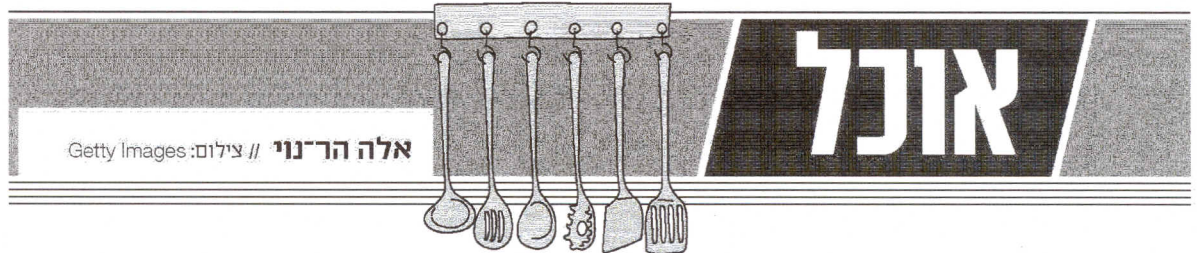


# חולה שימור הטבע

בשקט בשקט, במעמקי המקרר או המזווה, מרקיבים הירקות והפירות היפים שרק קניתם • כדי למנוע זאת הכנו עבורכם מדריך מיוחד • איזו תוצרת עדיף לשמור בקירור, אילו הכנות נדרשות לפני האחסון, ובתוך מה לשמור את הירקות והפירות כדי שיאריכו ימים





## 10

### לקרוא ולשמור

פריקט מיוחד: איך לשמור את הפירות והירקות כך שיאריכו ימים וישמרו על היתרונות המזונתיים שלהם

< אלה הרנוי



הלכתם לשוק, טיילתם בין סמטאות הסופר, מיששתם, הרחתם, טלטלתם. בזרתם את הירקות ואת הפירות המוצלחים ביותר, וחזרתם הביתה עמוסים כל טוב. אלא שאחרי יומיים במקרה, המלפפונים שלכם התאבדו, הפלפלים נדקבו והעגבניות התרככו. אז נכון, גורל הירקות והפירות שלכם נקבע הרבה לפני שקניתם אותם: הרקע הגנטי שלהם, מוג האוויר והטיפולים שעברו קבעו את עתידם.

אבל עכשיו זה ביריים שלכם. אחרי הקטיף הפירות והירקות עריין חיים ומייצרים חום, ובמקביל מאבדים **מג** ומשאבים אחרים שמגנים עליהם. תוכלו להאריך את חייהם, לשמור על הערכים התזונתיים שלהם ולשפר את איכותם אם תאחסנו אותם כמו שצריך. בסיוע המחלקה לחקר תוצרת חקלאית לאחד הקטיף במרכז וולקני, שם עורכים מחקרים

שמטרתם לפתח טכנולוגיות לשמירת איכותם של הפירות והירקות, גיבשנו את כל כללי האצבע שיעזרו לכם ליהנות מהירקות ומהפירות שלכם לאורך זמן.

## עגבניות

**עמפרטורה:** עגבניות אינן חובכות טמפרטורות נמוכות, וטמפרטורת האחסנה האופטימלית היא 12 מעלות. בחורף לא צריך להכניס אותן כלל למקרר.

**חיי מדף:** שבוע במקרר לעגבניות בשלות. אין להכניס עגבניות לא בשלות למקרר. צריך להשאיר אותן על המרף עד שיארימו, ורק אז לאחסן אותן בקירור.

**הכנות:** לפני האחסון במקרר מומלץ להסיר את עלי הגביע והעוקץ מהעגבנייה, מכיוון שהם נוטים להתייבש ולהתעפש. אם לא יוסרו, הם יפצעו את הפרי השכן - מה שמעורר התפתחות ריקבון.

**אחסון:** כרי להאריך את משך אחסנתו במקרר כמה שיותר,

מומלץ לארוז את העגבניות בשקית פלסטיק מחוררת בחורים גדולים, יחד עם נייד מגבת שמשמש לספיגת הלחות.

## מלפפונים

**עמפרטורה:** מלפפונים אמיתיים מפחדים מחום, ולכן מומלץ ביותר להחזיק אותם במקרר. אם משאירים את המלפפון מחוץ

למקרר, הוא יאבד את כל ערכו בגלל ההזדקנות, ויטבול מהצהבה ומשינויים במרקם ובטעם. הצינה מנגד גורמת לפצעים מיקרוסקופיים על פני המלפפון שמתרכי. הפצעים האלה עלולים לשמש כשערי כניסה לעובש הגורם לריקבון.

**חיי מדף:** אם ננקטו האמצעים הנכונים, המלפפון יכול לשרוד באיכות סבירה במשך עשרה ימים עד שבועיים.

**הכנות:** לפני שמתחילים לארוז, יש להסיר מהמלפפונים את שאריות הפרחים שמחוברות אליהם. מהפרחים האלה מתחיל בדרך כלל ריקבון.

**אחסון:** כרי לעכב את התפתחות הריקבון, יש לעטוף כל מלפפון במגבת נייד, לשמירת הלחות ולספיגת לחות עודפת. אריות המלפפונים בשקיות פלסטיק סגורות - אך לא אטומות - תעכב את הופעת הפצעים והתרככות הפרי. כשמאחסנים מלפפונים בקידוד לזמן ממושך, יש לצרוד אותם מיר לאחד הוצאתם מהמקרר. אם הם יהיו יום-יומיים בלי קידוד, איכותם תירדד במהירות.

## פלפלים

**עמפרטורה:** הפלפל דווקא אוהב קור, אבל מירת אהבתו לטמפרטורות הנכונות תלויה במצב הבשלתו. כלומר, באיזה צבע הוא נקטף ונרכש על ידי הצרכן. כל הפלפלים מתחילים בצבע ירוק שמשתנה לצבע אחר ממגוון רחב של צבעים במהלך ההבשלה, בהתאם לזן. הטמפרטורה האופטימלית



### צמחי תבלין

טמפרטורה רצויה 1-3°C

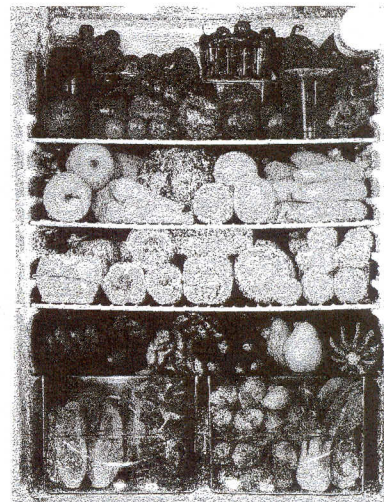
חיי מדף שבוע במקרר

אחסון שקיות לא אטומות

תלויה בצבע. פלפל צהוב, ארום או כתום - 7 מעלות, פלפל ירוק - 10. **חיי מדף:** פלפל מוצק ללא פגמים ניתן לאחסן במקרר שבוע עד עשרה ימים. אם הפרי ארום אבל עם לחי ידוקה, הוא יחזיק מעמד עד שבועיים.

**הכנות:** אם העוקץ של הפלפל שבור, יש לקצוץ אותו עד כתף הפרי מכיוון שהוא מהווה פצע פתוח שדרכו יחדרו מחלות שדיקבו את הפרי וירביקו פירות שכנים.

**אחסון:** אפשר להאריך את תקופת האחסנה של הפלפל על ידי אריותו בשקית ניילון עם חירוד גדול, כשכתוך השקית הונה נייד



מגבת לספיגת אדי המים הנוצרים מנשימת הפרי.

## בצל ירוק

**עמפתורה:** בצל ירוק נשמד היטב בטמפרטורה שקרובה לאפס מעלות. במקרר הביתי, מעל 5 מעלות עלי הבצל ממשיכים לצמות. תהליך זה גורם להתארכות העלים, להתעקמותם, להצהבה ולריקבון.

**קנייה:** יש לבחור בצל בעל עלים ירוקים כהים, בלי חלק חום בסופם, שמעיד על התחלת ריקבון. יש להימנע גם מקניית בצל בהיר מדי, שמעיד על עתיד קצר יחסית. **הכנה:** במקרים רבים נותר חול בחלק התחתון של הבצל, בסמוך



## תות שדה

**טמפרטורה רצויה** 0-1°C  
**חיי מדף עד שבוע** במקרר  
**אחסון** בשכבה דקה בקופסא

לשורשים. רצוי לשטוף את החלק המלוכלך - אך לא את העלים. לאחר מכן יש לחתוך את השורשים שמתחת לעוגת הבצל, לייבש היטב ולהחזיר לשקית. בשקית עצמה יש ליצור חידור ועיד, כמה חודי



## בצל ירוק

**טמפרטורה רצויה** 0°C  
**חיי מדף שבוע** במקרר  
**אחסון** שקיות לא אטומות

## פלפלים

**טמפרטורה רצויה** 7-10°C  
**חיי מדף שבוע עד עשרה ימים** במקרר  
**אחסון** שקיות לא אטומות

מחט. כשהשקית פתוחה מלמעלה חלה כמישה של קצוות העלים. הפתרון הוא לחתוך את הסנטימטרים העליונים

של עלי הבצל ולסגור את השוליים העורפים של השקית בעזרת גומייה. **אחסון:** יש לאחסנו בשקית עם חורים קטנים, וניתן לשמור טוב יותר על איכות הבצל אם עוטפים אותו במגבת נייר לפני ההזדוה לשקית. הנייר יספוג את הרטיבות העודפת הגורמת לריקבון העלים. יש להקפיד על כך שעלי הבצל יוותרו ישרים. תזכרו שקיפול הבצל גורם לפצעים ולאיבוד מים.

## ברוקולי

**עמפתורה:** לברוקולי ערך תזונתי גבוה במיוחד, ולכן חשוב מאוד לשמור על איכותו. הירק ישתמר היטב למשך יותר מחודש אם הוא מאוחסן באפס מעלות, אבל במקרר הביתי הוא נוטה להצהיב ולהרקיב תוך ימים ספורים. בברוקולי, כמו בכרובית, אנהנו בעצם אוכלים את הפרחים של הצמח לפני פתיחתם, וכשאלה פורחים - הברוקולי כבר אינו שמיש.

**אריזה:** בחלק מהמדרכולים אפשר

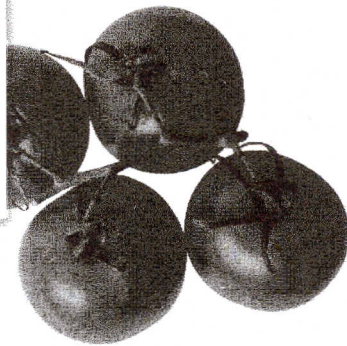
למצוא ברוקולי בשקיות סגורות שפותחו **במכון וולקני** (כפי שמצוין על גבי השקית). שקיות אלה מותאמות במיוחד לברוקולי: הצטברות של גז פהמן ריחמצני שנוצר מנשימת הירק ומידירה של ריכוז החמצן. השקית המיוחדת משנה את דמת הגזים ומאטה את תהליכי ההזדקנות והריקבון, תוך שמירה על הערך התזונתי של הירק. אם הברוקולי נקנה ללא אריזה או שאריזתו המקורית נקרעה, העבירו אותו לשקית בלי חורים. לאחר הוצאת האוויר, סגרו את השוליים בגומיות ונקבו בשקית שני חורים ועידים בעזרת קיסם שיניים.

## חצילים

**עמפתורה:** חצילים לא מגיבים טוב לקור, אבל לא מחושים מעמד מחוץ למקרר. הטמפרטורה האופטימלית - 12 מעלות.



# חוק שימור הטבע



**עגבניות**  
 טמפרטורה רצויה 12°C  
 חיי מדף שבוע במקרר  
 אחסון שקית מחוררת

לנעד מעט את המלון ולברוק אם נשמע צליל מימי. אם הצליל מופיע, סימן שבית הזרעים של המלון ממוטט, מה שמרמז על פרי לא טוב. אפשר לאחסן מלון חתוך לחתיכות גדולות בקופסאות פלסטיק סגורות. יש להקפיד לשטוף את הקליפה לפני החיתוך.

## תות שדה

**טמפרטורה:** התות לא סובל מנזי קי צינה, ולכן טמפרטורה גבוהה מעט מאפס מעלות מיטיבה עמו, כל עוד נוהרים לא להקפיא את הפרי.

**חיי מדף:** תות שדה יחזיק במקרר כמה ימים, תלוי בעונה. במחצית הראשונה של עונת הקטיף, בחורף, הוא יחזיק מעמד במקרר כמה ימים עד שבוע. באביב, עם העלייה בטמפרטורות, התות סובל יותר מדיקבון. בתקופה זו התות לא מחזיק מעמד במקרר יותר מיומיים-שלושה.

**אחסון:** אריות הפרי בסלסילות נמור, כות, בשכבה אחת או שתיים, עדיפה על אריות בקופסאות עמוקות בשכבות, שמעוררת את התפתחות הדיקבון ואת התפשטותו.

## צמחי תבלין

**טמפרטורה:** כל צמחי התבלין, להוציא בזיליקום, נשמרים היטב בטמפרטורות של 1-3 מעלות.

**חיי מדף:** במקרר הביתי, שבוע במקרר הטוב.

**אחסון:** כרי למנוע את כמישת העלים מומלץ לארוז אותם בשקית פלסטיק סגורות אך לא אטומות: לקפל את השוליים אך לא לקשור את השקית. גם כאן דרושה מגבת נייד שתספוג את הרטיבות העורפת שנוצרת מנשימת התבלינים. ❖

אפשר לשימור במקרר גם עלים נפרדים של חסה למשך כמה ימים לאחר שטיפה במים זורמים, ייבוש כהלכה תו ואחסון בקופסת פלסטיק סגורה המדורגת בנייד סופג. גם עלי חסה קצוצים יישמרו לאחר שטיפה, ייבוש וחיתוך בסכין חרה. מיד לאחר הקיצוץ יש להכניס את העלים לשקית פלסטיק ללא חורים. לאחר מכן יש לרוקן את האוויר מהשקית על ידי לחיצה עדינה או באמצעות שאיבה, ולסגוד היטב את השוליים באמצעות גומייה.

## מלון

**טמפרטורה:** המלון מחבב את המקרר, ויש לאחסן אותו שם בטמפרטורה של 5 מעלות.

**חיי מדף:** מלון שנקטף בצבע צהוב עם מעט ירוק יחזיק בקירור עד 10 ימים. **קנייה:** בחירת המלון הנכון תשפיע באופן משמעותי על הטיב שלו ועל חיי המדף שלו. אם מדובר במלון עגול, יש לבחון את הריחות על קליפת הפרי: מומלץ לבחור מלון בעל רשת מלאה על הקליפה. מבחינת הצבע, בחרו במלון צהוב עם מעט ירוק, אך לא כתום (אלא אם כן הוא אובאלי). גם דיח הפרי חשוב: למלון בעל ארומה חזקה יהיו חיי מדף קצרים יותר. אתם יכולים

**קנייה:** מומלץ לקנות חצילים בסמוך לזמן שבו תרצו לעבר אותם. כראי לבחור פרי בינוני בגודלו, קל במשקל ובעל צבע שחור-אדמדם מבריק.

**חיי מדף:** אחסון החציל במקרר במשך יותר מארבעה ימים עלול לגרום לנזקי צינה, לשקעים על הקליפה ולהשחרת הציפה.

**אחסון:** כרי לשמור על איכות החציל כיומיים-שלושה נוספים, יש לעטוף את הפרי בנייד סופג ולארוז בתוך שקית פלסטיק סגורה, אך לא אטומה.

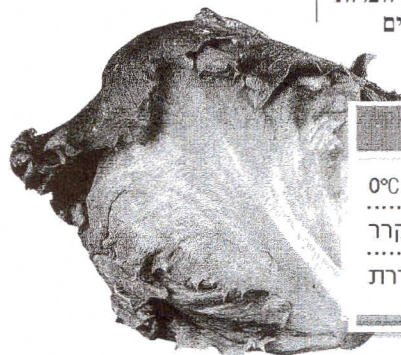
## חסה

**טמפרטורה:** החסה, הירק הנפוץ ביותר מבין ירקות העלים, נשמרת היטב בטמפרטורה שמתקרבת לאפס.

**חיי מדף:** במקרר הביתי תישמר החסה בערך שבוע. **הכנה:** אם קצה עמוד הגבעול של החסה חום, מומלץ לעשות חתך חדש ולהסיר אותו.

**אחסון:** שקית מרובת חורים זעירים מאפשרת חילוף גזים ומונעת הצטברות מי אירו. עדיף לסגוד את שוליה העליונים של השקית כרי למנוע כמישת העלים.

אין לאחסן חסה במקרר בקרבת תפוחי עץ, שכן האתילן המופרש בכמות גדולה מהפרי עלול לגרום להיווצרות כתמים בגוון חום לאורך העורקים הלבנים של החסה.



**חסה**  
 טמפרטורה רצויה 0°C  
 חיי מדף שבוע במקרר  
 אחסון שקית מחוררת