WARSZAWA, 27.02.2020 r.

**5 zasad przechowywania warzyw i owoców**

**Każdemu z nas zdarzyło się kiedyś przesadzić z ilością zakupów spożywczych, a w efekcie wyrzucić część jedzenia do kosza. Statystyki mówią, że pozbywamy się jedzenia zwykle z powodu jego zepsucia, a trzecią co do wielkości grupą produktów najczęściej trafiających na śmietnik są – po pieczywie i wędlinach – świeże owoce.[[1]](#footnote-2) Tymczasem istnieje prosty i tani sposób na przedłużenie trwałości owoców i warzyw: właściwe przechowywanie. Poznajmy 5 zasad, które pomogą nam dłużej cieszyć się ich smakiem i świeżością.**

**ZASADA 1: Do lodówki wkładamy dojrzałe i nietrwałe**

W lodówce można z powodzeniem przechowywać owoce i warzywa, choć nie wszystkie. Niska temperatura pomoże uchronić przed zepsuciem te mocniej dojrzałe, a przez to bardziej nietrwałe. Chowajmy do lodówki miękkie już awokado, mango, ale też rodzime gruszki, śliwki czy morele – w ten sposób zyskamy kilka dodatkowych dni na ich spożycie. Niektóre owoce, np. maliny, truskawki, jako nietrwałe z natury, szybko tracą swoją świeżość. Lodówka pomoże im ją zachować, ale w domowej chłodziarce nie poleżą dłużej niż 2 dni. Odwrotnie jest z warzywami: w niskiej temperaturze długo wytrzymują warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brukselka, brokuł), liściaste (sałata, jarmuż), a także pory i szparagi. Przechowując je w lodówce, pamiętajmy o ich właściwym zabezpieczaniu. Z zasady warzywa powinno się zabezpieczyć przed wilgocią: wypakować z folii i schować do osobnej, dolnej szuflady w papierowej torebce. Wyjątkiem jest jednak sałata, która bez wilgoci zwiędnie – ją owijamy zwilżonym ręcznikiem papierowym.

**ZASADA 2: Na blacie trzymamy nie tylko aromatyczne zioła**

Nie wszystkie owoce i warzywa lubią chłodzenie, dlatego część z nich dłużej zachowa smak oraz świeżość leżąc na blacie w temperaturze pokojowej. Ta zasada dotyczy zwłaszcza pomidorów, które w lodówce tracą niemal całkowicie swój smak i zapach. Z kolei natka pietruszki, koperek czy zioła aromatu w lodówce nie stracą, ale nasiąkną innymi zapachami – dlatego zieleninę najlepiej przechowywać w doniczce na oknie lub w szklance z wodą. Temperatura powyżej 10 stopni to idealne warunki do przechowywania owoców egzotycznych, szczególnie bananów i cytrusów. Warunki domowe służą także warzywom soczystym i mięsistym: cukiniom, ogórkom, bakłażanom i dyniom. Przechowując warzywa lub owoce poza lodówką warto pamiętać, że słońce i temperatura przyśpieszają ich dojrzewanie, co korzystnie wpływa na ich smak, ale jednocześnie stają się one mniej trwałe – warto o tym pamiętać i kupować taką ilość warzyw i owoców, które zjemy na bieżąco, bez ryzyka ich zmarnowania w wyniku przejrzenia.

**ZASADA 3: W ciemne miejsca chowamy obiadowe klasyki**

Jest grupa warzyw, którym nie służy ani lodówka (mogą w niej zgnić), ani przechowywanie na wierzchu (będą kiełkować). Najlepiej czują się w ciemnej, chłodnej i suchej piwnicy, bo w taki sposób były przechowywane przez pokolenia. Mowa o ziemniakach, marchewce, cebuli i czosnku, których używamy często i lubimy mieć zawsze pod ręką. Aby były długo świeże i jędrne, warto zaaranżować dla nich warunki zbliżone do piwnicznych: przechowywać w spiżarni lub ciemnej szafce. Pamiętajmy jednak, by nie zostawiać ziemniaków czy cebuli w sklepowych reklamówkach, bo mogą w nich się zepsuć. Lepiej przełożyć je do papierowej torby, bawełnianego czy lnianego woreczka lub przewiewnego koszyka.

**ZASADA 4: Mrozić możemy zioła i prawie każde warzywo**

Mrożenie to jeden ze skuteczniejszych fizycznych sposobów na przedłużenie trwałości owoców i warzyw. Sprawdzi się zarówno, gdy chcemy zachować sezonowe smaki na zimę, jak i gdy kupimy czegoś zbyt dużo. Taką nadwyżkę, jeszcze świeżą, przed wrzuceniem do zamrażarki powinniśmy dokładnie umyć, osuszyć i zapakować do woreczków lub pojemników plastikowych. Mrozić można niemal wszystkie warzywa: od włoszczyzny, przez groszek i bób, po brukselkę, brokuł, fasolkę i kalafior. Większość warzyw, w tym wszystkie wyżej wymienione, przed włożeniem do zamrażarki warto zblanszować, czyli przelać wrzątkiem lub zanurzyć w nim na chwilę, a następnie schłodzić w bardzo zimnej wodzie (może być z dodatkiem lodu). Dzięki temu zabiegowi warzywa zachowają intensywną barwę, będą smaczniejsze i łatwiejsze w późniejszej obróbce termicznej. Do mrożenia nie nadają się niektóre warzywa liściaste, takie jak sałata, ale już z kolei zioła mrożą się znakomicie, posiekane i przesypane do małych pojemniczków, w których będą zawsze pod ręką podczas gotowania. Owoce są natomiast znacznie mniej odporne na temperaturę poniżej zera. W zamrażarce najlepiej przechowują się owoce jagodowe, ale można też mrozić śliwki i wiśnie.

**ZASADA 5: Przetwory z owoców i warzyw zostawiamy w oryginalnym opakowaniu**

Choć świeże owoce i warzywa powinniśmy zawsze wypakowywać z folii i siatek, to już przetwory warzywne i owocowe najlepiej zostawić w oryginalnych opakowaniach. Dzięki temu będziemy mieć gwarancję, że nasz sok, przecier czy dżem do momentu otwarcia zachowa te same właściwości, co w dniu, w którym został przelany do butelki, kartonu czy słoika. Profesjonalne pakowanie przetworów owocowo-warzywnych odbywa się zawsze w sterylnych warunkach, a dodatkowo wiele produktów poddawanych jest wcześniej pasteryzacji on-line, która przedłuża ich termin przydatności do spożycia bez konieczności dodawania konserwantów. Dobry przykład to pasteryzowany sok, którego smak oraz świeżość pozostają niezmienne przez wiele miesięcy dzięki opakowaniom szklanym, plastikowym lub kartonowym. Te ostatnie nie są oczywiście zwykłymi kartonami: oprócz papieru zawierają folię zabezpieczającą przed wilgocią i cieniutką wewnętrzną warstwę aluminium, która chroni zawartość przed czynnikami zewnętrznymi (tlenem i światłem). Ochrona, jaką daje przetworom firmowe opakowanie, jest o tyle istotna, że np. w sokach owocowych wystawionych na działanie słońca zachodzi naturalny proces częściowej utraty wartości odżywczej. Właściwie przechowywane soki zachowują natomiast pełen pakiet składników odżywczych. Sprawia to, że mogą stanowić wartościową porcję owoców i warzyw – jedną z pięciu, które powinniśmy spożywać każdego dnia.

**Warzywa i owoce to ważny element zbilansowanej diety, którego nie powinno zabraknąć w żadnym jadłospisie. Warto znać zasady ich przechowywania, ponieważ dzięki nim będziemy dłużej cieszyć się ich wartościami odżywczymi oraz wspaniałym smakiem.**

1. *Nie marnuj jedzenia 2019 – raport Federacji Polskich Banków Żywności:* <https://niemarnuje.bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2019/11/banki-zcc87ywnosci_-raport-nie-marnuj-jedzenia-2019.pdf> [dostęp: 10.02.2020 r.]. [↑](#footnote-ref-2)