



## اصول نگهداری میوه‌های تابستانی

# تابستان، جشنواره رنگ‌های خوشمزه

فاطمه زارع جعفری نویسنده



تابستان می‌تواند برای ما تداعی‌کننده گرما، خورشید سوزاننده، بوی پوشال‌های کولر آبی، روزهای طولانی، بوی عرق در شلوعی اتوبوس، صدای بازی بچه‌ها در کوچه و خیلی چیزهای دیگر باشد. ولی شک ندارم از اولین تصویری که با شنیدن نام تابستان در ذهنمان شکل می‌گیرد تصویر میوه‌های رنگارنگ و خوشمزه تابستانی است. گرمای طاقت‌فرسای تابستان را طعم‌ها و رنگ‌های این میوه‌ها می‌تواند برایمان قابل تحمل‌تر کند، ولی از آنجایی که هیچ زیبایی بی‌عیب و نقص نیست، این میوه‌های خوشمزه نسبت به میوه‌های پاییزی ماندگاری کم‌تری دارند و اگر در شرایط مناسبی نگهداری نشوند به راحتی خراب و فاسد می‌شوند. نگهداری از میوه‌های تابستانی، چه برای مصرف روزانه و چه برای استفاده در سایر فصول، روش‌هایی دارد که اگر از آنها به درستی استفاده کنیم در تمام فصول سال می‌توانیم از خوشمزگی این میوه‌ها به نحوی لذت ببریم.

### ۱) مریا، کمپوت و ترشی

مادر بزرگ‌های ما در گذشته کدبانو بودن را علاوه بر تمیزی همیشگی خانه و پختن غذاهای خوشمزه، با توانایی درست کردن انواع ترشی‌ها و مرباها می‌سنجیدند. اما واقعیت این است که پختن کمپوت و مربا و درست کردن ترشی معمولی‌ترین راه برای نگهداری طولانی مدت میوه‌ها به شمار می‌رود. کمپوت و مربا میوه‌های تابستانی بسیار خوش‌خوراک‌اند و ترشی میوه‌های تابستانی از خوشمزه‌ترین ترشی‌هاست. اگر میوه‌های در دست‌تان مانده‌اند فقط کافی است آنها را بشویید، هسته را جدا کنید و خرد کنید. معمولاً در خانه‌ها کمی شکر و یا سرکه پیدا می‌شود!

### ۲) میوه خشک

شب‌های بلند تابستان فرصت خوبی برای فیلم دیدن در کنار خانواده است. پای ثابت فیلم دیدن‌ها تنقلات است. ولی اگر بخواهیم از تنقلات سالم استفاده کنیم انتخاب‌هایمان بشدت محدود می‌شود. میوه خشک‌شده نه تنها می‌تواند جایگزین چیپس و پفک باشد، بلکه می‌تواند از خراب و فاسد شدن میوه‌های رسیده و اضافی نیز جلوگیری کند. خشک کردن میوه کار سختی نیست و به راحتی در خانه قابل انجام است. شما می‌توانید برای این کار از دستگاه میوه‌خشک‌کن، فر یا آفتاب و هوای آزاد استفاده کنید. میوه‌های تابستانی پس از خشک شدن طعمی متفاوت و خوشمزه پیدا می‌کنند. شاید شما هم هنوز طعم آلبالوهای خشک دوران کودکی‌تان را فراموش نکرده باشید. توت، زردآلو، آلبالو، هلو، شلیل و خیلی از میوه‌های دیگر برای خشک کردن بسیار مناسب هستند.

### ۳) نگهداری در یخچال

در مورد نگهداری میوه‌ها در حالتی غیر از میوه صحبت

کردیم. ولی اگر بخواهیم میوه‌ها را نه به صورت مریا و ترشی و نه به صورت خشک‌شده نگهداری کنیم چه کنیم؟ با رعایت چند نکته می‌توان به راحتی میوه‌ها را در یخچال تازه نگه داشت:

سعی کنید میوه‌های سالم و تازه را برای نگهداری در یخچال انتخاب کنید. هرچه میوه سالم‌تر باشد ماندگاری بیشتری خواهد داشت. میوه‌های خیلی رسیده را در کیسه نگهداری نکنید. این کار باعث له شدن و پوسیدگی آنها می‌شود. برای جلوگیری از له شدن میوه‌ها در کیسه می‌توانید کیسه را از هوا پر کنید. هوای داخل کیسه مانند یک محافظ عمل می‌کند و از له‌شدگی جلوگیری می‌شود. میوه‌ها را مدام بررسی کنید و میوه‌های لک‌دار را از میوه‌های سالم جدا کنید. یک میوه خراب ممکن است بقیه میوه‌ها را نیز خراب کند.

برای گذاشتن میوه‌ها در یخچال سرعت عمل داشته باشید و این کار را به زمانی بعد از استراحت موکول نکنید. سعی کنید میوه‌ها را قبل از گذاشتن در یخچال نشویید و هنگام مصرف شست‌وشو را انجام دهید. میوه‌های شسته نشده بیشتر در یخچال دوام می‌آورند. اکثر میوه‌های تابستانی اگر شسته شوند باید در عرض دو الی سه روز مصرف شوند. میوه‌ها را جدا از هم نگهداری کنید. نگه داشتن انواع میوه، کنار هم باعث زودتر رسیدن و خراب شده میوه‌ها می‌شود. بعضی میوه‌ها از خود گازی به نام اتیلن آزاد می‌کنند که رسیدن و خراب شدن بقیه میوه‌ها را تسریع می‌کند. میوه‌ها اگر در حوله کاغذی و یا دستمال حوله‌ای نگهداری شوند ماندگاری‌تر می‌شوند؛ چرا که حوله کاغذی رطوبت را به خود می‌گیرند؛ حتی می‌توانید هر میوه را درون یک کاغذ پیچید تا اگر میوه‌ای خراب شد بقیه میوه‌ها را خراب نکند.

نگهداری از میوه‌های تابستانی، چه برای مصرف روزانه و چه برای استفاده در سایر فصول، روش‌هایی دارد که اگر از آنها به درستی استفاده کنیم در تمام فصول سال می‌توانیم از خوشمزگی این میوه‌ها به نحوی لذت ببریم. سعی کنید میوه‌ها را قبل از گذاشتن در یخچال نشویید و هنگام مصرف شست‌وشو را انجام دهید. میوه‌های شسته نشده بیشتر در یخچال دوام می‌آورند

توت‌فرنگی، شاتوت، تمشک، توت سفید و انواع میوه‌های خانواده توت‌ها را با محلول آب و سرکه (یک لیوان سرکه در سه لیوان آب) بشویید. خشک کنید و سپس در یخچال قرار دهید. با این روش ضد عفونی عمر این میوه‌ها تا چند هفته افزایش پیدا می‌کند. میوه‌های نارسی را می‌توانید یکی دو روز در دمای اتاق نگه دارید تا برسند. هلو، شلیل و گلابی نارسی را در روزنامه یا کاغذ پیچید و در جا خشک و خنک و تاریک قرار دهید. هندوانه و طالبی ماندگارترین میوه‌های تابستانی هستند که تا ده روز و بیشتر نیز در یخچال سالم می‌مانند.

### ۴) نگهداری در فریزر

شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که در زمستان ناگهان هوس آلبالوپلو می‌کنید یا دلتان برای بستنی انبه و شاتوت خانگی لک می‌زند. پیشنهاد ما برای شما منجمد کردن میوه‌های تابستانی است؛ چرا که اگر این کار را نکنید مجبورید تا تابستان بعدی منتظر بمانید! تقریباً همه میوه‌های تابستانی را می‌توان به صورت منجمد نگهداری کرد. ولی چند نکته وجود دارد که بهتر است آنها را قبل از گذاشتن میوه‌ها در فریزر رعایت کنید: میوه‌ها را قبل از منجمد کردن بشویید، خشک کنید، اگر هسته دارند هسته آنها را جدا کنید و میوه‌ها را خرد کنید. منجمد کردن میوه‌ها به صورت خرد نشده استفاده از آنها را سخت می‌کند.

میوه‌های منجمدشده را عرض ۹ تا ۱۲ ماه مصرف کنید. در این مدت زمان مواد مغذی میوه‌ها در فریزر حفظ می‌شود و هرچه بیشتر این میوه‌ها در فریزر بمانند کیفیت آنها پایین‌تر می‌آید.

بهتر است ابتدا میوه‌ها را در سینی بزرگ و فضای زیادی که تکه‌های آن زیاد به هم چسبیده نباشند منجمد کنید و بعد آنها را به ظرفی که جای کم‌تری می‌گیرد منتقل کنید. با این روش علاوه بر اینکه میوه‌ها سریع‌تر منجمد می‌شوند و خواص خود را بهتر حفظ می‌کنند، هنگام مصرف نیز به راحتی از هم جدا می‌شوند و می‌توان به راحتی قسمتی از آن را از ظرف برداشت. خارج کردن هوا از کیسه‌ای که میوه‌های منجمدشده را در آن نگهداری می‌کنید باعث می‌شود ماندگاری آن میوه بیشتر شود و برفک نزنند. می‌توانید دور ظرفی که میوه را در آن ریخته‌اید نوار چسب بزنید تا هوا وارد ظرف نشود.

نوشتن محتویات و تاریخ منجمد کردن روی بسته‌بندی میوه را فراموش نکنید. ممکن است بعد از مدتی فراموش کنید چه چیزی را چه زمانی منجمد کرده‌اید. اگر میوه‌ها را در ظرف در بسته منجمد می‌کنید ظرف را کمی سرخالی بگذارید تا پس از افزایش حجم میوه‌ها بر اثر انجماد به ظرف آسیبی نرسد.

میوه‌های منجمد شده تا زمانی که یخشان باز نشده است طعم بهتری دارند و پس از باز شدن یخ کمی حالت له‌شدگی پیدا می‌کنند.

## زندگی

هر آنچه که در رابطه با سبک زندگی می‌خواهید بدانید

### روایتی از تفاوت

# فرهنگ کارپنی

آمنه اسماعیلی نویسنده



بعد از ظهر خسته و کس‌دار خردادی در خانه ایستاده بود. نشسته بودم زیر خنکی کولر و به بازی کردنشان نگاه می‌کردم؛ چقدر در همه چیز متفاوتند... فکر نمی‌کنم ربطی به این داشته باشد که نژادیم‌شان؛ من و دو خواهرم هم خیلی با هم متفاوتیم... عصبانی بودم از یک ویراستار. در چهارده سالگی که ویرایش کرده بودم، تفهیمیده بودم که چقدر ویراستاری که منحصر به فرد بودن تعابیر را از بین ببرد و همه چیز را یک‌دست کند، مغفور است. کل روز را در جنگ بودم. تمام اجزای سرم درد می‌کرد از توضیح واضح‌تر متنم. چرا نباید تعابیر من را می‌پذیرفت؟ مگر تعابیر او بود؟ فایده‌ای نداشت... نگاه کردن به امیرحسین و امیرحسین مسکن بود برایم آنکار...

هر چقدر بیشتر نگاه‌شان می‌کردم، بیشتر به منحصر به فرد بودنشان می‌رسیدم. اینکه من به عنوان یک مادر که ویرایش در خلقت مادرانه‌اش گذاشته شده، چقدر حق دارم امضای شخصیتی آنها را بگیرم و یک دست‌شان کنم؟

اینکه تاریکی و بدی در شخصیت‌شان شکل بگیرد، وظیفه هر پدر و مادری است اما مگر این مخلوقات قشنگ و خاص خدا، محصولات یک تولیدی لباس‌اند که شبیه هم بوده و فقط در سایز متفاوت باشند؟ کاش ویراستار مغفوری نباشم...

نگاه‌های فرهنگی هم حتی می‌توانند ویراستاران مغفوری باشند البته. من خودم این را با گوشت و پوست درک کرده‌ام؛ اینکه فرهنگ، مخصوصاً در نگاه به زن در هر عقیده‌ای، دوست دارد کارپنی نگاه کند؛ یک مدل برایش اصالت دارد و اگر کسی با آن تطبیق نداشت، مردودش کند... به همین راحتی!

مثلاً من اصلاً فکر نمی‌کردم کوتاه‌م... اصلاً فکر نمی‌کردم که پوست سفید از پوست سبزه و گندمی زیباتر است. با یک شیب خیلی ملایمی فکر می‌کردم که هر چه من دارم خیلی خوب است.

اصلاً اصراری به زدن کرم سفیدکننده نداشتم. همیشه کفش‌های بندی تخت یا می‌کردم. خاله هر بار با الهه، خواهر بزرگترم، ریز ریز می‌خندیدند و می‌گفتند: ابروهایت سرپایینی است، نگاه‌شان می‌کردم و می‌گفتم: تخت سرپایینی است دیگر...

یا اولین باری که سارا در خوابگاه گفت یعنی این همه موهای سفید ارثی را می‌خواهی تحمل کنی تا وقتی ازدواج کردی رنگ‌شان کنی؟ احساس می‌کردم معنی تک‌تک واژه‌هایش را می‌فهمم اما ارتباط کل جمله را با چشمان بیرون زده از نگرانی‌اش، نمی‌فهمم...

از یک جایی به بعد که دوست داشته‌شدن برایم مهم شد هم، در ابراز علاقه کردن دیگران به خودم، چیزی ندیدم که لزومی به تغییر کدهای ذهنی‌ام داشته باشد. تا اینکه شیب ملایم رضایتمندی از خودم با کدهای اجتماعی و فرهنگی خاله‌خان باجیانه جور در نیامد.

فهمیدم همه باید مثل این سریال‌های آبگوشتی دهه اخیر تلویزیون‌مان ابروهایشان با یک کاسه رنگ، رنگ شده باشد و معیارهای منحصر به فرد بودن در غلظت تلفظ عشوه‌طور واژه‌ها باشد و حالا کمی هم سواد و درک و فهم و کدبانوگری هم داشتند چه بهتر... خلاصه فرهنگ دختر پسند زمان من مخلوطی از بازیگران بالیوود بود با زنان مقدس آسمانی... اما من هر روز مصمم‌تر شدم که در ذهن مرد رؤیاهایم دنبال کدهایی بگردم که منحصر به فرد بودن را درست تعریف کرده باشد. از عقوبت خیلی چیزها در رفتار اجتماعی‌مان باید بترسیم؛ و حتماً یکی از آنها کلیدواژه غلطی است که در ذهن دیگران حک می‌کنیم؛ حتی با یک جمله...

کاش اجازه دهیم هر کس شبیه خودش باشد؛ این بزرگ‌ترین لطف اجتماعی و تربیتی و انسانی ما است.

