Vilnius, 2021 m. 18 d.

**Kodėl agurkų nevertėtų laikyti šalia obuolių? 3 gudrybės, padėsiančios ilgiau išlaikyti vaisius ir daržoves šviežius**

**Ar žinojote, kad prinokusių pomidorų negalima laikyti šalia agurkų, o obuolių – prie salotų? Galėtų pasirodyti, kad tai – nereikšmingos detalės, tačiau tokios ir daugybė kitų smulkmenų paskatina greitesnį įvairių daržovių ir vaisių puvimą, kurie, metų eigoje, į mūsų šiukšliadėžę keliauja dažniausiai. Pasinaudoję vos trimis paprastomis gudrybėmis, sumažinsite galvos skausmą dėl iššvaistyto maisto ir sugriuvusių vakarienės planų.**

1. **Kodėl nevertėtų laikyti agurkų šalia obuolių?**

Daugelis vaisių, pavyzdžiui, bananai, obuoliai, kriaušės, nektarinai, kiviai, persikai ir kiti, išskiria natūralų hormoną etileną, skatinantį augimą. Tačiau laikydami tokius vaisius prie daržovių ar kitų produktų, kurie gali greitai sugesti, rizikuojate jų kelione į šiukšlių dėžę.

„Todėl tokios daržovės kaip kopūstai, agurkai, paprikos, salotos ar brokoliai, neturėtų būti laikomi šalia bananų ar obuolių, nepaisant to, ar maistas laikomas šaldytuve, ar, pavyzdžiui, spintelėje. Tai reikš, kad daržovės pernoks, pradės geltonuoti ar net pūti. Dėl to geriausia etileno turinčius ir jam jautrius produktus laikyti atskirai“, – pasakoja „Lidl Lietuva“ Vaisių ir daržovių departamento vyresnysis specialistas Ramūnas Žvirblis.

Nokimo hormoną išskiria ir tam tikros daržovės, pavyzdžiui, prinokę pomidorai. Kadangi juos dažnai laikome toje pačioje vietoje kaip ir agurkus ar salotas, kurie yra jautrūs etilenui, raudonąją daržovę reikėtų padėti nuošaliau nuo kitų.

Tačiau etilenas gali suveikti ir priešingai – paskatinant nokimo procesą. Pavyzdžiui, įsigiję žalią avokadą, įdėkite jį sandarų maišelį su obuoliu ar bananu ir pamatysite, kad jį galėsite valgyti jau po dienos ar dviejų. Apskritai, nokimo stadijoje esančius vaisius ar daržoves norėdami sunokinti, laikykite juos tamsoje, kambario temperatūroje, taip pat tam reikalinga gera oro cirkuliacija.

1. **Šaltį mėgsta ne visi**

Nors daugelį daržovių ir vaisių laikome šaldytuve, vėsi temperatūra tinka toli gražu ne visiems augalams, o jų vieta jūsų namuose priklauso ir nuo jų sunokimo lygio.

Pavyzdžiui, įsigiję kiek žalesnius avokadus, pomidorus, mangus, melionus, obuolius ar pomidorus, juos laikykite ant palangės ar spintelės, o į šaldytuvą perkelkite tik sunokus, kiek suminkštėjus. Tačiau jeigu įsigijote jau prinokusius nektarinus ar minėtus produktus, į šaltą vietą jie turėtų keliauti iškart.

Tamsą ir kambario temperatūrą mėgsta ir tokios daržovės kaip svogūnai, česnakai ir bulvės, tad jas geriausia laikyti rūsyje ar spintelėje. Tiesa, svogūnai išskiria bulvėms pavojingas dujas, spartinančias pastarųjų gedimą, todėl rekomenduojama šias daržoves atskirti. Atkreipkite dėmesį, kad saulės šviesoje laikydami bulves, rizikuojate, kad jos pažaliuos. Tai reiškia, kad jos išskyrė solaniną – žmogui pavojingą medžiagą, o jų valgyti negalima.

Svarbu paminėti, kad įvairios uogos, įskaitant ir vynuoges, citrusiniai vaisiai – apelsinai, mandarinai, citrinos – mėgsta šaltį. Todėl laikydami juos atviroje vietoje, kambario temperatūroje, paspartinate jų gedimą. Pavyzdžiui, citrusinius vaisius šaldytuve galima laikyti net kelias savaites, tačiau nepamirškite įsitikinti, ar per šį laiką jie nesugedo.

Šaldytuve taip pat reikėtų laikyti ir morkas, brokolius bei burokus, tačiau šias daržoves būtina išpakuoti iš plastikinių pakuočių, kuriose jos dažnai pardavinėjamos. Tiek brokoliai, tiek morkos mėgsta „kvėpuoti“, o šaltis prailgina jų gyvavimo laiką. Norėdami ilgai išlaikyti buroką, pirmiausia nupjaukite jo lapus ir padėkite į drėgną šaldytuvo skyrių, kad daržovė neišdžiūtų.

1. **Kokybiškų ir šviežių produktų atpažinimas**

Paskutinis žingsnis yra tas, nuo kurio reikėtų pradėti – kuo šviežesnių ir kokybiškesnių vaisių bei daržovių įsigijimas, nes gera pradžia – pusė darbo. Apskritai, per daug suminkštėję, apipeliję, pradėję pūti ar patamsėję vaisiai ir daržovės dažniausiai reiškia, kad jų geriau vengti, todėl atidumas ir kruopštus kiekvieno produkto apžiūrėjimas – pirmasis etapas, vedantis į ilgesnį maisto galiojimą.

Renkantis įvairias prieskonines žoleles, atkreipkite dėmesį į jų lapus – ar jos neturi pageltonavusių, nuvytusių lapelių, jos turėti pasižymėti sodriomis, ryškiomis spalvomis. Galiuko minkštumas taip pat išduoda apie nebe pirmą agurkų jaunystę, o rudos dėmės, deformacijos ir sulčių tekėjimas – pomidorų puvimo požymis.

Pirkdami bulves, atkreipkite dėmesį į jų spalvą – jeigu nuvalius žemes, jos turi žalių plotų, tai reiškia, kad jos išskyrė solaniną – žmogui pavojingą medžiagą. Taip pat šviežios bulvės turėtų būti kietos, nesudygusios ir nesusiraukšlėjusios.

Žalius ananasus atskirsite iš žalios spalvos ir jų lapų, jie bus kieti. Atkreipkite dėmesį, kad kuo geltonesnis ananasas – tuo jis senesnis. Jeigu jaučiate alkoholio kvapą, matote, kad vaisiaus lapai trupa – jo pirkti nereikėtų. Šiais ir daugybe kitų patarimų kasdien remiasi ir „Lidl“ šviežumo koordinatoriai, kurie užtikrina, kad prekybos tinklo parduotuvėse siūlomi vaisiai ir daržovės išliks itin švieži ir kokybiški.

„Stengiamės rodyti ypatingą dėmesį mūsų parduotuvių lentynose esantiems šviežiems produktams, o vaisiai ir daržovės – ne išimtis. Todėl kiekvienoje „Lidl“ parduotuvėje dirba iš žalios uniformos atpažįstami šviežumo koordinatoriai, atsakingi ne tik už vaisių ir daržovių, bet ir likusių maisto gaminių priežiūrą.

Jie rūpinasi temperatūrų kontrole, tikrina galiojimo datas ir įvairios produkcijos kokybę bei šviežumą. Pavyzdžiui, vaisių ir gėlių kokybę kas 4 valandas stebi parduotuvės vadovybė, o šviežumo koordinatoriai tai daro prieš parduotuvės atidarymą, keičiantis pamainom, pildant prekes ar nurenkant tuščias lentynas“, – sako „Lidl Lietuva“ Vaisių ir daržovių departamento vyresnysis specialistas.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)