



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एन.: 2582-9882

फल-सब्जियों को लंबे समय तक ताजा रखने के तरीके

(डॉ. मुकेश कुमार)

सहायक प्राध्यापक (कृषि विभाग), श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़ (राजस्थान)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: bishnoimukesh493@gmail.com

अक्सर हम सभी लोग पूरे हफ्ते भर की फल-सब्जियों को स्टोर करके रख देते हैं। लेकिन इस बीच ऐसा भी होता है कि कई बार फल या सब्जी खराब हो जाती हैं और आप उन्हें फेंक देते हैं। ऐसा अक्सर गर्मियों के दिनों में होता है क्योंकि वे गर्मी के कारण जल्दी सड़ जाते हैं या भूरे पड़जाते हैं। हालाँकि, आप अपने किचन में मौजूद खाद्य पदार्थों को लंबे समय तक स्टोर कर सकते हैं, जिससे वह बेकार न जाएं। लेकिन इसके लिए आपको कुछ किचन हैक्स आने चाहिए, जिससे आप हर फल, वेजी या अन्य खाद्य पदार्थ को एक निश्चित समय के लिए स्टोर कर ताजा रख सकें।

टमाटर: टमाटर सबसे जल्दी खराब होने लगता है इसलिए हम आमतौर पर उन्हें फ्रिज में स्टोर करते हैं। लेकिन वे थोड़े दिनों के बाद खराब होने लगते हैं। ऐसे में आप टमाटर को लंबे समय तक स्टोर करने के लिए उन्हें स्लाइस में काटकर रोस्ट कर लें। अब आप रोस्ट किए हुए टमाटर को जैतून के तेल के साथ एक कंटेनर में स्टोर करें। वे लगभग एक से दो सप्ताह तक फ्रिज में अच्छे रहेंगे।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ: आप हरी पत्तेदार सब्जियों का सलाद के पत्तों को स्टोर करने के लिए पेपर टिशू या किचन रोल को इन्हें ऊपर से कवर कर लें। अब आप इसे फ्रिज में स्टोर करते समय कसकर प्लास्टिक क्लिंग रैप यानि चिपकने वाली प्लास्टिक रैप से कवर करें। यह पत्तियों पर नमी को जमने से रोकता है, जिससे उन्हें क्रिस्पी और ताजा रखने में मदद मिलती है।

प्याज लहसुन को रखें धूप से दूर: आप एक बांस स्टीमर में लहसुन और प्याज स्टोर करें, उन्हें एक अच्छी हवादार जगह पर रखें और इन्हें धूप से बचाएं। यह इन्हें अंकुरित होने से रोकेगा, जिसका अर्थ है कि वे बहुत लंबे समय तक खाने योग्य रहेंगे।

हरी प्याज को करें बोतल में स्टोर: कच्चा या हरी प्याज को आप लंबे समय तक स्टोर करने के लिए इसे काटकर पानी की खाली बोतल में डालकर फ्रीज करें। जब इसे खाने में इस्तेमाल करना हो या कुछ और चीज के लिए इसकी आवश्यकता हो, तो आप बोतल से कुछ हरी प्याज निकालें। आप जरूरत अनुसार प्याज निकालकर बाकी को फ्रीजर में रख दें।

सेब और नाशपाती या आलू : आप आलू, सेब या नाशपाती को स्टोर करने के लिए हमेशा उन्हें हवादार बैग या टोकरी में रखें। इसके अलावा आप उन्हें ठंडे, सूखी जगह पर रखें। सेब से निकलने वाली गैसों आलू को अंकुरित होने से बचाए रखेंगी।

केला: केले को स्टोर करना काफी मुश्किल होता है क्योंकि वह 1-2 दिन में ही काला पड़ने लग जाता है। लेकिन आप अगर प्लास्टिक बैग में एक केले के मुकुट यानि ऊपर के भाग को कवर करके रखेंगे, तो यह लंबे समय तक चलेगा। क्योंकि केले का तना प्राकृतिक एथिलीन गैस छोड़ता है, जिससे यह जल्दी पक जाता है।

गाजर: गाजर को एल्यूमीनियम पन्नी में कवर करके रखें अगर आप गाजर को लंबे समय तक सही रखना चाहते हैं, तो आप उन्हें एल्यूमीनियम पन्नी के साथ कवर करके फ्रिज में ताजा, कच्चे, छिलके वाली गाजर स्टोर कर सकते हैं।

धनिया को फ्रिज में स्टोर करने का तरीका: आपको धनिया को स्टोर करने के लिए टिशू और एयर टाइट डिब्बे का इस्तेमाल करना चाहिए। ये दोनों चीजें मिलाकर दो हफ्तों तक धनिया को फ्रेश रख सकती हैं। सबसे पहले धनिया को अच्छे से धो लें और दो-तीन बार पानी से निकाल लें। इसके बाद पंखे या सूरज की धूप में सिर्फ पानी सूखने तक सुखाएं। इसे अब टिशू में बैग करें और जिस डिब्बे में रखने वाले हैं उसमें भी टिशू लगाएं। डिब्बे में बंद कर फ्रिज में स्टोर करें।

हरी मिर्च: सबसे पहले हरी मिर्च को अच्छे से पानी से धोकर आधे घंटे के लिए ठंडे पानी में भिगो दें इसके बाद पानी से बाहर निकाल कर उनकी डंडी तोड़ दें। अगर कोई ऐसी मिर्च है जो खराब हो रही है तो उसे हटा दें या फिर आधा काटकर सिर्फ अच्छा-अच्छा भाग रखें। अब हरी मिर्च को पानी से निकाल कर उन्हें पेपर टॉवल पर सुखा लें। इसके बाद उन्हें पेपर टिशू में बैग करें और फ्रिज में जिपलॉक बैग में स्टोर करें ताकि सीधे फ्रिज की ठंडक उसपर न पहुंचे। ऐसा करने से दो हफ्ते तक मिर्च फ्रेश बनी रहेगी।