

КУРС НА ДОЗРЕВАНИЕ

Фрукты – продукт крайне ненадежный. Бывает, купишь килограмм киви, а они кислые: и выбрасывать жалко, и есть невозможно. Надо дать дозреть! Рассказываем, почему опасно кушать незрелые плоды и как правильно хранить фрукты, чтобы они быстрее дозревали и не портились.



Наша зима – самый сезон для многих южных фруктов. На прилавках появляется хурма, айва, сезонные, а значит более полезные и вкусные авокадо, бананы и ананасы, новые сорта яблок и груш. Чтобы фрукты смогли доехать до нас в целости, их срывают еще совсем зелеными. В результате на прилавках магазинов лежат «дубовые» незрелые плоды. И к тому же вредные!



Чем плохи незрелые фрукты?

Во-первых, от них меньше пользы. Из-за повышенного содержания дубильных веществ, незрелые плоды раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Она как бы «замораживается», и перестает впитывать полезные вещества.

Во-вторых, незрелые фрукты опасны. Они являются серьезной нагрузкой для пищеварительной системы в целом и поджелудочной железы в частности. Возможны вздутие, газообразование, диарея и боли в животе. При регулярном употреблении незрелых плодов дело может даже дойти до острого панкреатита.

Выход есть!

Есть два способа погасить негативное влияние незрелых фруктов.

Первый - **подвергнуть их тепловой обработке.** Лучше всего фрукты запекать, так вы максимально сохраните полезные вещества и вкусовые качества.

Второй способ – **дать плодам дозреть.** Большинство фруктов прекрасно дозревают дома. При одном условии: хранить их нужно правильно. К дозревающим фруктам относятся: бананы, киви, хурма, авокадо, цитрусовые, яблоки, груши и айва.

Некоторые фрукты и ягоды не дозревают в принципе. Таковы виноград, гранаты и инжир. со временем они попросту начинают гнить.

Что хорошо и что плохо?

Правило 1. Забудьте про холодильник. Незрелым фруктам там не место. Низкая температура буквально «замораживает» процесс созревания.

Правило 2. Все фрукты любят «дышать», но не любят «сохнуть». Не стоит хранить их в плотно завязанном полиэтиленовом пакете или в пластиковом

контейнере – они начнут преть и гнить. Долгое (более 5 дней) хранение на воздухе яблок, груш, цитрусовых, киви часто приводит не к созреванию, а к усыханию, «скукоживанию» верхних слоев мякоти и порче плодов.

Правило 3. Фрукты должны быть сухими. Можно положить их дозревать невымытыми. Помоете, когда поспеют. Если все-таки хотите, чтобы все сразу было чисто, после мытья обязательно тщательно высушите плоды.

Правило 4. Целые и неповрежденные фрукты дозреют без проблем. А вот если на коже есть темные пятна, битые или подозрительно мягкие места, очень вероятно, что плод не созреет, а испортится. Лучше пустить его в дело сразу: запечь, приготовить джем или начинку для пирога.



Инструкция по созреванию

- Для хранения лучше всего подойдет неглубокая картонная коробка или корзинка. В идеале плоды должны лежать в ней в один – максимум два слоя, чтобы не подавить друг друга. Очень удобны те коробки, в которых фрукты обычно привозят в магазин. В большинстве супермаркетов продавцы-консультанты без проблем выдадут вам коробку, надо лишь вежливо попросить.
- Хранить фрукты нужно при комнатной температуре, ни в коем случае не у батареи. И вдали от прямых солнечных лучей. Коробку с плодами можно спокойно задвинуть под кровать или шкаф. Главное – про нее не забыть!
- Если у вас есть под рукой бумажный пакет, положите в него недозрелые плоды, прежде чем класть в коробку. Упрощенный вариант упаковки - обычная газета. В бумаге фрукты не преют, дышат и при этом не сохнут.
- Если хотите ускорить процесс, доложите в пакет спелый банан, яблоко или грушу. В чем секрет? В том, что все фрукты и овощи в процессе созревания выделяют газ этилен. Чем спелее плод, тем больше этилена он выделяет. А рекордсменами по количеству выделяемого газа являются как раз перечисленные виды фруктов - бананы, груши и яблоки. Благодаря соседству с ними недозрелые фрукты в насыщенном этиленом воздухе поспевают в разы быстрее!
- И последний совет: не забывайте регулярно проверять фрукты. Универсального срока созревания нет! Даже если сто раз подряд авокадо созревали за 1-2 суток, не исключено, что на сто первый раз фрукт не «решит подождать».