



روش‌های تازه نگه‌داشتن سبزی خوردن بیش از یک هفته

چند روز پس از خرید، سبزی‌ها پلاسیده می‌شود اما آیا می‌توان سبزی را بیشتر از یک هفته نگه داشت؟ در این مطلب نگاهی می‌اندازیم به روش‌های تازه نگهداشتن سبزی خوردن. سبزی‌ها از جمله مهم‌ترین گروه غذایی هستند که مصرف روزانه‌شان برای تمام سنین توصیه می‌شود. با خوردن آنها می‌توان ویتامین‌ها و املاح بسیاری را به بدن رساند.

سبزی‌های خوردن کدامند؟

تره، تربچه، ریحان، شاهی، نعنا، پیازچه، جعفری و ترخون.

چه کنیم سبزی‌ها تازه بمانند؟

- همیشه سبزی را خیلی سریع پاک کنید. چون برگ‌های زرد و پلاسیده موجود در بین سبزی پاک نشده موجب می‌شود سبزی زودتر خراب شود.
- بعد از پاک کردن سبزی خوردن آن را خوب بشویید و ضدعفونی کنید.
- برای رفع گل و لای، سبزی‌ها بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در آب نمانند، زیرا تغییر رنگ داده و پلاسیده می‌شوند.
- برای ضدعفونی کردن سبزی از مواد طبیعی مانند سرکه یا نمک استفاده کنید.
- سبزی را برای یک ساعت در آبکش قرار دهید تا آب آن گرفته شود.
- بعد سبزی‌ها را در یک پارچه نخی پهن کنید تا ۳ تا ۴ ساعت کاملاً آب آن گرفته شود. سبزی اگر آب داشته باشد و داخل یخچال قرار دهید، سریع پلاسیده می‌شود. هر نیم ساعت هم سبزی‌ها را زیر و رو کنید تا سبزی‌هایی که در زیر قرار دارند هم خشک شود.
- یکی از بهترین روش‌های تازه نگهداشتن سبزی، قراردادن ساقه آن در آب و پوشاندن برگ‌هایش با پلاستیک است. دور پلاستیک را کش گذاشته یا با نخ ببندید.
- می‌توانید از لیوان‌های در دار هم برای نگهداری سبزی استفاده کنید.

نگهداری از سبزی

استفاده از دستمال‌های آشپزخانه و کیسه پلاستیک این روش شاید یکی از رایج‌ترین روش‌های نگهداری کاهوست که شامل شستن و خشک کردن برگ‌ها، سپس قرار دادن آنها روی کاغذ و بعد پیچیدن آنها در کاغذ با کمترین هوا و سپس قرار دادن آن در کشوی یخچال است. در این روش، کاغذ رطوبت اضافی سبزی‌ها را جذب می‌کند و مانع از لز شدن آنها می‌شود. کیسه فریزر نیز مانع گردش پیدا کردن هوای اضافه می‌شود در نتیجه روند پلاستیدگی را کند می‌کند و تا پنج روز سبزی سالم می‌ماند پس از هفت روز، برخی از برگ‌ها پلاسیده می‌شود اما قابل خوردن است.

پیچیدن سبزی در دستمال کاغذی

در این روش، یک ظرف پلاستیکی با کاغذ پوشیده می‌شود. سبزی‌ها را در آن قرار می‌دهند و سپس با لایه‌ای از کاغذ پوشیده می‌شود. ظرف را نیز می‌بندیم. جعبه از آسیب رسیدن به سبزی‌ها پیشگیری می‌کند. در این روش تا پنج روز سبزی‌ها سالم و تازه می‌ماند، پس از هفت روز برخی برگ‌ها پلاسیده می‌شود اما قابل خوردن خواهد بود و پس از ۱۰ روز غیر قابل خوردن.

کیسه پلاستیکی و هوا

در این روش سبزی‌ها، در یک کیسه قرار می‌گیرد، کمی در آن هوا دمیده می‌شود، سپس کیسه از بالا پیچیده و با یک باند لاستیکی بسته می‌شود. هوای کافی باعث تازه ماندن سبزی می‌شود. در این روش نیز سبزی‌ها تا هفت روز خوب و سالم می‌ماند.

باران عاطفه

لطیفه سادات

مرتضوی

چاردیواری

محمد من را از آن تنگنای نمورو تاریک نجات داد. هرچند این زیرزمین قدیمی و آشنا، آرامش روانم است اما در این اوضاع کم‌نفسی نه، از صد غریبه هم فضا را برای سرفه‌هایم تنگ‌تر می‌کند.

مگر مجبوری دختر گل! خودت را حبس می‌کنی که چی؟

این که از کی این زیرزمین شد تکیه‌گاه روزهای تنهایی. من را نمی‌دانم اما می‌دانم از کی این حرف‌های عزیزجان شد آویزه گوش‌های کوچک من! آویزه بزرگی که هیچ‌گاه بندش نشد! شاید به خاطر همین جای نمور هم بود که محمد را راضی کردم خانه قدیمی را از پدرم بخرد و دستی به سرو گوشش بزند و بشود خانه امن‌مان. خانه‌ای که مدت‌ها بود قدیمی بودنش پای عزیزجانم را از تک و تای جوانی انداخته بود.

محمد خودش را سرگرم واریسی بروشور اکسیژن‌متر کرده بود. نشستم روبه‌رویش و نگاهم را قفل کردم بر روی زنجیر‌گره خورده ابروهای سیاهش. ابروهای سیاهی که پرپشتی‌اش هم نتوانسته جای پای زخم قدیمی روی پیشانی محمد را بپوشاند! پیشانی پرچین و چروک محمد! به نظرم نسبت به روزی که زنگ در خانه‌مان رازد و با یک دسته گل و شیرینی پایش را گذاشت به حیاط خانه، خط و خطوطش بیشتر شده. آن روز رویایی هیچ وقت از یادم نمی‌رود. داشتم یواشکی از لای پرده‌های کت و کلفت اتاقم نگاهش می‌کردم. محمد هم بازی قدیمی من! با همان یک نگاه هم به نظرم آمد شکسته‌تر از قبلش شده. دو ماهی از شهادت فرزانه، همسر اولش گذشته بود. فرزانه کربلایی نشده خیلی زود امیر و محمد را تنها گذاشته بود. هیچ وقت فراموش نمی‌کنم آن روزی را که نام فرزانه سعادت آورده شد جزو لیست شهدای حادثه سامرا. من می‌خکوب زمین شده بودم! چهره فرزانه هیچ وقت از جلوی چشمم کنار نمی‌رفت. می‌گفتند محمد و امیر شاهد همه ماجرا بودند. اگر آن روز امیر بی‌تابی نمی‌کرد و محمد برای آرام‌کردنش به بیرون از حرم نمی‌رفت شاید آن زخم روی پیشانی‌اش عمیق‌تر می‌شد و من دیگر جلوی او روی این مبل دسته‌دار نشسته بودم.

محمد همان روز خواستگاری کل ماجرای آن سفر را برایم گفت. از خوابی که فرزانه درست یک ماه بعد از به دنیا آمدن امیر دیده بود تا سفارش آخرش بیخ گوش محمد. نگاه مادری فرزانه شش سالی می‌شد چشم به راه شنیدن صدای اولین نوزادش بود. از دست دادن سه نوزاد، غم کمی نبود که ذره‌ذره وجود یک مادر را گره بزند به نفس اولین بچه‌اش! فرزانه در کل آن شش سال وقتی خبر از دست دادن بچه‌های ندیده و پا به دنیا گذاشته‌اش را می‌شنید تنها کلمه‌ای که از زبانش می‌شنیدند «انا لله» گفتن‌هایش بود و بس! فروردین سال ۸۶ وقتی صدای گریه‌های امیرش حل شد در «الحمد لله» گفتن‌هایش، زنجیر مهر و محبت فرزانه محکم‌تر شد. یک ماه بعد وقتی



قسمت هفتم



داشت با تمام وجود مزه مادری را در دهانش شیرین می‌کرد، خوابی دید که قرار را از او گرفت. همان شب تصمیمش را به محمد گفت. باید به کربلا برویم. چهل روز امیر که گذشت با وجود مخالفت اطرافیان، توشه سفر بستند به سمت کربلا. دیگر برای فرزانه هیچ چیز جز زیارت اهمیت نداشت. هیچ‌کس در آن سال از چند و چون خواب فرزانه باخبر نشد. شاید اگر فرزانه آن روز خوابش را در بوق و کرنا می‌کرد دل‌ها برای رفتنش، آبی می‌شد پشت قدم‌هایش. تنها چیزی که همه شاهدش بودند ذوق و شوق زیاد فرزانه بود برای رفتن. ذوق و شوقی که انگار زنجیرش محکم‌تر از گره مادرانه‌اش هم شده بود! گره مادرانه‌ای که بیخیال مریضی‌های احتمالی نوزاد ۴۰ روزه در این سفر بود.

گرد سفر هنوز به تنش‌مانده بود که زیارت‌شان در سامرا نیمه تمام گذاشت قصه مادری فرزانه را. انفجار در حرمین عسگرین در خرداد ۸۶، آتشی بود بر زندگی محمد. محمدی که زخم پیشانی‌اش یادآور خط و نشان‌های قول و قرار آخر فرزانه شد. دل بی‌تاب محمد، پایش را کشانده بود به داخل حرم برای پیدا کردن شریک زندگی‌اش. همان‌جا بود که تیر آخرین ترکش‌ها خورد روی پیشانی‌اش! فرزانه بیخ گوش محمد کلماتی را تکرار کرد که هضمش برای یک پدر مشکل بود. «محمد! نگذار امیرم طعم بی‌مادری را حس کند! تربیت او در گرو انتخاب توست»، فرزانه نفس‌هایش را بند کرد به نام امیر و چشم و دلش را روانه کرد به سمت حرم. حرمی که حفظ حریمش شد باری بر دوش محمد!

۴ ماه بعد وقتی نشسته بودم پای خاطرات محمد، هنوز قصه نیمه تمام بارانم، چشم‌هایم را خیس از اشک می‌کرد. یک آن حرف‌های عزیزجان در لدم صدا کرد. هوا و هوس پدرام، کارهای بدش را برایش خوب جلوه داد، تودر برابرش صبر کن تا نتیجه‌اش را ببینی. محمد و امیر نتیجه صبری بودند که عزیزجان دلم را به آن خوش می‌کرد.

مامان! برای شیره بادام گرفتم بخور تا بهتر بشی.

خدای من! امیر تو کی اینقدر بزرگ شدی؟! این مریضی در کنار همه سختی‌ها و تنگی‌هایش، حسن‌هایی هم برایم داشت. امیر با محبت من را آشنا کرده بود به فن و فنون پرستاری! پرستاری؟ آره! من باید به بهانه پرستاری بروم به بیمارستان و کنار بارانم باشم. تنها راهش همین است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید
جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۸ به رنگ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۶۷-۲۸۸ د ۱۷ شماره موتور
3293550 شماره شاسی 51412288401417
به نام الهه میزبانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت سوخت خودرو سواری پراید
جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ به رنگ نقره‌ای
متالیک شماره انتظامی ایران ۱۳-۴۷۷ ج ۶۵ شماره
موتور 1928123 شماره شاسی 51412286325303
به مالکیت شکوه الزمان نوری لنجان نکوآبادی
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت
هوند ۱۲۵ مدل ۱۳۸۱ به رنگ آبی شماره
انتظامی اصفهان ۳۵-۸۱۷۴ شماره موتور
۲۰۳۱۰۹۱۹ شماره شاسی ۸۱۲۶۷۵۷ به مالکیت
مسعود احمدی اصفهانی مفقود گردیده
و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و برگ کمپانی وسیله نقلیه پژو آریان 1-206
سال ساخت ۱۳۹۰ به شماره موتور 13890002947
و شماره شاسی NAAP61ME0CJ416226 پلاک
انتظامی ۴۴۷ و ۲۵ ایران ۱۷ به نام سجاد پایایی با
کدملی ۲۷۴۱۳۶۳۶۱۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار
ساقط می‌باشد.