultu zdržijo 1 teden, v hladilniku pa 2-3 tedne.

Češnje – v hladilnik jih postavite v neprodušni posodi. Ne perite češenj, če jih ne boste takoj pojedli, ker dodatna vlaga pospešuje razvoj plesni. V hladilniku zdržijo 4-7 dni.

Datlji – suhe datlje lahko hranite v shrambi ali na pultu v skledi, steklenem kozarce ali kar v papirnati vrečki. Vlažne datlje (Medjool) raje postavite v hladilnik, če jih nameravate jesti čez več kot teden dni. Zavijte jih v krpo (zračno) ali papirnato vrečko – v hladilniku namreč datlji potrebujejo zaščitno plast, da vlaga nima neposrednega dostopa do njihove kože. V hladilniku zdržijo 1-2 meseca.

Fige – Sveže fige niso rade na vlažnem, zato jih ne hranite v zaprtih posodah. Spravite jih v papirnato vrečko, ki bo posrkala odvečno vlago. Najbolje pa je, da jih razvrstite po krožniku/pladnju (ne preveč tesno skupaj) in tako postavite v hladilnik. Sveže ostanejo 3-4 dni, potem se jih ponavadi loti gniloba ali plesen.

Granatna jabolka – na hladnem pultu zdržijo približno en mesec.

Grozdje – Vedno izberite grozdje, ki na sebi nima znakov plesni (niti na peclju), če ga nameravate spraviti v hladilnik. Tudi perite ga ne, preden ga daste v hladilnik. Voda bo grozdnim jagodam mestoma zmehčala kožo, kar spodbudi razvoj bakterij.

Hruške – na hladnem pultu zdržijo nekaj tednov, lahko so tudi v papirnati vrečki. Če želite pospešiti zorenje, dodajte k hruškam eno jabolko.

Jabolka – hranite jih na hladnem pultu ali polici, kjer zdržijo do dveh tednov. Za daljši čas jih naložite v kartonsko škatlo in postavite v hladilnik ali hladno klet, kjer zdržijo več mesecev. V hladilniku zdržijo 7-10 dni. Če so jabolka narezana, jih pokapajte z limoninim sokom in hranite v zaprti posodi v hladilniku; taka zdržijo 2-3 dni.

Jagode – vlaga jim ne ustreza. Najdlje zdržijo v papirnati vrečki v hladilniku. Preverjajte vrečko vsak drugi dan, da ostane suha.

Jagodičje (jagode, maline, borovnice ...) – Ne pozabite, da je to sadje mehko in se hitro poškoduje. Ne perite jih, preden jih daste v hladilnik. Pazite, da jih ne naložite preveč na tesno, raje razprostrite po širši posodi. Lahko jih hranite tudi v papirnati vrečki, vendar ne na pretesno. Preden jih zaužijete, pustite, da se sadje ogreje na sobno temperaturo; tako so okusnejše in slajše. V hladilniku zdržijo 2-3 dni.

Kivi – nezrele (trde) plodove lahko do 2 tednov pustite tudi na sobni temperaturi, da dozorejo, potem jih spravite v hladilnik. Ne hranite jih tam več kot teden, največ dva.

Lubenica – na hladnem pultu nerazrezana zdrži od 7 do 10 dni. Razrezana v hladilniku zdrži največ dva dni.

Maline – operite maline v raztopini kisa in vode (1:3). Maline dajte v posodo, na njeno dno pa prej položite papirnato brisačo. Ko se ta namoči, jo zamenjajte.

Mango – dokler ne dozori (2-5 dni), ga lahko hranite na pultu, nato ga prestavite v hladilnik, kjer je lahko 5-7 dni. Če bi ga radi zamrznili, ga operite, olupite in razrežite na kose. Kose položite na peki papir, postavite v zmrzovalnik. Ko zmrznejo, jih prestavite v vrečko, da ne vzemajo toliko prostora.

Marelisce – lahko hranite na hladnem pultu in na sobni temperaturi. Nezreli sadeži dozoriijo v 1-3 dneh. Če so zelo zrele, jih dajte v hladilnik v odprti posodi, kjer bodo sveže zdržale 4-5 dni.

Melone – če je cela, zdrži na suhem, hladnem in senčnem prostoru tudi do dveh tednov. Narezana na rezine / kose naj bo v hladilniku; najbolje v odprti posodi. Tam zdrži 2-3 dni.

Nektarine – hranite jih v hladilniku, če so zrele. Dan ali dva, preden jih boste pojedli, jih vzemite ven, da se zmečajo na sobno temperaturo. V hladilniku zrele zdržijo 3-5 dni.

Pomaranče – bolj sočne bodo, če jih hranite pri sobni temperaturi. Če je možno, jih dajte v košaro ali pehar in ne v posodo, saj tako omogočite zraku, da zaokroži okoli njih.

Rdeči kaki – lahko je na sobni temperaturi, dokler ne postane povsem kašast. Ostrino in grenčico izgubi šele, ko je povsem zrel. Da bo hitreje dozorel, ga dajte za teden dni v papirnato vrečo skupaj z nekaj jabolki. Vsake toliko jih preverite, ker ne smejo biti preveč na tesno skupaj – zreli postanejo izredno mehki.

Slive – dokler ne dozoriijo, jih imejte na sobni temperaturi. Ko so zrele, v hladilniku zdržijo v odprti posodi do 5 dni.

Vanilija kaki – hranite ga pri sobni temperaturi.

Viri:

<http://www.stilltasty.com/>

http://nchfp.uga.edu/links/links_home.html

<http://www.mythirtyspot.com/>