

Šikovný seznam: Jak skladovat ovoce a zeleninu

Tipy a triky na prodloužení trvanlivosti plodin bez plastu

Použito se souhlasem ekologického centra Berkeley Ecology Center, které provozuje farmářský trh v Berkeley (www.ecologycenter.org).

OVOCE

- | | |
|------------------|--|
| Jablka | - skladujte v chladném regále až dva týdny. Při delším skladování je dejte do lednice v kartonové krabici. |
| Citrusy | - skladujte na chladném místě s dobrým přístupem vzduchu, nikdy ve vzduchotěsné nádobě. |
| Meruňky | - skladujte v chladném regále až v pokojové teplotě nebo v lednici, pokud jsou zcela zralé. |
| Třešně | - skladujte ve vzduchotěsné nádobě. Třešně opláchněte až těsně před jídlem, protože zvýšená vlhkost podporuje vznik plísní. |
| Lesní plody | - nezapomínejte, že jsou křehké. Při skladování jich neukládejte moc na výšku, nejlépe v jedné vrstvě. Vhodný je papírový sáček a oplachujte je až před jídlem. |
| Datle | - sušené datle je možné skladovat na lince v misce nebo v papírovém sáčku, v kterém byly zakoupeny. Mokrý datle je třeba chladit, pokud je budete skladovat déle než týden, buď v látkovém, nebo papírovém sáčku – je třeba, aby byl prodyšný a na slupkách datlí nezůstávala vlhkost. |
| Fíky | - nemají rády vlhko, takže neskladovat v uzavřených nádobách. Papírový sáček vstřebá nadměrnou vlhkost, ale nejlepší je dát do ledničky talíř (ne víc na sebe), tak vydrží až týden. |
| Melouny | - nekrájené v chladu a suchu, mimo dosah slunce vydrží několik týdnů. Krájené melouny by měly být v chladničce, otevřená nádoba stačí. |
| Nektarinky | - (podobně jako meruňky) skladování v chladničce je vhodné, pokud jsou zralé, ale doporučuje se je vyndat den až dva před konzumací, aby změkly v pokojové teplotě. |
| Broskve | - (a většinu peckovic) skladujte v lednici jen v případě, že jsou zcela zralé. Tvrdší plody dozrají na lince. |
| Hrušky | - v chladném regále vydrží několik týdnů, stačí papírový sáček. K urychlení zrání mezi ně přidejte jablko. |
| Kaki | - (kratší/ve tvaru dýně): skladujte při pokojové teplotě. |
| Hachiya | - (delší/do špičky): v pokojové teplotě, až bude zcela rozměklá. Jejich hořkost ustoupí, až když jsou zcela zralé. Pro urychlení procesu zrání je vložte na týden do papírového sáčku společně s pár jablky, občas zkontrolujte, ale nepokládejte je na sebe – když jsou opravdu zralé, jsou velmi křehké. |
| Granátová jablka | - vydrží až měsíc v chladném regále. |
| Jahody | - nemají rády mokro. Nejlépe se jim daří v papírovém sáčku a v lednici vydrží až týden. Každý druhý den sáček zkontrolujte kvůli vlhkosti. |

ZELENINA

Ze zeleniny vždy odstraňte všechny těsné pásky nebo je alespoň povolte, aby zelenina mohla dýchat.

- | | |
|-------------------|---|
| Artyčoky | - vložte do vzduchotěsné nádoby a utěsněte, mírně vlhké. |
| Chřest | - volně postavte do sklenice nebo misky s vodou v pokojové teplotě. Vydrží až týden mimo ledničku. |
| Avokáda | - vložte do papírového sáčku při pokojové teplotě. K urychlení zrání k nim do sáčku přidejte jablko. |
| Roketa | - roketa, podobně jako ledový salát, by neměla zůstat mokrá! Ponořte do studené vody a vyždímejte nebo rozložte a nechte uschnout. Suchou roketu vložte do otevřené nádoby zabalenou do suché utěrky, která pohltí přebytečnou vlhkost. |
| Bazalka | - je na skladování náročná. Nemá ráda chlad ani vlhko. Nejlepší metodou je v tomto případě vzduchotěsná nádoba nebo sklenice, nepříliš plná, s kouskem vlhkého papíru uvnitř, uložená v chladném regálu. |
| Fazole, jedlé | - otevřená nádoba v lednici, zkonzumujte co nejrychleji. Někdy se doporučuje je zmrazit, pokud je nebudete jíst hned. |
| Řepa | - odřízněte vrchní část, aby řepa zůstala tvrdá (listy si nechte!), když na kořenové zelenině zůstane vršek, vytahuje z kořene vlhkost, čímž se ztrácí chuť a pevnost. Řepa by se měla omýt a uložit do otevřené nádoby zakryté vlhkou utěrkou. |
| Řepné listy | - vložte do vzduchotěsné nádoby mírně vlhké. |
| Brokolice | - vložte do otevřené nádoby do lednice nebo před uložením v lednici zabalte do vlhké utěrky. |
| Rapini | - možno ponechat v otevřené nádobě v lednici v oddílu na zeleninu, ale vhodné zkonzumovat co nejdříve. |
| Růžičková kapusta | - pokud ji koupíte na stonku, stonky ponechte. Vložte do lednice nebo na chladné místo. Pokud ji koupíte volně, uložte ji do otevřené nádoby a zakryjte vlhkou utěrkou. |
| Zelí | - do týdne může být uloženo v chladném regále, jinak v lednici v oddílu na zeleninu. Pokud začnou vrchní listy vadnout, odloupněte je. Zelí může po týdnu začít ztrácet vlhkost, takže je nejlepší ho spotřebovat co nejdříve. |

Mrkev	- odřízněte vrchní část, aby zůstala déle čerstvá. Uložte ji do uzavřené nádoby s dostatečnou vlhkostí, buď zabalenou do vlhké utěrky, nebo ponořenou do studené vody vždy po pár dnech v případě delšího skladování. [Bethina poznámka: Mrkev si krájím na kousky a skladuji ji ponořenou ve vodě v lednici. Zůstane tak dlouho křupavá.]
Květák	- chvíli vydrží v uzavřené nádobě v lednici, ale říká se, že nejlépe chutná v den, kdy si ho koupíme.
Celer, řapíkatý	- nejlépe se mu daří, když ho jednoduše postavíte do hrnku nebo misky s trochou vody na linku. [Bethina poznámka: Podobně jako u mrkve řapíky celeru nakrájím a vložím do nádoby s vodou a do lednice. Ve vodě zůstanou chutné a křupavé.]
Celer	- kořen zabalte do vlhké utěrky a uložte do oddílu na zeleninu v lednici.
Kukuřice	- vložte ji bez slupky do otevřené nádoby, pokud je to nutné, ale kukuřice chutná nejlépe v den, kdy ji utrhneme.
Okurka	- zabalená do vlhké utěrky v ledničce. Pokud se ji chystáte sníst během jednoho nebo dvou dní po zakoupení, stačí ji nechat v chladné místnosti.
Lilek	- může zůstat v chladné místnosti. Nemyjte ho, lilek nemá rád vlhkost kolem listů. Při delším skladování vložte volně do oddílu na zeleninu v lednici.
Bob obecný	- vložte do vzduchotěsné nádoby.
Fenykl	- pokud ho použijete během pár dní po zakoupení, může zůstat na lince, postavený v hrnku nebo misce s vodou (jako řapíkatý celer). Pokud ho chcete uchovat déle než pár dní, dejte ho do lednice v uzavřené nádobě s trochou vody.
Česnek	- skladujte v chladu a temnu.
Zelený česnek	- do vzduchotěsné nádoby a do lednice, po dobu jednoho nebo dvou dní může zůstat venku, neměl by vyschnout.
Listová zelenina	- odstraňte gumičky, pásky apod. Většinu listové zeleniny je třeba uchovávat ve vzduchotěsné nádobě s vlhkou utěrkou, aby nevyschla. Kapusta nebo mangold může zůstat v hrnku s vodou na lince nebo v lednici.
Zelené fazolky	- mají rády vlhko, ale ne mokro. Otevřenou nebo pootevřenou nádobu přikryjte vlhkou utěrkou.
Zelená rajčata	- skladujte v chladné místnosti bez dosahu slunce, aby vydržela zelená, a rychle spotřebujte, jinak se začnou barvit.
Bylinky	- v uzavřené nádobě v lednici vydrží až týden. Po delší době mohou chytit plíseň.
Ledový salát	- udržujte vlhký ve vzduchotěsné nádobě v lednici.
Pórek	- nechte v otevřené nádobě v oddílu na zeleninu v lednici zabalený ve vlhké utěrce nebo v mělkém hrnku s vodou na lince (do vody by měl být ponořený jen spodek).
Ibiškovec jedlý	- nemá rád vlhko. Vložte do vzduchotěsné nádoby v suché utěrce. Není příliš vhodný na skladování, nejlepší je ho sníst brzy po zakoupení.
Cibule	- skladujte v chladu, temnu a suchu. Je vhodné zajistit dobré proudění vzduchu, takže cibule neskládejte na sebe.
Petržel	- otevřená nádoba v oddílu na zeleninu v chladničce nebo, jako mrkev, zabalená do vlhké utěrky v chladničce.
Brambory	- (stejně jako česnek a cibule) skladujte v chladu, temnu a suchu, například v bedně v tmavém rohu spíže, vhodný je také papírový sáček.
Salátová čekanka	- vložte do lednice v otevřené nádobě zakryté vlhkou utěrkou.
Ředkvičky	- odstraňte listy (uložte zvlášť), aby z kořenů nevytáhly přebytečnou vláhu, a vložte je do otevřené nádoby do lednice přikryté vlhkou utěrkou.
Rebarbora	- zabalte do vlhké utěrky a vložte do otevřené nádoby do lednice.
Tuřín	- ideální je chladný, tmavý a vlhký sklep nebo uzavřená nádoba v oddílu na zeleninu v lednici k uchování vláhy.
Hrášek	- uložte do chladničky v otevřené nádobě.
Špenát	- skladujte volně v otevřené nádobě v oddílu na zeleninu v lednici, zchladte co nejdříve. Špenát má rád chlad.
Jarní cibulka	- odstraňte gumičky a provázky a uložte do oddílu na zeleninu v lednici.
Letní dýně	- několik dní vydrží v chladu na lince, i když je nakrájená.
Paprika	- umyjte ji těsně před konzumací, protože vlhkost zkracuje její trvanlivost. Skladujte v chladné místnosti, pokud ji spotřebujete během pár dní, při delším skladování ji uložte do oddílu na zeleninu v chladničce.
Sladké brambory	- skladujte na chladném, tmavém a dobře větraném místě. Nikdy neskladujte v lednici – sladké brambory nemají chlad rády.
Rajčata	- nikdy neskladujte v lednici. Rajčata vydrží na lince až dva týdny, podle toho, jak jsou zralá. K urychlení zrání je vložte do papírového sáčku společně s jablkem.
Vodnice	- odstraňte zelené části (skladujte odděleně) stejně jako u ředkviček a řepy, vložte do otevřené nádoby s vlhkým hadříkem.
Zimní dýně	- skladujte na chladném, tmavém a dobře větraném místě. Mnoho pěstitelů tvrdí, že zimní dýně jsou sladší, pokud se konzumují až asi po týdnu skladování.
Cuketa	- několik dní vydrží v chladu na lince, i když je nakrájená. Při delším skladování ji zabalte do utěrky a dejte do lednice.

Pokud zjistíte, že výše popsané kroky neudrží vaše ovoce a zeleninu čerstvé dost dlouho, v 9. kapitole se dozvíte o dalších způsobech, jak skladovat potraviny bez plastů.