



הנחיות שימור פירות וירקות בבית הצרכן

ניתן לשמור פירות וירקות טריים בבית הצרכן בשלושה אופנים שונים:

- במקרר הביתי (טמפ' של 4-6 מ"צ)
- על הדלפק במטבח (טמפ' של 20-25 מ"צ)
- במזווה (אזור יבש וחשוך).

ככלל, רצוי לשמור את מרבית הפירות והירקות במקרר הביתי, ועדיף בשקית פלסטיק מאווררת לשמירת הטריות ומניעת איבוד מים והצטמקות.

היוצאים מכלל זה הם:

- פירות וירקות שעדיין בשלב בוסר ושאינם בשלים לאכילה, כגון עגבניות ירוקות, אבוקדו, קיווי או אפרסקים קשים – מומלץ לשמורם על הדלפק במטבח עד שיתרככו מעט ורק אח"כ להעביר למקרר.
- פירות וירקות הרגישים לקור – למשל גבעולי בזיל, בננה ופפאיה – מומלץ שלא לאחסן אותם במקרר כלל.
- פקעות וירקות בצל ושורש שונים, כגון תפוז"א, בצל ובייחוד בטטה – לשמור במקום יבש וחשוך.

תנאי השימור המומלצים עבור סוגי פירות וירקות שונים בבית הצרכן מוצגים בטבלה הבאה:

לשמור במקרר	הבשלה על הדלפק ואח"כ לשמור במקרר	לשמור על הדלפק	לשמור במזווה
עגבניות בשלות, מלפפון, גזר, פלפל, חצילים, קישוא, סלרי, בצל ירוק, חסה, אספרגוס, ברוקולי, כרוב, כרובית, ארטישוק, תבלינים, תרד, דלעת, קולורבי, צנונית, נבטים ופטריות	עגבניות בוסר (ירוק\אדום בהיר)	בזיל (בסיסי הגבעולים טבולים במים)	תפוז"א, בטטות בצל יבש שום
תפוחים, אגסים, ענבים, מלון, אבטיח, תות שדה, דובדבנים, אפרסמון, פרי הדר, רימונים, תאנים, צבר, פסיפלורה, פיטאיה, ליצי, אננס, תמר לח	אבוקדו, קיווי, אפרסקים, שזיפים, נקטרינה, גויאבה, מנגו, משמש ותאנים בוסר	בננה פפאיה אנונה תמר יבש	

הערות וטיפים:

- * מומלץ לשמור פירות וירקות במקרר בשקיות פלסטיק מאווררות למניעת איבוד מים והצטמקות, אלא אם המקרר מצויד במגירות מיוחדות בעלות לחות גבוהה.
- * לתקופה קצרה של 1-3 ימים בלבד ניתן לשמור פירות וירקות שונים כגון הדרים, תפוחים, אפרסקים, עגבניות ועוד על הדלפק ללא צורך בקירור.