

Tips Ilmiah untuk Menjaga Produk Anda Lebih Segar dan Lebih Lama

Reviu oleh: Kathleen Zelman, MPH, RD, LD
Reviu pada Aug 23, 2022

Tomat + Mentimun = Busuk Lebih Cepat
Alasannya adalah **etilen, gas dari beberapa buah +sayur yg mempercepat pematangan.** Itu alasan besar untuk limbah makanan. Jadi simpan makanan yang mengeluarkan etilen jauh dari makanan yg sensitif terhadapnya.

Produsen Etilen:

- Apel
- Blewah
- Alpukat
- Pir
- Tomat
- Lada (*pepper*)
- Pisang

Sensitif thd Etilen:

- Mangga
- Asparagus
- Persik
- Bawang
- Terong
- Anggur
- Timun



Cuci Sayuran Anda

Sayuran berdaun hijau seperti bayam dan *bibb, romaine*, daun merah, dan jenis selada lainnya akan tetap segar lebih lama jika Anda membilasnya dengan air dingin sebelum didinginkan. Buang daun yang layu atau berubah warna. Keringkan sayuran dalam pemintal salad atau kibaskan airnya dan bungkus secara longgar dengan handuk kertas. Segel dalam kantong atau wadah plastik.



Biarkan Lilin nya

Banyak buah dan sayuran, terutama yang ditanam di iklim hangat, memiliki lapisan luar seperti lilin alami untuk mencegah penyusutan. Beberapa tanaman mendapatkan lapisan lilin buatan. Cuci bersih hanya sesaat sebelum Anda siap untuk makan. Itu membantu mencegah memar dan pembusukan dini. **Produk yang dilapisi termasuk apel, lemon, nektarin, jeruk, mentimun, paprika, kentang, dan terong.**



Potong Wortel

Atasan hijau itu mungkin cantik. Tapi mereka menyerap nutrisi dan kesegaran dari sisa wortel. **Iris bagian atas hijau sebelum disimpan.** Dinginkan wortel yang sudah dipangkas secara longgar di dalam kantong plastik di laci yang kering. Mereka harus disimpan selama beberapa minggu. Kiat pro: Simpan sayuran untuk membuat *topping pesto, chimichurri*, atau salad.



Jauhkan Pisang Dingin

Dapur Anda yg cerah mungkin merupakan salah satu tempat terburuk utk menyimpan buah-buahan tropis ini. **Udara yang lembab dan hangat akan mempercepat pencoklatan.** Jauhkan mereka dari produk lain. Setelah pisang matang sesuai keinginan Anda, **dinginkan pisang untuk memperpanjang umur simpannya selama beberapa hari.** Kulitnya mungkin berubah menjadi belang-belang, tetapi bagian dalamnya akan tetap enak.



Bekukan Jahe

Suka rasa pedas jahe segar tetapi tidak pernah menggunakannya dengan cepat sebelum berubah menjadi keriput atau berjamur? **Jahe, juga disebut akar jahe, dapat bertahan di lemari es selama beberapa minggu.** Untuk menyimpannya lebih lama, **masukkan ke dalam freezer** Anda. Cincang, parut, atau iris jahe (tidak perlu dikupas). **Bungkus rapat dengan foil atau tas freezer untuk mencegah udara masuk.** Ini akan tetap segar setidaknya selama 3 bulan.



Biarkan Bawang Bernapas

Sirkulasi udara yang baik adalah kunci untuk mencegah pembusukan. **Simpan bawang tanpa bungkus plastik di tempat yang sejuk dan kering.** Jika dijual dalam kantong jaring, Anda bisa menggantungnya di pengait di dapur Anda. Atau buat penyimpanan berventilasi Anda sendiri dengan stoking lama yang bersih. Jatuhkan bawang di satu kaki dan dorong ke bawah sampai ke ujung kaki. Kemudian ikat simpul di atasnya, dan jatuhkan bawang lagi. Potong bawang akan disimpan selama beberapa hari di lemari es.



Dinginkan Berry

Stroberi adalah salah satu panen termanis di musim panas. Tapi buah yang lembut ini sebenarnya tahan dingin. Faktanya, stroberi, raspberry, blueberry, dan blackberry harus didinginkan di bawah 5° C (40° F), atau bahkan sedingin 0° C (32° F). Itu memperpanjang umur simpannya. **Kelembaban akan membuatnya lebih cepat lembek atau berjamur, jadi cucilah beri hanya pada saat-saat terakhir.**



Bungkus Seledri dengan Foil

Seperti kebanyakan sayuran, seledri hampir semuanya mengandung air. Ini juga sensitif terhadap etilen, gas pematangan. Bantu agar seledri Anda tidak lemas dengan **menutupnya rapat-rapat dengan foil dan menyimpannya di laci yang lebih kering**. Atau Anda bisa membungkusnya dengan handuk kertas kering dan memasukkannya ke dalam selongsong plastik. Seledri akan bertahan beberapa minggu.



Kantongi Lemon Anda

Tumpukan jeruk kuning cerah dapat mencerahkan meja dapur mana pun. Itu juga tempat yang ideal untuk mengeringkan lemon dan limau Anda menjadi bola yang keras. Tapi Anda bisa membuatnya berair dalam sebulan. **Tutup lemon dengan rapat di dalam kantong plastik dengan semua udara keluar dan masukkan ke dalam lemari es**.



Jaga Herbal Anda Vertikal

Perlakukan daun ketumbar, peterseli, dan mint seperti bunga potong. Tempatkan mereka dalam stoples dengan air dan kemudian dinginkan. Karangan bunga herba bertangkai lunak lainnya seperti kemangi mungkin lebih menyukai suhu yang lebih hangat di meja Anda. Atau coba ini: Tempatkan herba kering segar di dalam kantong produk plastik dan tiup ke dalamnya seperti balon. Karbon monoksida dari napas Anda dikenal sebagai pengawet makanan dan dapat membantu menjaga sayuran tetap segar.



Ventilasikan Jamur Anda

Mereka bukan buah atau sayuran, tapi jamur. **Jamur ingin tetap dingin dan berventilasi baik**. Kantong kertas berpori adalah pilihan yang baik. **Bebaskan jamur dari wadah belanjaan yang terbungkus plastik, yang dapat memerangkap kelembapan**. Jamur dapat disimpan di lemari es hingga seminggu. Jalankan jamur di bawah air dingin sebelum Anda memasak jamur.



Bersihkan Kulkas Anda dgn Mendalam

Beberapa hal memengaruhi seberapa cepat makanan Anda rusak. Mereka termasuk cahaya, udara, suhu, dan waktu. Salah satu yang dapat Anda kendalikan adalah **mikroorganisme seperti bakteri, jamur, dan ragi**. Jadi **bersihkan bagian dalam kulkas Anda secara teratur**. Cuka putih atau air sabun bekerja. **Hindari mengemas terlalu banyak makanan di rak dan laci agar udara dapat bersirkulasi**.



Sources:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**

© 1996-2023 WebMD, LLC. All rights reserved.

Source slideshow on WebMD

https://www.medicinenet.com/tips_scientific_to_keep_produce_fresher_longer/article.htm