

كيف تختار الفاكهة الطازجة

كيف يتأتى لحشرة الفواكه الدخول إلي لب الخوخ قبل أن تفعل أنت ذلك ؟ أو كيف يصبح البطيخ رديئاً بدلاً أن يكون ناضجاً ؟. لكل واحد منا طرقه المفضلة في أكل فاكهته المفضلة. يشتري البعض الفاكهة عندما تكون في قمة نضوجها بينما البعض الآخر يفضل نضوجها في البيت. وإليك هنا بعض المعلومات العامة عن كيفية اختيار وحفظ الفاكهة تم إعدادها بواسطة ثلاثة من المؤسسات ذات الخبرة وهي جمعيتي تسويق المنتجات الأمريكية والكندية وإدارة الزراعة بالولايات المتحدة.

التفاح

أبحث عن : أختار الفاكهة الصلبة المكتنزة وحسنة اللون
تجنب : ابتعد عن الفاكهة المخدوشة أو تلك التي تستجيب للضغط الخفيف علي القشرة . والمساحات البنية علي السطح لا تؤثر علي المذاق بالشكل الكبير.
في البيت: أحفظه في الثلاجة فالنفاح تتضاعف سرعة ذوبوله في درجة حرارة الغرفة عشرة أضعاف .
المشمش

أبحث عن: اختار الفاكهة المملوءة الكثيرة العصارة ذات اللون البرتقالي الذهبي. المشمش الناضج يستجيب للضغط الخفيف علي القشرة .
تجنب: ابتعد عن الفاكهة الذابلة والطرية أو شديدة الليونة (تجاوزت النضوج) والصلبة والصفراء الشاحبة أو الصفراء المخضرة (لم تنضج بعد) .
في البيت : يتم حفظه في الثلاجة بعد وضعه في كيس ورقي (كثير من الفواكه تطلق غاز الإيثيلين والذي يسرع من النضوج ووضع الفاكهة في الوعاء يمنع هذا الغاز من الخروج). يحفظ المشمش الناضج لمدة أسبوع فقط .

الموز

ابحث عن : اختار الفاكهة الصلبة واللامعة والخالية من الخدوش والإصابات الأخرى ، يختلف المذاق لكن يعتقد كثير من الناس أن الموز يكون ذو مذاق أفضل عندما تكون القشرة ذات بقع بنية. والموز الأخضر أو عملياً عندما لا يوجد اللون أصفر فهذا يعني أنه لم يكتمل نضجه.
تجنب : ابتعد عن الفاكهة المخدوشة وعديمة اللون والشاحبة والرمادية وكبيرة المظهر (والذي يعني أن الفاكهة تعرضت للبرد إلا أنها لم تنضج بصورة جيداً) .
في البيت : يحفظ الموز في درجة حرارة الغرفة . الموز الناضج المجمد (بعد تقشيريه) يمكن استعماله لاحقاً في تحضير الكعك وغيره من الحلويات.

Blueberries

أبحث عن : اختار الفاكهة الزرقاء الداكنة ذات المظهر الفضي ، المكتنزة الصلبة ، الحجم المتساوي ، الجافة الخالية من الأوراق والسيقان .

تجنب : ابتعد عن الفاكهة الطرية المتعفنة وشديدة الليونة والمتقوبة .

في البيت: يتم حفظها في الثلاجة في وعاء (يمكن استعمال الوعاء الذي كانت فيه)، لابد من غسلها قبل تقديمها.

الشمام (Cantaloupes)

أبحث عن : يغطي قشرة الشمام طبقة خشنة وسميكة من مادة فلينية. والشمام الناضج له قشرة مصفرة ورائحة الشمام المميزة ، ويستجيب للضغط الخفيف من الإبهام علي الجانب المقابل لمكان نهاية الساق، الخدوش الصغيرة عادة لا تؤذي الفاكهة .

تجنب : ابتعد عن الفاكهة الصلبة ذات اللون الأصفر، وذات القشرة كاملة الليونة أو متعفنة النمو وخاصة عند نتوء الساق.

في البيت : إذا كان الشمام غير جاهز للأكل فيجب حفظه في درجة حرارة الغرفة فكلما مكث فيها أكثر كان أحسن. أما الجاهز فيجب حفظه في الثلاجة.

الكرز

أبحث عن : اختار الفاكهة الداكنة اللون واللامعة البراقة و المملؤه. وللنكهة الغنية يتدرج التنوع من الأحمر الداكن أو الماروني إلي الأسود.

تجنب: ابتعد عن الفاكهة الذابلة واللينة والمتعفنة والبنية اللون الشاحبة، والكرز عادة لونه أسود ولذلك المناطق الفاسدة تكون غير واضحة.

في البيت: يحفظ في الثلاجة لأن الكرز سريع الفساد ولا ينضج بعد حصده ولذلك يجب تناوله بأسرع ما يمكن، ويجب غسل الفاكهة قبل تقديمها.

القريب فروت

أبحث عن : اختار الفاكهة الصلبة الثقيلة لحجمها، الملساء و رقيقة القشرة لأنها تحتوي علي العصارة أكثر من خشنة القشرة. إذا كان القريب فروت بارزاً عند مكان نهاية الساق يمكن أن يكون ذو قشرة سميكة. الآثار التي تكون علي القشرة مثل الندوب والقشور والشوك والخدوش عادة لا تؤثر في المذاق.

تجنب : ابتعد عن الفاكهة الملساء ، ذات المساحات المشبعة بالماء وذات اللون الباهت ، سهلة التقشير والتي تنكسر بسهولة تحت ضغط الأصابع ، القاسية المتجعدة القشرة لأنها علامة لسماكة القشرة وبالتالي تكون قليلة العصارة وكثيرة اللب .

في البيت : احفظها في الثلاجة إذا كنت تريد استخدامها لأكثر من أسبوع.

العنب

أبحث عن : اختار العنب ذو اللون الجيد المكتنز والملتصق بالساق. العنب الأخضر أو العنب الأبيض يكون أحلي مذاقاً عندما يختلط باللون الأصفر الخفيف المائل إلي الحمرة.

تجنب : ابتعد عن العنب اللين و المتعفن أو المتجدد أو الذي يظهر ابيضاض حول نهاية الساق.
في البيت : لا تتركه حتى يلين . اغسله قبل التقديم.
الجوافة

أبحث عن : اختار الفاكهة الخضراء الملساء ذات الرائحة العطرية.
تجنب : ابتعد عن الفاكهة القاسية الملمس.
في البيت : تنضج الجوافة في درجة حرارة الغرفة. ثم بعد ذلك يمكن حفظها في الثلاجة ولا داعي لتقشير الجوافة فالقشرة غنية بفيتامين ج.

Honeydew Melon

أبحث عن: اختار الفاكهة الطرية، ناعمة الملمس، ذات الرائحة الخفيفة، والقشرة ذات لون أبيض مصفر أو كريمي .
تجنب: الكبيرة، الممتلئة بالماء. المساحات المخدوشة دلالة علي الإصابات. القطع أو الثقوب علي القشرة يؤدي إلي فساد الفاكهة.
في البيت : تحفظ في الثلاجة بعد نضوجها وتحفظ لحوالي أسبوع فقط.

الكيوي

أبحث عن : ابحث عن الفاكهة المملؤه غير المتجددة والصلبة المكتنزة أو خفيفة الليونة.أحياناً يكون الكيوي مبقع بالماء من الخارج وهذا عادي ولا يؤثر علي المذاق ويمكن أكل القشرة .
تجنب : تجنب الفاكهة التي يبدو عليها الذبول أو التعفن أو الطرية جداً .
في البيت : ينضج الكيوي في درجة حرارة الغرفة . ويوضع مع الموز أو التفاح في كيس ورقي للإسراع بالنضوج . يمكن حفظ الكيوي في الثلاجة لعدة أسابيع.

الليمون

أبحث عن : الفاكهة الثقيلة الصلبة ذات اللون الأصفر والقشرة الناعمة الملمس مع لمعان خفيف. اللون الشاحب أو الأصفر المخضر يعني فاكهة طازجة جداً وبالتالي تكون الحموضة أقل، أما القشرة الخشنة أو القاسية فتعني قشرة سميكة وعصارة أقل.
تجنب: ابتعد عن الليمون الأصفر الداكن أو الباهت اللون أو ذو القشرة القاسية أو الذابل، المتعفن، المثقوب وذو البقع الطرية.

في البيت : يحفظ الليمون في الثلاجة ، ويعطي الليمون عصارة أكثر إذا أدخل في الميكروويف لمدة عشرة ثوان.

الليمون الهندي

أبحث عن: اختار الفاكهة اللامعة القشرة والمكتنزة والثقيلة بالنسبة لحجمها.
تجنب : ابتعد عن الفاكهة الجافة القشرة ، الفاكهة التي بها بقع طرية والمتعفنة والمثقوبة.

في البيت : يمكن حفظ الليمون الهندي في الثلاجة لمدة ثلاثة أسابيع.

المانجو

أبحث عن : ابحث عن الفاكهة المكتنزة والطرية وذات القشرة الملساء والتي بدأت في التلون.

تجنب : ابتعد عن الخضراء والقاسية والذابلة أو الطرية و المخدوشة والفاسدة وذات البقع السوداء العريضة.

في البيت: تحفظ المانجو في الثلاجة بعد اكتمال نضوجها لمدة يوم أو يومين.

Nectarines

أبحث عن : ابحث عن الفاكهة الغنية اللون المكتنزة وطرية في منطقة الشق — الخط الذي يظهر علي أحد جانبي الفاكهة — اللون الغالب لهذه الفاكهة هو اللون البرتقالي الأصفر الذي يتخلل المساحات الحمراء والبعض الآخر يتميز بالخضرة. الصلابة والسمرة علي القشرة لا تؤثر علي المذاق.

تجنب : ابتعد عن الفاكهة الصلبة والباهتة والذابلة أو الطرية أو المشقوقة القشرة .

في البيت: تنضج في درجة حرارة الغرفة بعد وضعها في كيس ورقي، ثم بعد ذلك تحفظ في الثلاجة. الفاكهة جيدة الشكل والصلبة أو متوسطة الصلابة تنضج في خلال يومين أو ثلاثة.

البرتقال

أبحث عن: اختار الفاكهة الثقيلة الطازجة ذات القشرة جيدة الشكل وناعمة الملمس.

تجنب: ابتعد عن البرتقال خفيف الوزن لأنه يفتقد إلي اللب والعصارة، والقشرة الخشنة الملمس والتي تعني قشرة سميكة ولب أقل. أيضاً تجنب القشرة الجافة والأسفنجية الملمس، البقع الطرية علي السطح وعديمة اللون والقشرة الضعيفة في النهايات.

في البيت : يحفظ البرتقال حوالي الأسبوع أو الأسبوعين ما لم يتم حفظه في الثلاجة، ويعطي أغلب العصارة في درجة حرارة الغرفة.

البابايا

أبحث عن : الفاكهة المكتنزة غير المشوهة والتي يميل لونها الأخضر إلي الأصفر.

تجنب : ابتعد عن الخضراء الصلبة أو الطرية أو المخدوشة أو ذات القشرة المتجعدة.

في البيت : ينضج في درجة حرارة الغرفة بوضعه في كيس ورقي حتى يلين ويصفر ثم بعد ذلك يحفظ في الثلاجة.

الخوخ

أبحث عن : اختار الفاكهة الصلبة أو الطرية قليلاً، ويجب أن يتخلل اللون الأصفر المساحات الحمراء الموجودة علي القشرة أو علي الأقل أن يكون كريمي اللون. كمية اللون الأحمر الوردي ليس دليلاً علي نضوجها.

تجنب : أحذر الفاكهة الصلبة ذات اللون الأخضر الواضح والذي يعني أنها لم تنضج بعد ، الفاكهة الطرية جدا والفاكهة كثيرة الخدوش أو التي بها أي علامة تدل علي الفساد، ويبدأ الفساد كبقع باهتة والتي تتمدد علي شكل دائرة ثم تتحول ببطء إلي الأسود.

في البيت : ينضج بوضعه في كيس ورقي في درجة حرارة الغرفة (الوخ يلين وتزداد عصارته دون أن يزداد حلاوة)، و يوضع في الثلاجة بعد النضوج.

الكمثرى

أبحث عن : اختار الفاكهة التي تبدو طرية (وهذا يزيد من ميزة نضوجها بشكل جيد). وهناك 3 أنواع الأول يجب أن تكون من الأصفر الباهت إلي الأصفر الداكن والثاني يجب أن يكون من الأخضر الخفيف إلي الأخضر المصفر والثالث من الأصفر المخضر إلي لأصفر البني.

تجنب: تجنب الفاكهة الذابلة ذات القشرة الباهت والفاكهة ذات اللب التالف بقرب الساق لأنها لن تنضج. وتجنب أيضاً البقع والأنسجة الفلينية التي يمكن أن تكون من تحت.

في البيت : ينضج في درجة حرارة الغرفة وداخل كيس ورقي. عند استجابة الكمثرى للضغط الخفيف بالقرب من الساق ومن الجانب يكون عندها جاهزاً للأكل.

الأناناس

أبحث عن: اللون الأصفر البرتقالي اللامع ورائحة الأناناس وانفصال بسيط في العيون (هو الجزء الشبيه بالثمرة والذي يمر على شكل حلزوني حول القشرة).

تجنب: تجنب الفاكهة ذات العيون الغائرة واللون الأخضر المصفر الباهت وذات المظهر الجاف والمخدوشة والبقع اللينة والمتعفنة أو ذات الرائحة غير الطيبة.

في البيت : مثل الكثير من أشكال النضوج يجب أن يكون لون القشرة أخضر داكن يتحول إلي البرتقالي ثم الأصفر. يعتقد بعض التجار بأن الأناناس يكون ناضجاً إذا استطعت أن تقطف ورقة من أوراقه بسهولة لكن خبراء الفاكهة لا يعولون على هذه الطريقة.

البرقوق Plums

أبحث عن : الفاكهة المملوءة والصلبة مع بعض الليونة .

تجنب : الفاكهة الصلبة جداً أو الطرية جداً أو ذات القشرة المشقوقة أو المتقوية أو ذات اللون الأسمر.

في البيت: ينضج في درجة حرارة الغرفة بعد وضعه في كيس ورقي ثم يحفظ في الثلاجة.

الكرز

أبحث عن: اللون المتسق والخلايا الصغيرة التي تكون الثمرة يجب أن تكون ممتلئة وسهلة المضغ ولكن ليست طرية.

تجنب : الفاكهة التي ترشح والثمار المتعفنة والمبتلة أو المبقعة في حاويات الخشب أو الفايبر.

في البيت: تحفظ في الثلاجة بعد وضعها في وعاء ضحل (يمكن استعمال الوعاء الذي تباع فيه)
أغسلها عندما تهتم بأكلها.

الفراولة

أبحث عن: الثمار ذات اللون الأحمر الكامل واللمعان الناصع واللبن الثابت ونهاية الساق ما تزال ملتصقة بالثمرة والفراولة المتوسطة الحجم والصغيرة تكون ذات طعم أفضل الكبيرة.
تجنب: الفاكهة ذات المناطق غير الملونة و الحبيبية المساحات وذات الشكل shrunken أو طرية أو متعفنة والذي يمكن أن ينتشر بسرعة إلي باقي الثمار.
في البيت: يحفظ في الثلاجة ويجب أن لا تتعرض الفراولة للبلل وتغسل عند أكلها.

اليوسفي Tangerines

أبحث عن: اللون الأصفر الداكن أو ذو اللون البرتقالي واللامع ولأن قشرة اليوسفي حرة أو لأنها منفصلة عن اللب لذلك لا يبدو اليوسفي ثابت عن لمسه.
تجنب: اللون الأصفر الباهت أو الفاكهة المخضرة والتي غالبا ما تفنقر إلي النكهة (بعض المساحات الخضراء وإلا فإن الفاكهة ذات اللون العالي أفضل) وذات القشرة المثقوبة أو المناطق اللينة.
في البيت : من الأفضل حفظها في الثلاجة.

البطيخ

أبحث عن : الفاكهة الثابتة وذات اللب المحتوي على عصارة وذات لون أحمر ولون الحبوب بداخلها أسمر داكن أو سوداء (الحبوب البيضاء تعني أن البطيخ لم ينضج بعد)، أما البطيخ غير المقطوع فيجب البحث عن الملساء والسطح الشاحب. ويجب أن تكون النهايات بارزة ومستديرة والبطن (وهو الجزء التحتي) يجب أن يكون ذا لون كريمي.
تجنب : اللب الباهت اللون وذات الخطوط البيضاء والحبوب البيضاء والجافة وذات اللب سهل النقتت أو المائي أو اللزج.
في البيت : يحفظ في الثلاجة وخاصة إذا تم تقطيعه.