



מינהל המחקר החקלאי  
מרכז וולקני

# שימור פירות וירקות בבית הצרכן



# שימור פירות וירקות בבית הצרכן

כתיבה : חוקרי המחלקה לחקר תוצרת חקלאית לאחר הקטיף  
הפקה : יחידת הדוברות והסברה מינהל המחקר החקלאי מרכז ולקני  
עריכה לשונית : עידית סופר



## קוראים יקרים שלום,

לצורך הפחתה של שיי  
עורי איבוד המזון בבתי  
הצרכנים בישראל ומניעת  
בזבז משאבים מיותר,  
העלינו על הכתב בחוברת  
זו הנחיות מקצועיות לגבי  
אופן הקנייה והבחירה של  
תוצרת חקלאית במרכז  
לים, וכן הנחיות מפורטות  
כיצד לשמר את התוצרת  
בתנאים מיטביים בבית  
הצרכן, אם במקרר, על  
השולחן במטבח או במזד  
ווה. זאת, במטרה להאריך  
את משך חיי התוצרת,  
לשמר את איכותה הפי  
נימית והחיצונית באופן  
מיטבי ולמנוע פחיתים. כך  
תתאפשר צריכת פירות  
וירקות בעלי טעם מצוין  
וערך תזונתי גבוה.  
אנו מקווים כי תמצאו  
עניין בחוברת זו, ושהיא  
תקנה לכם הרגלים טובים  
יותר לגבי אופן השימור  
הביתי של מזון טרי בצורה  
בריאה וחסכונית.

ד"ר רון פורת  
המחלקה לחקר תוצרת  
חקלאית לאחר הקטיף,  
מרכז וולקני.

# קנייה ואחסון של פירות וירקות

הקניות כדי למנוע נזק מעיכה או פצע לחץ. מובן, שאת התוצרת הרכה (כגון תות שדה) יש להניח מעל התוצרת הקשה (כגון תפוח אדמה).

לאחסון במקרר תפקיד חשוב בשמירה על תוצרת טרייה. אי לכך, יש להקפיד לנקות את מגירות המקרר, ולהניח נייר סופג בתחתיתן כדי לספוג את עודפי הלחות שעלולים להצטבר כתוצאה מנשימת הפירות והירקות.

ככלל, לא רצוי לשטוף פירות וירקות טרם הכנסתם למקרר, אלא רק לפני השימוש. אם כן בוחדים לשטוף, יש להקפיד לייבשם היטב לפני שמכניסים למקרר. לפני השימוש יש לשטוף את הפירות והירקות במים זורמים. לא מומלץ לשטוף בסבון או בתכשיר קוטל חיידקים, שכן חומרי הניקוי עלולים להישאר על פני הפרי או הירק.

לפני האחסון מומלץ להפריד בין סוגי הפירות והירקות השונים, כפי שיתואר בהמשך, וזאת עקב ההבדלים בקצב הנשימה ומידת גז האתילן הנפלטים מהם

השלב הראשון באחזקה נכונה של פירות וירקות מתחיל בקנייה. אי לכך, אין לקנות תוצרת שעמדה בשמש, או נחשפה לשמש, אפילו לזמן קצר, שכן אורך חיי המדף של תוצרת כזו יהיה קצר יותר.

יתרה מכך, כשבחרים פירות וירקות, יש להשקיע תשומת לב בכל פריט ולוודא שאין עליו פגמים, פצעים, נזקי חרקים וריקבון.

כשמתכננים אחסון לתקופה ממושכת יחסית, מומלץ לבחור פירות וירקות פחות בשלים, שהם לרוב מוצקים יותר. לעומת זאת, פירות בשלים וקצת רכים מתאימים לצריכה מידית. בחלק מהפירות והירקות, כגון עגבנייה, הצבע של התוצרת יכול להעיד על מידת בשלותה.

את השקיות המכילות פירות וירקות יש להניח באופן זהיר מעל כל שאר

המדפים במרכולים ובשווקים עמוסים במגוון גדול של פירות וירקות ממינים ומזנים שונים, ובכלל זה פירות נשירים (תפוח, אגס, ענבים), גלעיניים (אפרסק, שזיף, משמש), סובטרופיים (פרי הדר, אבוקדו), טרופיים (בננה, מנגו), ירקות עלים (חסה, תבלינים), ירקות פרי (עגבנייה, אבטיח, מלון), ירקות בצל ושורש (בצל, שום, תפוז, גזר, בטטה וצנון) ועוד.

בכתבה הנוכחית, שנערכה על ידי חוקרי המחלקה לחקר תוצרת חקלאית לאחר הקטיף במינהל המחקר החקלאי, מרכז וולקני, אנו מפרטים כיצד לבחור פירות וירקות, ואיך לשמר אותם באופן מיטבי בבית הלקוח, וזאת כדי למנוע פחתים ולשמר את האיכות הפנימית והחיצונית של התוצרת בצורה המיטבית. כך יתאפשר לצרוך פירות וירקות בעלי טעם מצוי וערך תזונתי גבוה.

במהלך הבשלתם, ובעיקר בשל רגישותם השונה לטמפרטורות נמוכות.

ניתן לאחסן פירות וירקות חתוכים, כמו גזר, סלרי, עלי חסה, קולרבי, וגם מלון או אבטיח, בקופסאות פלסטיק סגורות במקרר.

עם זאת, לפני שחותכים אותם, יש לשטוף היטב את הפירות ואת הירקות, וגם את קליפת האבטיח או המלון. החיסרון בשמירת פירות וירקות חתוכים במקרר הוא שהם עלולים לאבד ויטמינים ורכיבים

בריאותיים נוספים בקצב מזורז יותר לאחר החיתוך. ככלל, ככל שהנפח של הקוביות החתוכות קטן יותר, כך היחס בין שטח הפנים לנפח הינו גדול יותר, והתוצרת תאבד יותר ויטמינים ורכיבים בריאותיים. אי לכך, מומלץ לחתוך את הפירות ואת הירקות לחתיכות גדולות ככל שניתן.

בחיתוך פירות וירקות יש להימנע מנגע עם שאריות של מוצרים מן החי (בשר או חלב) על קרש החיתוך, וזאת כדי למנוע העברת זיהומים, לכן רצוי להשתמש בקרשי

חיתוך נפרדים: למוצרי בשר או חלב, ולפירות ולירקות טריים.

כשמאחסנים פירות וירקות במזווה, אין לארוז אותם בשקיות פלסטיק כדי למנוע ריקבון.

הגורם החשוב ביותר בשמירת איכותם של פירות וירקות בבית הצרכן הוא בחירה של טמפרטורת השימור המתאימה. טמפרטורה נמוכה אמנם מאטה תהליכי הבשלה והזדקנות, אך מיני הפירות והירקות השונים נבדלים ברגישותם לקור.

כלומר, ישנם פירות וירקות שונים, כגון תפוח, אגס, ענבים, תות שדה, גזר וחסה, אשר עמידים לקור, ולכן ניתן לאחסן אותם בטמפרטורות נמוכות מאוד של בין 0-2 מעלות צלזיוס (מ"צ);

ישנם פירות וירקות, כגון פרי הדר, אבוקדו, פלפל, עגבנייה ומלפפון, העמידים לצינה באופן חלקי, ולכן עדיף לאחסן אותם בטמפרטורות מתונות של בין 5-10 מ"צ; וישנם פירות וירקות ממוצא טרופי, בעיקר בננה ובטטה, אשר רגישים מאוד לקור, ולכן

צריך לאחסן אותם בטמפרטורות גבוהות יחסית של מעל 14 מ"צ.

כמו כן, ישנם מספר סוגי ירקות בצל ושורש, כגון בצל יבש, שום ותפו"א, אשר רצוי לשמר במקום יבש במזווה מחוץ למקרר.

## המלצות שימור לסוגי פירות וירקות שונים

### עגבנייה

באופן כללי, עגבנייה אינה אוהבת טמפרטורות אחסנה נמוכות. כאשר היא מאוחסנת במקרר בטמפרטורות נמוכות, נוצרים נזקי צינה שבאים לידי ביטוי בכתמים שחורים שקועים שמופיעים על הקליפה. טמפרטורת האחסנה האופטימאלית לעגבנייה כתומה או אדומה היא 12 מ"צ. משך הזמן המרבי לאחסון עגבניות בשלות (אדומות) במקרר הוא שבוע.

עגבניות לא בשלות (שצבען נע בין ירוק-כתום לאדום בהיר) אין להכניס

למקרה. יש להשאירן על המדף עד שיאדימו, ורק אז לאחסנן בקירור. בחורף אין צורך לאחסן את העג' בנייה במקרה. עלי הגביע והעוקץ של העגבנייה (החלק הירוק) מהווים מדד לטריות. ככל שהם ירוקים יותר,

העגבנייה נמצאת על המדף זמן קצר יותר מרגע הקטיף. אותו חלק ירוק נוטה להתייבש תוך יומיים-שלושה מהקטיף.

מכיוון שעלי הגביע והעוקץ נוטים להתייבש ולהתעפש, מומלץ להסירם מהעגבנייה לפני האחסון במקרה. אם לא יוסרו, הם עלולים לפצוע את הפרי השכן, דבר שמ' זרז התפתחות ריקבונות. כדי להאריך את משך אחסנתן של העגבניות במקרה כמה שיותר, מר' מלץ לארוז אותן בשקית פלסטיק מחוררת בחורים גדולים, יחד עם נייר מגבת המשמש לספיגת הלחות.

## מלפפון

על אף הביטוי האנגלי "קריר כמו מלפפון" (cool as a cucumber), המ' לפפון האמתי "מפחד" מקור. באחסון מסחרי

אסור להחזיק מלפפונים בטמפרטורה נמוכה מ-10 מ"צ, מכיוון שהנזק שנגרם על-ידי טמפרטורה נמוכה (נזק צינה) מקצר מאוד את חיי המוצר. במקרה הביתי הטמפרטורה בדרך כלל נמוכה מהסף הזה, ואז מופיעים נזקי צינה. למרות זאת, צריך לאחסן את המלפפונים במקרה, כי אם מאחסנים את המלפפון מחוץ למקרה, הוא מאבד את ערכו בגלל ההזדקנות וסובל מהצהבה ומשינויי מרקם וטעם. אין דרך למנוע את נזקי הצינה של המלפפון במקרה, אבל יש לנקוט מספר אמצעים שישמרו על המלפפון, גם לאחר שייפגע מהקור.

נזקי הצינה באים לידי ביטוי בהיווצרות פצ' עים מיקרוסקופיים על הקליפה של המלפפון. דרך אותם פצעים הפרי מאבד מים. כתוצאה מכך, נוצרים שקעים על פני המלפפון, והפרי מתרכך. בהמשך, אותם הפצעים משמשים כשערי כניסה לפטריות, כמו בוטריטיס, הגורמות לריקבון הפרי.

את הפצעים המיקרוסקופיים לא ניתן למנוע, אך אפשר ליצור תנאים שמ' פחיתים את התייבשות

המלפפונים. אריזת המלפפונים בשקיות פלסטיק סגורות, אך לא אטומות, תעכב את הופעת השק' עים ואת התרככות הפרי. כדי לעכב את התפתחות הריקבון, יש למנוע את הצטברות מי העיבוי בתוך השקית על-ידי עטיפה של כל קבוצת מלפפונים במגבות נייר, לשמירת הלחות ולספיגת לחות עודפת. לפני שעוטפים את המלפפונים בנייר, יש להסיר את שאריות הפ' רחים המחוברים אליהם. מאותם פרחים בדרך כלל מתחיל ריקבון, מכיוון ששארית הפרח מהווה מין "פתיל", אשר דרכו מגיע הבוטריטיס למלפפון. אם הפרי מלוכלך, יש לשטוף אותו במים זורמים ולייבשו היטב לפני שמירתו במקרה. אם ננקטו האמצעים הנכונים, המלפפון יכול "לשרוד" באיכות סבירה במקרה במשך כ-10 ימים עד שבועיים למרות הנזק המיקרוסקופי על קליפתו.

כאשר מאחסנים מלפפונים בקירור לזמן ממושך, יש לצרוך אותם מיד לאחר הוצאתם מהמקרה. אם הם יהיו יום-יומיים נוספים על

השולחן ללא קירור, איכר תם תתדרדר מהר מאד, כי כל הסימנים של נזקי הצינה יבואו לידי ביטוי.

## פלפל

בניגוד לעגבנייה, פרי הפלפל דווקא אוהב קור, אבל מידת רגישותו של הפרי לטמפרטורות נמוכות תלויה במצב הבשלתו, כלומר, באיזה צבע הוא נקטף ונרכש על ידי הצרכן. בתחילת הבשלתו, כל פירות הפלפל הינם בצבע ירוק, וצבע הפרי משתנה לצהוב, כתום או אדום במהלך ההבשלה, בהתאם לזן.

טמפרטורת האחסנה האופטימאלית לפלפל שנקנה בצבע אדום, צהוב או כתום היא 7 מ"צ. אולם, הטמפרטורה האופטימאלית לפרי ירוק (משמע, שנקטף במצב לא בשל) היא 10 מ"צ.

פלפל מוצק וללא פגמים ניתן לאחסן במקרר במשך שבוע עד 10 ימים. אם קליפת הפרי אדומה, אך בעלת לחי ירוקה, אפשר לאחסן את הפרי במקרר עד שבועיים.

כדי לשמור על איכות

הפרי יש לקצוץ את עוקץ הפלפל (החלק הירוק) עד לגובה "כתפי הפרי", אם נקנה עם עוקץ שבור. העוקץ השבור מהווה "פצע פתוח" דרכו יחדרו מחוללי מחלות שירקיבו את העוקץ והפרי וידביקו פירות שכנים.

אפשר להאריך את תקופת האחסנה של פלפל על ידי אריזתו בשקית ניילון עם חירור גדול, כאשר בתוך השקית מניחים נייר מגבת לספיגת אדי המים הנוצרים מנשימת הפרי.

## גזר

גזר הוא שורש מעובה (אשרוש) המכיל בקדקודו גם בסיס גבעול המסור גל לבלב. הגזר המגיע לשווקים עובר תהליך של קינוב (הסרת העלים) והברשה הכוללת הסרת הרקמה החיצונית (פילינג) לצורך הסרת השורשונים ושיפור מראהו הכתום. בשל איבוד המעטפת החיצונית האשרוש נוטה לאבד נזלים במהירות ולעבור תהליך הכספה (הגלדה של הפצעים בצבע כסוף). בשל כך נארז הגזר בשקיות מחוררות, וכך רצוי לשמור

במקרר הביתי בטמפרטורה של 1-2 מ"צ. בתנאים אלה הגזר הוא בעל כושר השתמרות ארוך יחסית לשאר הירקות.

## תפוח אדמה

תפוח אדמה הוא גבעול מעובה הנאסף במצב של תרדמה פיסיולוגית, כלומר הוא לא מבלב (נובט) ומשריש בשבועות הראשונים לאחסונו. עם ההתעוררות מהתרדמה הוא נוטה לבלב, והדרך היעילה לעכב תהליך זה היא אחסון בקור בטמפרטורה של 2-4 מ"צ. אלא שאחסון בקור גורם לפרוק מואץ של העמילן ולעליה ברמת הסוכרים בפקעת, דבר שאינו רצוי בעיקר בתפוח המיועדים לטיגון. יש לציין שהאחסון בקור אינו משפיע על המרקם, ויש שימצאו בכך תהליך משפר טעם. אף על פי שבמסחר מאוחסנות הפקעות בקור (3-6 מ"צ לצריכה ביתית או 8-12 מ"צ לתעשייה), מקובל לשמור תפוח אדמה מחוץ למקרר. במקרה זה רצוי לא לשטפם ולאחסנם במקום חשוך, שכן החשיפה לאור גורמת

צויה במקרה הביתי. בבית הצרכן ניתן לאחסן את השום במקום יבש וחס, אך לא בשמש ישירה. יש להימנע מצריכת גלדי שום כאשר מופיעה עליהם השחרה שמקורה בדרך כלל בפטריית האספרגילוס, אשר מפרישה רעלן העלול להזיק לבריאות (גם לאחר בישול / טיגון).

## חסה

חסה היא הירק הנפוץ ביותר מבין ירקות העלים והיא מצויה כל עונות השנה. יש סוגים שונים של חסה מבחינת מבנה העלה והקולס ("ראש"). אלה השכיחים ביותר: רומית ("ערבית"), בעלת עלים ירוקים, מוארכים ובשרניים היוצרים קולס רפה; אמריקאית ("אייס-ברג"), שעליה בהירים, פריכים ומסודרים בקולס מוצק. כן יש מינים נוספים שעליהם עדינים יותר, חלקים או מסולסלים ובגוונים שונים. חסה, כמו שאר ירקות העלים, נשמרת היטב בטמפרטורה הקרובה ל-0°C. במקרה הביתי היא תשמר במצב סביר למשך כשבוע. לשם

אסיף ואחסון מסחרי לא נאותים. הדבר מתבטא בריבוי קליפות ובלבוב מהיר בבית הצרכן. בשנים האחרונות פותח במחלקה לאחסון במרכז וולקני תהליך, שנועד לייצב את קליפות הבצל, כך שלא יתקלפו בשיווק, וכך גם ישופר כושר אחסונו. אנו צופים שבקרוב יתאפשר לשווק בצל בשקיות רשת, בדומה לנהוג בתפוז"א.

## שום

השום הוא גבעול מקור צר הכולל ניצנים בעלי עלי תשמורת מעובים (שננות). בשווקים ניתן למצוא שני סוגים עיקריים של שום: שום המיובא מסין, בשרוולים ארוזים של תוצרת בצבע לבן בוהק, ושום המגודל בארץ ומשווק בדרך כלל בצורה של אגדים עם עלים או באריזות פלסטיק מחוררות. על פי רוב, לשום הישראלי ארומה וחרירות גבוהות יותר. באופן מסחרי שום מאוחסן בטמפרטורת הסביבה או בקירור בטמפרטורה נמוכה של 1-2°C, אך באווירה יבשה ומאווררת יחסית מזו המ-

לעלייה בתכולת גליקואלקלואידים רעילים. בחלק הקרוב לקליפה. פקעת שלבלבה עדיין ראויה למאכל, אך יש להסיר את הגבעולים (נבטים) ולקלף את תפוחי האדמה תוך הקפדה על הסרת בסיסי הנבטים. בארץ משווקים עשרות זנים של תפוז"א. צבע הקליפה (אדום או צהוב) אינו מעיד על התאמה לטיגון או לבישול, ונראה שארגונים צרכניים צריכים להפעיל לחץ על המשווקים כדי שיצינו את שמות הזנים, בדומה לנעשה בתפוחים, וכך יוכל הצרכן לחזור לרכוש את הזן בעל הטעם והמרקם המועדפים עליו.

## בצל

בצל הוא איבר תשמורת הגדל בקרקע. עוגת הבצל (החלק הקשה המופיע בתחתית הבצל) היא גבעול מקוצר שממנו יוצאים עלי תשמורת בשרניים - אלו הם הגלדים אשר הופכים במהלך הגדילה לעלים ירוקים אמתיים. הבצל הוא הירק בעל החזות הירודה ביותר בשווקים, בעיקר בשל

רזו בתוך שקית  
פלסטית מחוררת.

## קישוא

בעת הקנייה, חשוב  
לבחור קישואים מוצקים  
ומבריקים.

קיימת שונות רבה בין סוגי  
הקישואים לגבי רגישות  
תם לטמפרטורה נמוכה.

קישואי הזוקיני בצבע  
ירוק-כהה סבילים יחסית  
לצינה (הטמפרטורה המי-

טבית לאחזקתם היא כ-7  
מ"צ) והם יכולים לשרוד  
במקרר עד שבועיים או

אפילו יותר, אם נארוזו כמו  
המלפפונים. לעומתם, זני

הזוקיני הצהובים הרבה  
יותר "מפונקים" וסובלים  
מנזקי צינה כבר בטמפר-

טורות נמוכות מ-12-14  
מ"צ. לא כדאי להחזיק  
אותם במקרר יותר מש-

בוע, ועדיף לרכוש אותם  
בסמוך לזמן שבו מתכ-

וונים להשתמש בהם.  
יש להסיר את הפרחים  
המחוברים לקישואים  
לפני שמכניסים אותם  
למקרר.

## ברוקולי

הברוקולי הוא גידול חור-  
פי מעיקרו, אולם יש כיום  
מגוון זנים שניתן לגדלם

באמצעות שאיבה, וסר-  
גרים היטב את השוליים  
באמצעות גומייה ("קשר  
סבתא"). בשיטה זו ניתן  
למנוע תהליכי השחמה  
וריקבון ולשמור על הערך  
התזונתי.

## הציל

כמו המלפפונים, גם  
הצילים אינם מגיבים טוב  
לקור, אך גם אינם יכולים  
להחזיק מעמד זמן רב

מחוץ למקרר. את החצי-  
לים מאחסנים ב-12 מ"צ.  
מומלץ לקנות הצילים

בסמוך לזמן שבו תרצו  
לעבד אותם.  
בעת הקנייה יש לבחור

פרי בינוני בגודלו וקל  
במשקל, בעל צבע שחור-  
ארגמן מבריק. פרי שצבעו

'מט' נוטה להיות מר. גם  
פרי גדול וכבד מכיל זרעים  
רבים ונוטה להיות מר,

כיוון שהמרירות נובעת  
מהימצאות הזרעים.  
אחסנת הצציל במקרר

במשך יותר מארבעה  
ימים עלולה לגרום לנזקי  
צינה שיפיעו כשקעים

על גבי הקליפה והשחרת  
הציפה. כדי לשמור על  
איכות הצציל כ-2-3 ימים

נוספים במקרר, יש לעטוף  
את הפרי בנייר סופג ולא-

כך יש לארזה בשקית  
פלסטית מאווררת היטב  
למניעת הצטברות של

רטיבות יתר. עדיף שהש-  
קית תהיה סגורה בשוליה  
העליונים כדי למנוע

כמישת העלים. שקית  
מרובת חורים זעירים,  
רצוי סגורה, עשויה

להתאים לחילוף גזים  
תקין מחד, ולמניעת הצט-  
ברות מי עיבוי, מאידך.

יש להקפיד שהחסה לא  
תאוחסן במקרר בקרבת  
תפוחי עץ, שכן האתילן

המופרש בכמות גדולה  
מפרי זה עלול לגרום  
להיווצרות כתמים בגוון

חום לאורך העורקים  
הלבנים. אפשר לשמור  
במקרר למשך מספר ימים

גם עלים נפרדים. לשם כך  
יש לשטפם במים זורמים,  
לייבש היטב ולאחסן בקר

פסה פלסטית המרופדת  
בנייר סופג.  
גם חסה שקוצצה בבית

ניתן לשמור במקרר למשך  
מספר ימים מבלי שתחול  
השחמה. לשם כך יש

לחתוך בסכין חד עלים  
שנשטפו ויובשו היטב.  
מיד לאחר הקיצוץ מכני-

סים את העלים לשקית  
פלסטית ללא חורים. מרר  
קנים את האוויר מתוכה

על ידי לחיצה עדינה או

כמעט בכל עונות השנה. לירק זה יש ערך תזונתי גבוה במיוחד, שכן לבד מהרכב עשיר בוויטמינים A ו-C, מינרלים וסיבים, הוא מכיל גם רמה גבוהה של נוגדי חמצון וחומרים מונעי סרטן, תופעה שמתועדת היטב בספרות המדעית. לפיכך, יש חשיבות רבה לשמירה על איכותו. הברוקולי עשוי להשתמר היטב מעל חודש אם הוא מאוחסן ב-0 מ"צ, אולם במקרר הביתי הוא נוטה להצהיב ולהרקיב תוך ימים ספורים. הסיבה להצהבה היא פירוק כלורופיל, הפיגמנט הירוק, כמו גם פתיחת החפים הצהובים של פקעי הפריחה שמהווים את קולס הברוקולי ("תפרחת", בהגדרה בוטנית). בחלק מהמרכזים אפשר למצוא ברקולי באיכות גבוהה בשקיות סגורות שפותחו בזמנו במרכז וולקני, כפי שמצוין על גבי השקית. שקיות אלו מכילות אוויר מתואמת, שפירושה: הצטברות של גז פחמן דו-חמצני (CO<sub>2</sub>), שנוצר באופן טבעי מן שימת הירק, המלווה גם בירידה של ריכוז החמצן.

כתוצאה משינויים אלה ברמת הגזים בשקית הסגורה, חלה האטה בתהליכי הזדקנות וריקבון, ונשמר הערך התזונתי של הירק.

**טיפ : אם קניתם ברוקולי ללא אריזה, או שאריזתו נקרעה, העבירו אותו לשקית ללא חורים, סגרו את השוליים בגומייה ("קשר סבתא") לאחר הוצאת האוויר ונקבו בש"קית 2 חורים זעירים בעזרת אטב קטן או קיסם שיניים. ברוקולי זה יחייך אליכם ללא פנים צהובות גם לאחר שבועיים.**

## בצל ירוק

בצל ירוק נשמר היטב בטמפרטורה הקרובה ל-0 מ"צ. בתנאים השוררים במקרר הביתי (מעל 4 מ"צ) עלי הבצל ממשיכים לצמוח הודות למאגר חומרי תשמורת בעוגת הבצל - החלק הלבן המעובה שממנו צומחים השורשונים. תהליך זה גורם להתארכות העלים, להתעקמותם ולהתפתחות הצהבה וריקבון. כל אלה מתעצמים כאשר הבצל ארוז

בשרוול פלסטי שבתוכו מצטברת רטיבות רבה. לפיכך, ניתן לאחסן את הבצל הירוק במקרר למשך כשבוע, לכל היותר. במקרים רבים נותר חול בחלק התחתון ובשורשיו שונים. לכן, רצוי לשטוף רק את החלק המלוכלך (לא את העלים), לחתוך מתחת לעוגת הבצל, לייבש היטב ולהחזיר לאריזה.

**טיפ : כאשר השקית הפלסטית פתוחה מלמעלה, חלה כמישה של קצות העלים. פתרון פשוט: לחתוך כ-10 ס"מ עליונים של העלים ולסגור בעזרת גומייה את השוליים העודפים של השקית.**

**טיפ : ניתן לשמור טוב יותר על איכות הבצל באמצעות עטיפתו במגבת נייר והחזרתו לשקית הפלסטית שתיסגר בגומייה. הנייר יספוג את הרטיבות העודפת הגורמת לריקבון העלים.**

**תבלינים ירוקים כל צמחי התבלין, להוציא בזיל, נשמרים היטב בטמפרטורה של 1-3 מ"צ, אולם במקרר הביתי**

פלסטיק לא אטומה כדי למנוע איבוד משקל. בסך הכול, ניתן לשמור תפוחי עץ באיכות מצוינת במ־קרר למשך עשרה ימים. כדאי לאכול את התפוח על קליפתו לאחר שטי־פה במים. כמו כן, מומלץ להימנע מלהשאיר תפוח חתוך במקרר, כי הוא נוטה להשחים במהירות, ואם בכל זאת רוצים לעשות זאת, רצוי לזלוף עליו מספר טיפות של מיץ לימון.

## פרי הדר

פירות ההדר הכתומים, ובכללם תפוזים ומנדרי־נות, עמידים יחסית לקור, והטמפרטורה האידיאלית לאחסונם היא כ-5-6 מ"צ, ואילו פירות ההדר הצהובים והירוקים, כגון אשכולית, פומלה ולימון, מעט רגישים יותר לקור, והטמפרטורה האידיאלית לאחסונם היא כ-12-8 מ"צ. עם זאת, למשך זמן קצר יחסית של עד 3-2 שבועות לאחר הקנייה ניתן לשמר את כל מיני פירות ההדר השונים באיכות טובה במקרר הביתי. מבין פירות ההדר השונים, למנדרינות משך

במטבח במקום מואר היטב. ביממה הראשונה מכסים את העלים בש־קית פלסטית סחורת כדי למנוע כמישתם. בתוך ימים ספורים יצמחו שורשים שיעניקו לצמח חיות ורעננות במשך למעלה מחודש.

## תפוח עץ

קיימים מחקרים המר כיחים את תרומתו של התפוח לבריאות, אך רמת חומרי הטבע המועילים לבריאות יורדת במהלך האחסון בכל סוגי התפר חים. בדרך כלל מאחסנים בבתי האריזה תפוחי עץ לזמן ארוך של עד שנה, ולכן, כאשר אנו קונים תפוח עץ, איננו יודעים כמה זמן הוא כבר שהה באחסון. אי לכך, מומלץ לקנות תפוחים בעונת הסתיו, חוץ מהזן 'ענה' אשר נקטף בקיץ בחוד־שים יוני-יולי.

כולנו אוהבים לאכול תפוח עץ בעל מרקם פציח, ולכן, אם רוצים למנוע הזדקנות והת־רככות של הפרי, יש לשמור אותו בטמפרטורה הנמוכה ביותר במקרר, ועדיף שיהיה ארוז בשקית

הם נשמרים במצב סביר לא יותר משבוע. כדי למנוע כמישת העלים נוהגים לארז אותם בש־קית פלסטית או במגשית פלסטית סגורה. עקב עוצמת נשימה גבוהה של התבלינים, המלווה בפ־ליטת אדי מים, מצטברת בתוך האריזה רטיבות רבה, שתגרום לריקבונם. הכנסת סגבת נייר לתוך האריזה תביא לספיגת הרטיבות העודפת ותמ־נע התפתחות ריקבון.

## בזיל

מבין התבלינים הירוקים הבזיל הוא הצמח היחיד ממוצא טרופי, ועל כן הוא ניזוק מטמפרטורות אחסון שמתחת ל-12 מ"צ. אחסון בזיל במקרר הביתי יגרום להשחמתו בתוך יום-יומיים, ואילו השא־רתו מחוץ למקרר בתוך שקית פלסטית תגרום לרקבונם.

טיפ : מחדשים את קצות הגבעולים, כפי שנהוג בפרחים, וטובלים אותם בצנצנת המכילה מים עד לגובה העלה התחתון (3-5 ס"מ). סניחים את הצנצנת על השיש

חיי המדף הקצר ביותר, בעיקר בשל רגישותן להתפתחות טעמי לוואי לאחר הקטיף. אי לכך, מומלץ לשמר פירות מנדרינה במקרר, ולצרוך אותם בזמן סביר לאחר הקנייה. אם רוצים, ניתן לשמר תפוזים, אשכוליות, פומלה ולימון עד שבוע ימים גם בקערה על השיש או על השולחן במטבח.

## מלון

בחירת המלון הנכון בעת הקנייה תשפיע באופן משמעותי על הטיב שלו ועל משך הזמן שהוא יחזיק מעמד. אם מדור בר במלון מסוג 'גליה' (עגול) כדאי לבחור אותו על פי מספר מדדים: יש לבחון את מצב הרישות של קליפת הפרי, כאשר מומלץ לבחור מלון עם רשת מלאה על הקליפה. מבחינת צבע הקליפה, עדיף לבחור מלון צהוב עם מעט ירוק, אך לא כתום. גם ריח הפרי חשוב: מלון בעל ארומה חזקה מאד הוא מלון עם טעמי לוואי וחיי מדף קצרים יותר. בנוסף, אפשר לנער מעט את המלון כדי לבחון אם נשמע צליל מימי. אם

הצליל מופיע, המשמעות היא שבית הזרעים של המלון ממוטט, מה שמרמז על פרי לא טוב. כאשר מדובר במלון אובאלי מטיפוס 'אננס' (מלונים אביביים), צבע קליפה כתום דווקא מעיד על פרי איכותי. גם בקניית מלון זה יש לשים לב לרישות הפרי. את המלון יש להחזיק במקרר, כאשר טמפרטורת האחסנה האופטימאלית היא 5 מ"צ.

מלון שנקטף בצבע צהוב עם מעט ירוק יחזיק בקירור כשבוע עד 10 ימים. אפשר לאחסן מלון חתוך לחתיכות גדולות בקופסאות פלסטיק סגורות, אך יש להקפיד לשטוף את הקליפה לפני החיתוך.

## ענבים

ענבים טריים זמינים ממאי ועד נובמבר, ובכח מויות קטנות גם בחודשי החורף מהערבה. אם הענבים נראים טריים ובריאים עם שיזרה ירוקה (הגב' עולים והעוקצים), אפשר להחזיק אותם במקרר כשבועיים באריזה שנקנו בה. רצוי לשטוף את הפרי רק לפני הצריכה, כיוון

שהענבים רגישים למגע. לעומת זאת, אם השיזרה חומה או שהענבים רכים מאד, או שיש סימנים של פגעים שונים (פצי-עות, התחלת ריקבונות, כתמים), כדאי לצרוך את הפרי מידית לאחר סילוק הגרגרים הפגועים, השרייה במים עם מעט סבון ושיטיפה במי ברז. אפשר גם לאחסן אותם במקרר למשך כ-3 ימים לאחר ייבוש מלא והנחתם בכלי נקי עם מכסה.

ענבים מאחסן של עד כ-3 חודשים זמינים במהלך דצמבר עד ינואר, ומיבוא מדרום אפריקה - במהלך חודשי החורף. על פי רוב, הם מיועדים לצריכה מידית או לשימוש למשך מספר ימים בלבד בקירור, לפי שיקול דעתו של הצרכן.

**טיפ: כשבא לכם לאכול מהאשכול שנמצא על השולחן או בסקר, אז נא לא לתלוש את הגרגר רים: זה יוצר טראמה דוחה של עוקצים שנשאר עליהם חלק מהגרגר שנקרא 'מברשת' - אלו צינורות הובלה קרועים, אשר מתייבשים ומכעי רים את האשכול. במקום**

**זאת, אל תתעצלו, קחו מספריים או סכין וחיתכו סעיף עם מספר גרגרים. כך יישאר לבאים בתור. אשכול נאה לסראה.**

## אגס

בניגוד לתפוח, את האגס אוכלים במרקם רך ועסי. סי. בדומה לתפוחים, גם אגסים מאוחסנים בבתי אריזה לתקופות ארוכות יחסית. אגסים הנקנים בחנות בדרך כלל מאוד קשים ולא יתרככו כראוי בטמפרטורה נמוכה. אי לכך, כדי ליהנות ממלוא הארומה והעסיסיות של הפרי, יש להשאיר את האגסים מחוץ למקרר עד שיתרככו מעט, ורק אחר כך לשמור אותם בטמפרטורה נמוכה במקרר. ניתן לשמר אגסים במקרר למשך חמישה ימים לפחות.

## רימון

הרימון הנו פרי בעל מראה יפה וערך תזונתי גבוה, וכושר השתמרותו טוב, אך הוא רגיש מאוד לאיבוד מים הגורם להצט' מקותו. אי לכך, למשך זמן קצר של עד מספר ימים בלבד לאחר הקנייה ניתן

לשים את הפרי בקערה במטבח, אך לצורך שימור הפרי למשך זמן ארוך יותר של עד מספר שבר עות לאחר הקנייה מומלץ לאחסן את הרימון במקרר הביתי בתוך שקית פלסטיק מחוררת או שקית ללא קשירה.

## תות שדה

תות שדה יחזיק מעמד במקרר מספר ימים, תלוי בעונה. במחצית הראשונה של עונת הקטיף (בחורף) הפרי בדרך כלל מאופיין ביכולת השתמרות סבירה, כך שניתן להחזיק אותו במקרר למשך מספר ימים, עד שבוע. באביב, עם העלייה בטמפרטורה, התות סובל יותר מריקבון, ובנוסף לפטריית הבוטריטיס שתוקפת את התות בכל תקופות השנה, מופיע גם עובש הריזופוס האופייני לעונה החמה.

בתקופה זו התות לא מחזיק מעמד במקרר יותר מיומיים או שלושה. אריזת הפרי בסלסילות נמוכות, כאשר התותים מסודרים בשכבה אחת או שתיים, עדיפה על אריזה בקופסאות עמוקות בשכבות, שמעודדת את

התפתחות הריקבון והתפשטותו. התות אינו סובל מנזקי צינה, ולכן טמפרטורה מעט גבוהה מ-0 מ"צ מיטיבה עמו, כל עוד נזהרים לא להקפיא את הפרי.

## מנגו

פירות מנגו אינם חובבים טמפרטורות נמוכות. טמפרטורת האחסנה האופטימלית של פרי המנגו היא 12 מ"צ. לכן, אם קר בחוץ, אין צורך לשמור את הפרי במקרר. מומלץ לא להכניס למקרר פירות מנגו לא בשלים. אי לכך, כדאי להשאיר את המנגו על המדף עד שיבשיל וישנה צבע, ורק אז לאחסן אותו בקירור. לאחר ההבשלה ניתן לשמר את הפרי עד שבוע במקרר.

## אפרסק

## נקטרינה

העונה של האפרסקים מתפרשת מסוף אפריל ועד לספטמבר, ובערך כל שבועיים מופיעים בשוק זנים אחרים בעלי איכות שונה. בדרך כלל האפרסקים הנמכרים בשווקים מאוחסנים למספר ימים לעיתים מאחסנים את

## אבוקדו

פרי האבוקדו עמיד יחסית לטמפרטורות נמוכות, ולכן מומלץ לשמור את הפרי במקרר. עם זאת, פירות אבוקדו נקנים לרוב לפני הבשלתם. לכן, מומלץ לשמור את הפרי בטמפרטורת החדר עד הבשלתם, ורק לאחר מכן לאחסן את הפרי במקרר לצורך הארכת חיי המדף.

ניתן לזרז את הבשלת הפרי על ידי שימורו בשקית מחוררת בטמפרטורת החדר יחד עם פירות אחרים, כגון בננה, המשחררת כמויות גדולות של הורמון ההבשלה אתילן.

## דובדבנים

ניתן לשמר דובדבנים באריזתם המקורית בקרפסאות פלסטיק קטנות למשך שבוע ימים בטמפרטורה נמוכה במקרר. אם רוצים להאריך את משך האחסון, מומלץ להכניסם לקופסה אטומה הרמטית ולהשאירם במקרר בטמפרטורה נמוכה.

של שזיפים, ומרביתם מתרככים לאט. אי לכך, ניתן לשמרם מחוץ למקרר למשך חמישה ימים, או במקרר עד עשרה ימים. אחסון ממושך מדי גורם לאיבוד העסיסיות של הפרי, ואף עשוי לגרום לעיתים להחמות פנימיות (browning) בציפת הפרי.

## בננה

בשום פנים ואופן אסור להכניס בננה למקרר! בננה היא בין הפירות הרגישים ביותר לצינה, והכנסתה למקרר תגרום לה להשחיר. המקום הטוב ביותר לשמור בננה בבית הוא במקום קריר ומוצל. לאחרונה, בעיקר בחורף, נתקלים בבגרות שנראות בשלות אך עדיין קשות, והדבר נובע מכך שבגרות מטופלות בגז הנקרא אתילן, אשר גורם להצהבת הקליפה אך אינו משפיע על הציפה (החלק הנאכל בפרי). לכן כדאי להשאיר בגנות אלה בחוץ למשך זמן רב יותר, ולאכול אותן גם כאשר מופיעים עליהם כתמים חומים, כשהן רכות וטעימות.

הזנים המאוחרים לזמן ארוך יותר, ואז איכותם יורדת באופן דרמטי, והם מאבדים את העסיסיות. לכן מומלץ לקנות אפרסקים בערך עד סוף ספטמבר, ואם קונים מאוחר יותר, מומלץ לטעום את הפרי לפני הקנייה. הזנים המופיעים בתחילת העונה מתרככים בדרך כלל תוך יומיים עד שלושה בטמפרטורת החדר, ואילו האפרסקים מסוף העונה מתרככים רק לאחר חמישה או שמונה ימים. כדי ליהנות ממלא העסיסיות של האפרסק יש לאכול אותו כשהוא רך, ואז גם הארומה שלו משובחת ביותר. בסך הכול, כאשר קונים אפרסקים בתחילת העונה (אפריל-מאי), כדאי להכניסם למקרר, והם יישמרו עד למשך שבוע וגם יתרככו כנדרש. לעומת זאת, כאשר קונים אפרסקים ונקטרינות בסוף העונה, כדאי קודם להשאירם מחוץ למקרר למשך כמה ימים עד שיתחילו להתרכך, ואז להכניסם למקרר.

## שזיף

קיימים בארץ זנים שונים



