



הנחיות לאחסון פירות וירקות

ייעצו – פרופ' אלי פליק, מנהל המכון לחקר אחסון ואיכות תוצרת חקלאית ומזון, ד"ר נחמיה אהרוני וד"ר ויקטור רודוב חוקרים במחלקה לחקר תוצרת חקלאית לאחר הקטיפה (אחסון) – מינהל המחקר החקלאי (מרכז וולקני), משרד החקלאות ופיתוח הכפר.

מאת: אלה הר-נוי

האם אתם דואגים לעטוף את המלפפון בנייר מגבת, לקצוץ את העוקץ של הפלפל ולהוריד את העלווה של העגבנייה לפני הכנסתם למקרר? איך אתם מאחסנים את הבזיליקום כדי למנוע השחרה? צריכת ירקות ופירות הכרחית לשמירה על הבריאות, ולכן חשוב לדעת איך לשמור עליהם ועל הויטמינים והמינרלים שהם מכילים. בשיתוף חוקרי המחלקה לאחסון במינהל המחקר החקלאי, מרכז וולקני, משרד החקלאות ופיתוח הכפר, ריכזנו עבורכם את הטיפים שילמדו אתכם כיצד לטפל בפירות וירקות, כדי לשמר אותם לזמן רב, ולהפיק מהם את מירב היתרונות הבריאותיים.

מרגע הבחירה של פרי או ירק מהמדף בחנות, יש לנו את היכולת להעניק לו את התנאים האופטימליים שיאפשרו לשמר את המרכיבים הבריאותיים שבו והטעם שלו לאורך זמן, וכך להפיק ממנו את מירב היתרונות. איכותם של פירות וירקות מושפעת מגורמים רבים שאינם בשליטתכם, כגון הרקע הגנטי שלהם, מזג האוויר והטיפול שזכו להם. אבל, גם לאחר הקטיפה בשדה, הפירות והירקות עדיין חיים, נושמים ומייצרים חום, ובמקביל מאבדים מים ומשאבים אחרים ששומרים עליהם. לכן, חשוב לאחסן אותם באופן שישמור בצורה הטובה ביותר על איכותם. לרוב השיטה הטובה ביותר לשמירת איכות התוצרת הטרייה היא קירור, כאשר לכל פרי וירק קיימת טמפרטורת אחסון אופטימלית. במקביל, במרבית המקרים אריזת התוצרת הטרייה יכולה להועיל לשמור עליה. אולם לא כל מוצר מגיב טוב לאריזה וטמפרטורה נמוכה לא מיטיבה עם כל תוצרת. במחלקה לחקר תוצרת חקלאית לאחר הקטיפה שבמינהל המחקר החקלאי של משרד החקלאות, נעשים במשך כל השנה מחקרים שמטרתם לפתח טכנולוגיות לשמירת איכותם החיצונית והפנימית של הפירות והירקות. מטרת המחקרים היא לשמר גם את מראה התוצרת, אך חשוב מכך – לשמר את הטעם, הארומה והמרכיבים הבריאותיים שבתוצרת לאחר הקטיפה כמו ויטמינים, חומרים נוגדי חמצון ומינרלים, לתקופות ממושכות. יחד עם חוקרי מכון וולקני, הבאנו עבורכם טיפים שנאספו במסגרת שנים של מחקרים, שיאפשרו לשמר את הפירות והירקות בצורה הטובה ביותר.

טיפול בפירות וירקות-

השלב הראשון באחזקה נכונה של פירות וירקות מתחיל בקניה. אין לקנות תוצרת שעמדה בשמש, או נחשפה לשמש, אפילו לזמן קצר.

כשבחרים פירות וירקות יש להשקיע תשומת לב בכל פריט. יש לוודא שאין עליהם פגמים, פצעים, נזקי חרקים וריקבון.

כשמתכננים לאחסן אותם לתקופה ממושכת יחסית, מומלץ לבחור פירות וירקות פחות בשלים, שהם לרוב מוצקים יותר. בחלק מהפירות והירקות, גם הצבע יכול לקבוע את מידת בשלותו. לרוב, ככל שהפרי או הירק מבריק יותר, הוא טרי יותר.

את השקיות המכילות פירות וירקות יש להניח באופן זהיר מעל כל שאר הקניות כדי למנוע נזק מעיכה או פצע לחץ. כמובן, שאת התוצרת הרכה (כגון תות שדה) יש להניח מעל התוצרת הקשה (כגון תפוח אדמה). לאחסון במקרר תפקיד חשוב בשמירה על תוצרת טרייה. יש להקפיד אחת לשבוע לנקות את מגירות המקרר, ולהניח נייר סופג בתחתיתו כדי לספוג את עודפי הלחות הנוצרים כתוצאה מנשימת הפירות והירקות. ככלל, לא רצוי לשטוף פירות וירקות טרם הכנסתם למקרר, אלא רק לפני השימוש. רק אם הירק מלוכלך מבוץ וחול כדאי לשטפו במים זורמים, אבל יש להקפיד לייבשו היטב לפני שמכניסים למקרר. לפני השימוש יש לשטוף את



הירקות היטב במים זורמים. לא מומלץ לשטוף עם סבון או תכשיר קוטל חיידקים, שכן הם עלולים להישאר על פני הירק.

מומלץ להפריד בין הפירות והירקות המאוחסנים בקירור בגלל ההבדלים בקצב הנשימה ופליטת גז אתילן הנפלט במהלך הבשלתם.

ניתן לאחסן ירקות חתוכים, כמו גזר, סלרי, עלי חסה, קולורבי וגם מלון או אבטיח בקופסאות פלסטיק סגורות במקרר. לפני שחותכים אותם, יש לשטוף את הפירות והירקות, גם את קליפת האבטיח או המלון. החיסרון הוא שכאשר הפירות והירקות חתוכים, הם מאבדים ויטמינים ומינרלים. ככל ששטח הפנים גדול יותר, הם יאבדו פחות מהרכיבים הבריאותיים ולכן מומלץ לחתוך לחתיכות גדולות, ככל הניתן.

כשמאחסנים פירות וירקות במזווה, אין לארוז אותם בשקיות פלסטיק על מנת למנוע ריקבון. בחיתוך ירקות ופירות יש להימנע ממגע עם שאריות של בשר על קרש החיתוך, כדי למנוע העברת זיהומים. חשוב להשתמש בקרשים נפרד למוצרים המצריכים בישול ומוצרים הנצרכים כשהם טריים.

עגבניות-

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 מעלות צלזיוס. משך הזמן המרבי לאחסון עגבניות בשלות (אדומות) במקרר הוא שבוע. עגבניות לא בשלות (שצבען נע בין כתום בהיר לאדום בהיר) אין להכניס למקרר. יש להשאירן על המדף עד שיאדימו ורק אז לאחסן בקירור. בחורף אין צורך לאחסן את העגבנייה במקרר. 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 שהם נוטים להתייבש ולהתעפש, לפני האחסון במקרר מומלץ להסיר את עלי הגביע והעוקץ מהעגבנייה. אם לא יוסרו, הם יפצעו את הפרי השכן, מה שמזרז התפתחות ריקבונות. כדי להאריך את משך אחסנתן של העגבניות במקרר כמה שיותר, מומלץ לארוז אותן בשקית פלסטיק מחוררת בחורים גדולים, יחד עם נייר מגבת, המשמש לספיגת הלחות.

פלפלים-

פלפל בניגוד לעגבנייה דווקא אוהב קור. אבל מידת אהבתו של הפרי לטמפרטורות נמוכות, תלויה במצב הבשלתו, קרי, באיזה צבע הוא נקטף ונרכש על ידי הצרכן. כל פירות הפלפל מתחילים בצבע ירוק אשר משתנה לצבע אחד ממגוון רחב של צבעים במהלך ההבשלה, בהתאם לזן. טמפרטורת האחסנה האופטימאלית לפלפל שנקנה בצבע אדום, צהוב או כתום הנה 7 מעלות צלזיוס. אולם, הטמפרטורה האופטימאלית לפרי ירוק (משמע, שנקטף במצב לא בשל) היא 10 מעלות. פלפל מוצק ללא פגמים, ניתן לאחסן במקרר במשך שבוע עד 10 ימים. במידה וקליפת 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", במידה ונקנה עם עוקץ שבור. העוקץ השבור מהווה "פצע פתוח" דרכו יחדרו מחוללי מחלות שירקבו את העוקץ והפרי וידביקו פירות שכנים. אפשר להאריך את תקופת האחסנה של פלפל על ידי אריזתו בשקית ניילון עם חירור גדול, כאשר בתוך השקית הונח נייר מגבת לספיגת אדי המים הנוצרים מנשימת הפרי.

מלפפונים-

למרות שבאנגלית קיים הביטוי "קריר כמו מלפפון" (cool as a cucumber) המלפפון האמיתי "מפחד" מקור. באחסון מסחרי אסור להחזיק מלפפונים בטמפרטורה נמוכה מ-10 מעלות צלזיוס, מכיוון שהנזק שנגרם על-ידי טמפרטורה נמוכה (נזק צינה) מקצר מאוד את חיי המוצר. במקרר הביתי הטמפרטורה בדרך כלל נמוכה מהסף הזה, מה שגורם לנזקי הצינה להופיע. למרות זאת צריך לאחסן את המלפפונים במקרר. אם מאחסנים את המלפפון מחוץ למקרר, הוא מאבד את כל ערכו בגלל ההזדקנות וסובל מהצהבה, ושינויי מרקם וטעם.



אין דרך למנוע את נזקי הצינה של המלפפון במקרר, אבל יש לנקוט במספר אמצעים שישמרו על המלפפון, גם לאחר שיפגע מהקור.

נזקי הצינה באים לידי ביטוי בהיווצרות פצעים מיקרוסקופיים על הקליפה של המלפפון. דרך אותם פצעים הפרי מאבד מים. כתוצאה מכך נוצרים שקעים על פני המלפפון והפרי מתרכך. אריזת המלפפונים בשקיות פלסטיק סגורות אך לא אטומות, יעכבו את הופעת השקעים והתרככות הפרי. על מנת לעכב את התפתחות הריקבון, יש למנוע את הצטברות מי העיבוי בתוך השקית על-ידי עטיפת כל מלפפון במגבות נייר, לשמירת הלחות וספיגת לחות עודפת. לפני שעוטפים אותם בנייר, יש להסיר את שאריות הפרחים המחוברים למלפפון. מאותם פרחים, בדרך כלל מתחיל ריקבון, מכיוון ששארית הפרח מהווה מן "פתיל" דרכו הבוטריטס מגיע למלפפון. אם ננקטו האמצעים הנכונים, המלפפון יכול "לשרוד" באיכות סבירה במקרר במשך כעשרה ימים עד שבועיים, למרות שעל קליפתו קיים נזק מיקרוסקופי. כאשר מאחסנים מלפפונים בקירור לזמן ממושך, יש לצרוך אותם מיד לאחר הוצאתם מהמקרר. אם הם יהיו יום-יומיים נוספים על השולחן ללא קירור, איכותם תתדרדר מהר מאד בגלל שכל סימני נזקי הצינה יבואו לידי ביטוי.

מלון-

בחירת המלון הנכון בעת הקנייה, תשפיע באופן משמעותי על הטיב שלו, והזמן שהוא יחזיק מעמד. אם מדובר במלון מסוג 'גליה' (עגול) כדאי לבחור אותו על פי מספר פרמטרים: יש לבחון את מצב הריחות 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 על מנת 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 'אגנס' (מלונים אביביים), צבע קליפה כתום דווקא מעיד על פרי איכותי. גם בקניית מלון זה יש לשים לב לריחות הפרי. את המלון יש להחזיק במקרר, כאשר טמפרטורת האחסנה האופטימלית היא 5 מעלות צלזיוס. 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.

חצילים-

כמו המלפפונים, גם חצילים לא מגיבים טוב לקור, אבל לא יכולים להחזיק מעמד זמן רב מחוץ למקרר. את החצילים מאחסנים ב-12 מ"צ. מומלץ לקנות חצילים בסמוך לזמן בו תרצו לעבד אותם. בעת הקניה יש לבחור פרי בינוני בגודלו וקל במשקל, בעל צבע שחור-ארגמן מבריק. פרי בעל צבע 'מט', נוטה להיות מר. גם פרי גדול וכבד מכיל זרעים רבים ונוטה להיות מר כיוון שהמרירות נובעת מהימצאות הזרעים. אחסנת החציל במקרר במשך יותר מארבעה ימים עלולה לגרום לנזקי צינה שיפיעו כשקעים על גבי הקליפה והשחרת הציפה. כדי לשמור על איכות החציל כיומיים- שלושה נוספים במקרר, יש לעטוף את הפרי בנייר סופג ולארזו בתוך שקית פלסטית. את השקית לא לאטום על ידי קשירה.

קישואים-

בעת הקניה, חשוב לבחור קישואים מוצקים ומבריקים. קיימת שונות גבוהה בין סוגי הקישואים ברגישותם לטמפרטורה נמוכה. קישואי הצוקיני בצבע ירוק-כהה סבילים יחסית לצינה (הטמפרטורה המיטבית לאחזקתם היא כ-7 מעלות צלזיוס) והם יכולים לשרוד במקרר עד שבועיים או אפילו יותר אם נארזו כמו המלפפונים. לעומתם, זני צוקיני הצהובים הרבה יותר "מפונקים" וסבילים מנזקי צינה כבר בטמפרטורות נמוכות מ-12-14 מעלות צלזיוס. לא כדאי להחזיק אותם במקרר יותר משבוע, ועדיף לרכוש אותם בצמוד לזמן בו מתכוונים להשתמש בהם. יש להסיר את הפרחים המחוברים לקישואים, לפני שמכניסים אותם למקרר.



תות שדה –

תות שדה יחזיק במקרר מספר ימים, תלוי בעונה. במחצית הראשונה של עונת הקטיפה (בחורף) הפרי בדרך כלל מאופיין ביכולת השתמרות סבירה, כך שניתן להחזיק אותו במקרר למשך מספר ימים, עד שבוע. באביב, עם עלייה בטמפרטורה, התות סובל יותר מריקבון, ובנוסף לעובש בוטריטיס שתוקף את התות בכל תקופות העונה, מופיע גם העובש ריזופוס האופייני לעונה החמה. בתקופה זו, התות לא מחזיק מעמד במקרר יותר מיומיים או שלושה. אריזת הפרי בסלסילות נמוכות, כאשר הם מסודרים בשכבה אחת או שתיים, עדיפה על אריזה בקופסאות עמוקות בשכבות, שמעודדת התפתחות והתפשטות הריקבון. התות לא סובל מנזקי צינה, ולכן טמפרטורה גבוה מעט מאפס מעלות מטיבה עמו, כל עוד נזהרים לא להקפיא את הפרי.

חסה –

החסה היא הירק הנפוץ ביותר מבין ירקות העלים והיא מצויה כל עונת השנה. יש סוגים שונים של חסה מבחינת מבנה העלה והקולס ("ראש"). אלה השכיחים ביותר: רומית ("ערבית") שעליה ירוקים, מארכים ובשרניים שיוצרים קולס רפה; אמריקאית ("אייסברג") שעליה בהירים ופריכים המסודרים 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. במקרר הביתי היא תשמר במצב סביר למשך כשבוע. לשם כך יש לארזה בשקית פלסטית מאווררת היטב למניעת הצטברות של רטיבות יתר. עדיף שהשקית תהיה סגורה בשוליה העליונים על-מנת למנוע כמישת העלים. שקית מרובת חורים זעירים, רצוי סגורה, עשויה להתאים לחילוף גזים נאות מחד, ולמניעת הצטברות 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 בקופסה 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. מייד לאחר הקיצוץ מכניסים את העלים לשקית פלסטית ללא חורים. מרוקנים את האוויר מתוכה על ידי לחיצה עדינה או באמצעות שאיבה, וסוגרים היטב את השוליים באמצעות גומייה (קשר "סבתא"). בשיטה זו ניתן למנוע תהליכי השחמה וריקבון ולשמור על הערך התזונתי.

בצל ירוק –

הירק נשמר היטב בטמפרטורה הקרובה ל-0°C. בתנאים השוררים במקרר הביתי (מעל 4°C) עלי הבצל ממשיכים לצמוח הודות למאגר חומרי תשמורת בעוגת הבצל – החלק הלבן המעובה ממנו צומחים השורשונים. תהליך זה גורם להתארכות העלים, התעקמותם 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 ובשורשונים. רצוי לשטוף רק את החלק המלוכלך (לא את העלים), לחתוך מתחת לעוגת הבצל, לייבש היטב ולהחזיר לאריזה.

טיפ 1 – 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 2 – ניתן לשמור טוב יותר על איכות הבצל אם הוא יעטף במגבת נייר והחזרתו לשקית הפלסטית שתיסגר בגומייה. הנייר יספוג את הרטיבות העודפת הגורמת לריקבון העלים.

ברוקולי –

הברוקולי הוא גידול חורפי מעיקרו, אולם יש כיום מגוון זנים שניתן לגדלם כמעט בכל עונות השנה. לירק זה 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 לשמור על איכותו. הברוקולי עשוי להשתמר היטב מעל חודש אם הוא מאוחסן ב-0°C, 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 ברוקולי באיכות גבוהה בשקיות סגורות שפותחו בזמנו במכון וולקני, כפי שמצוין על גבי השקית. שקיות אלו מכילות אוויר מתואמת,



שפירושה – הצטברות של גז פחמן דו-חמצני (CO_2) שנוצר באופן טבעי מנשימת הירק שמלווה גם בירידה של ריכוז החמצן. כתוצאה משינויים אלה ברמת הגזים בשקית הסגורה, חלה האטה בתהליכי הזדקנות וריקבון ונשמר הערך התזונתי של הירק.

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

בזיל –

מבין התבלינים הירוקים הבזיל הוא הצמח היחיד ממוצא טרופי ועל כן הוא ניזוק מטמפרטורות אחסון שמתחת ל-12°C. אחסון בזיל במקרר הביתי יגרום להשחמתו בתוך יום-יומיים ואילו השארתו מחוץ למקרר בתוך שקית פלסטית תגרום לריקבון.

טיפ – מחדשים את קצות הגבעולים, כפי הנהוג בפרחים, וטובלים אותם בצנצנת המכילה מים עד לגובה העלה התחתון (3-5 ס"מ). מניחים את הצנצנת על השיש במטבח במקום מואר היטב. מכסים את העלים ביממה הראשונה בשקית פלסטית עם חורים כדי למנוע כמישתם. בתוך ימים ספורים יצמחו שורשים שיעניקו רעננות לצמח במשך למעלה מחודש.

תבלינים ירוקים –

כל צמחי התבלין, להוציא בזיל, נשמרים היטב בטמפרטורה של 1-3°C, אולם במקרר הביתי הם נשמרים במצב סביר לא יותר משבוע. כדי למנוע כמישת העלים נוהגים לארוז אותם בשקית פלסטית או במגשית פלסטית סגורה. עקב עוצמת נשימה גבוהה של התבלינים, שמלווה בפליטת אידי מים, חלה הצטברות רבה של רטיבות בתוך האריזה שתגרום לריקבונם. הכנסת מגבת נייר לתוך האריזה (הנוסחה הגואלת...) תביא לספיגת הרטיבות העודפת ותמנע התפתחות ריקבון.

נקודות שניתן לשלב בקצרה בכתבה בסגנון "הידעת?" –

- **הבנות** רגישות לצינה ולכן אין לאחסן במקרר. הכנסתה למקרר תגון להשחרת הקליפה (נזק צינה), אך הציפה תישאר טעימה.
- **שעועית** לאחסן בשקיות פלסטיק סגורות, אך לא אטומות, שבתוכן מגבות נייר.
- **אבוקדו** יש להכניס למקרר ללא כל אריזה.
- **פירות הדר** שונים מגיבים באופן שונה לקור. אשכוליות, פומלה ופומלית- רגישות לצינה, ולכן אין לשמור אותן במקרר. לעומת זאת, לימונים ותפוזים הם פירות הדר עם רגישות מופחתת לקור. אם הם יוחזקו מעל לשבוע במזווה הם יצטמקו. מומלץ לאחסן אותם במגירת המקרר ללא אריזה.
- **צנון וצנונית** מומלץ להכניס למקרר כשהן ארוזות בשקיות פלסטיק עם חירור זעיר (מספר חורי מחט).
- במידה וקונים את המוצרים עם עלווה, יש להסירה, לשטוף את הירק מהבוץ והאדמה ולאחסן בכפי שמצוין.
- **גזר** עדיף להשאיר בשקית המקורית בה נקנה, לאחר שהוסרה העלווה. אם לא ניתן לעשות זאת, שקית פלסטיק עם חירור גדול יכולה להוות תחליף טוב. הגזר יכול להחזיק כך כשבועיים עד חמישה שבועות במקרר.
- **בצל יבש** ניתן לשמור בקירור אך הוא ידיף ריח שישתלט על המקרר. יחד עם זאת, הכנסתו למקרר למספר שעות לפני השימוש, תקטין את הדמיעה בעת החיתוך.
- **אבטיח** בשל יחזיק כשבוע במקרר.
- **סלק, לפת** מומלץ לאחסן במגירת המקרר, ללא אריזה, לאחר שהוסרה מהם העלווה, באופן זה הם צפויים להחזיק שבועיים עד חמישה שבועות במקרר.
- **כרובית** מומלץ לאחסן במקרר בתוך שקית פלסטיק עם חירור גדול, לאחר שמסירים את העלווה. באופן זה, משך זמן האחסון במקרר יהיה עד שבועיים.
- **בטטה** אין לאחסן במקרר הקור יביא לנזקי צינה. לבטטה שנשמרה במקרר יהיו טעם לווי וציפה קשה.
- **שום** ניתן לשמור במזווה אבל עדיף לאחסנו במקרר. אחסון במקרר ימנע בללוב והתרוקנות שיני השום. אפשר לאחסן שום בקירור למשך מספר חודשים, בתוך שקיות סגורות אך לא אטומות, יחד עם נייר סופג.



האחסון במקרר

כל מקרר הוא שונה, אבל באופן עקרוני חשוב לזכור כי חלקו התחתון של המקרר מעט קר יותר מחלקו העליון. במרבית המקררים הטמפרטורה נעה בין 6 מעלות בחלק העליון ל- 4 מעלות בחלק התחתון. אולם, מקררים חדשים מצוידים במערבלי אוויר שמטרתם לשמור על טמפרטורה אחידה בתוך המקרר. אם היה אפשר ליצור מקרר אידיאלי עם דרך האחסון האולטימטיבית של תוצרת חקלאית טרייה כך הוא היה נראה:

