

## TRENING KULINARNY 5

---

# PRZECHOWYWANIE WARZYW I OWOCÓW

Pomidor nie znosi lodówki, za to tropikalne mango w chłodzie czuje się doskonale. Awokado nie wolno trzymać w niskiej temperaturze, ale tylko do czasu. Jak przechowywać owoce i warzywa, żeby jak najdłużej zachowały świeżość i smak, albo po prostu nadawały się do jedzenia? Które powinny trafić do lodówki, a które wręcz przeciwnie? Przygotowaliśmy dla Was ściągawkę, dzięki której nie będziecie już mieć problemów z przechowywaniem owoców i warzyw.



## Owoce i warzywa, które przechowujemy w temperaturze pokojowej

|           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| Bakłażany | Cytryny    | Melony     |
| Banany    | Czosnek    | Ogórki     |
| Bataty    | Dynię      | Pomarańcze |
| Bazylię   | Grejpfruty | Pomidory   |
| Cebulę    | Kabaczki   | Ziemniaki  |
| Cukinie   |            |            |

## Warzywa i owoce, które chowamy do lodówki dopiero gdy dojrzeją

|             |            |
|-------------|------------|
| Awokado     | Melony     |
| Ananasy     | Morele     |
| Brzoskwinie | Nektarynki |
| Gruszki     | Papaje     |
| Kiwi        | Śliwki     |
| Mango       |            |

## Warzywa i owoce, które przechowujemy w lodówce

|           |                     |                 |
|-----------|---------------------|-----------------|
| Brokuły   | Kalafior            | Roszponka       |
| Brukselki | Kapusta             | Rukola          |
| Czereśnie | Kukurydza w kolbach | Sałata          |
| Granaty   | Kolendra            | Szparagi        |
| Jabłka    | Maliny              | Truskawki       |
| Jagody    | Marchewka           | Winogrona       |
| Jarmuż    | Pietruszka          | Zielony groszek |
|           | Por                 |                 |

## **Warzywa i owoce powinny być trzymane osobno, bo przyspieszają proces dojrzewania innych owoców i warzyw**

Awokado  
Cebula (ze względu na zapach, który może się udzielić innym warzywom i owocom)  
Banany  
Brzoskwinie  
Gruszki  
Jabłka  
Morele  
Nektarynki  
Pomidory

### **Kiedy myć owoce i warzywa**

To, że warzywa i owoce trzeba zawsze myć, nawet jeśli potem będziemy obierać je ze skórki, jest dość oczywiste, bo w ten sposób pozbywamy się groźnych bakterii znajdujących się na powierzchni. Pytanie natomiast, kiedy należy to robić. Czy prawdą jest że owoce i warzywa należy myć tuż przed spożyciem, bo nieumyte wolniej się psują? Czy jednak można umyć je sobie „na zapas”, np. zaraz po zrobieniu zakupów? Są sytuacje, w których wolelibyśmy umyć potrzebne warzywa i owoce wcześniej – np. gdy czeka nas dużo gotowania i chociaż to jedno chcemy mieć z głowy.

I jest to jak najbardziej ok. Co prawda faktycznie woda może przyspieszyć psucie owoców, ale problem rozwiążemy jeśli po umyciu dokładnie je osuszymy. A zatem pamiętajcie – po myciu dokładnie wycieramy owoce i warzywa!