

أغذية تفقد قيمتها في الثلاجة



الشارقة: راندا جرجس

يعتقد الكثير من الأشخاص خطأً أن حفظ الخضروات والفواكه في الثلاجة يحفظها من التعفن، ولكن أظهرت الأبحاث والدراسات أن ليس كل ما يؤكل يمكن وضعه في المبرد، ويساهم في فقدان قيمتها الغذائية وتغير طعمها وتركيبها.

- تتعرض البطاطس والبطاطا الحلوة لتبرد النشويات الموجودة بها، وتتحول إلى سكر فتتغير نكهتها، ولذلك يُنصح بتخزينها في كيس من الورق أو البلاستيك في مكان مظلم أو في درجة حرارة الغرفة.

- يتحول لون فاكهة الموز عند وضعه في الثلاجة إلى اللون البني بشكل سريع، ويمكن في هذه الحالة استعماله في تحضير الوصفات كالكخبز والكعك، ولكن يُفضل تناوله طازجاً.

- يعتاد بعض الأشخاص على حفظ القهوة في الفريزر أو الثلاجة، ولكن وجدت الأبحاث العلمية أنها تمتص روائح الأطعمة الموجودة عند تخزينها في هذا المكان، ويُفضل شراء القهوة بكميات صغيرة للحفاظ على رائحتها ونكهتها،

• وحفظها في مكان مظلم بحسب درجة حرارة الغرفة

• تتغير نكهة ورائحة التفاح والطماطم عند وضعهما في الثلاجة، حيث إن الهواء البارد يمنع عملية نضجهما، والاحتفاظ بهما في درجة حرارة الغرفة على طاولة المطبخ

• يعتقد الكثيرون أن بواقي الخبز مكانها على رف الثلاجة، ولكن أثبتت الدراسات أن ذلك يجعل الخبز جافاً بشكل أسرع، وينصح الخبراء بتخزينه في الفريزر أو في خزانة باردة وتناوله خلال أربعة أيام

• يُفضل تخزين العسل في درجة حرارة الغرفة وبعيداً عن أشعة الشمس المباشرة، حيث إن الاحتفاظ به في الثلاجة يُغير قوامه ويصبح سميكاً وصلباً

• تُعد الخضروات الورقية من الأغذية الحساسة للتخزين في الثلاجة، لأنها تذبل سريعاً وتفقد نكهتها، كما أنها قابلة لامتصاص روائح الأطعمة الأخرى الموجودة في نفس المكان، وتعتبر أفضل طريقة لحفظ الأعشاب هي وضعها في وعاء طويل به ماء فاتر