

# MEYVE VE SEBZELERİ SAKLAMA REHBERİ

İdeal ortamında saklanmayan meyve ve sebzeler ne yazık ki hızla bozulup, çöpe gidiyor... **Meyve ve sebzelerinizi ideal ortamında saklayarak hem daha uzun süre taze kalmalarını sağlayabilir hem de bütçenizi koruyabilirsiniz.** Üstelik, ihtiyacına uygun şekilde saklanan ürünler daha da lezzetli oluyor. Saklama rehberinizi, mutfağınızın bir köşesine (örneğin, buzdolabınızın üzerine) asabileceğiniz şekilde hazırladık. Yararlı olması dileğiyle...



T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketilmesini öneriyor.

Islaklık ve nem ürünlerin ömrünü kısaltacağından, sadece tüketeyeceğiniz kadarını yıkayın ve kullanın.



Buzdolabınız 4 °C olmalı.



Soyulmuş ve kesilmiş ürünleri daima buzdolabında muhafaza edin.

## KİLER

Ortamın karanlık, serin, ve rutubetsiz olmasına özen gösterin.

**DEMİRHİNDİ (TAMARİND)** Havası alınmış kapalı torbalarda saklayın.

buzdolabını tercih edin.

**KABAKLAR (SERT KABUKLU)** Bal kabığı gibi kış kabaklarını buzdolabına koymayın.

**KAVUN** Cantaloupe cinsi kavunları buzdolabında saklamamız önerilir.

**KARPUZ** Sıcak ortamda kurur ve liflenir. Uzun süreli saklamalarda

**KESTANE** Uzun süreli saklamalarda, delikli torbalarda buzdolabında saklayın.

**SARIMSAK ve SOĞAN ÇEŞİTLERİ** Delikli kağıt torbalarda, patateslerden uzak bir yerde saklayın.

**TATLI PATATES, PATATES ÇEŞİTLERİ ve YAM** Delikli kağıt torbalarda soğanlardan uzak bir yerde saklayın.

## TEZGAH

Ortamın direk güneş ışığı, ısı kaynakları ve rutubetten uzak olmasına özen gösterin.

**ANANAS** Tezgahta ya da buzdolabında, kurumamaları için plastik torbada saklayın.

**HİNDİSTAN CEVİZİ** Kırmadan saklayın. Daha uzun süre muhafaza etmek için buzdolabını tercih edin.

ya da ambalajsız olarak saklayın. Daha uzun süre saklamak için buzdolabında ağzı kapalı bir torbada saklayın.

**FESLEĞEN** Sapları az miktarda su içinde kalacak şekilde (çiçek gibi) kavanoz veya sürahide saklayın.

**MANGO** Yemeye hazır kıvamda değilse oda sıcaklığında olgunlaşmaya kadar bekletin.

**PAPAYA** Yemeye hazır kıvamda değilse oda sıcaklığında olgunlaşmaya kadar bekletin.

**GUANABANA** Uzun ömürlü meyve olmadığından en kısa sürede tüketilmesi önerilir. Daha uzun süre bekletilemek için guanabanayı soyup, çekirdeklerini ayırarak buzdolabında bir kaç gün daha bekletilebilir ya da derin dondurucuda saklayabilirsiniz.

**MUZ** Kesinlikle buzdolabına koymayın. Soğuk hasarı oluşur.

**NAR** Daha uzun süre muhafaza etmek için buzdolabını tercih edin.

**SALATALIK** Soğuk hasarı oluşacağından buzdolabına koymayın.

**TRABZON HURMASI** Soğuk hasarı oluşacağından buzdolabına koymayın.

## TEZGAH / BUZDOLABI

Bazı meyveler hasat edildikten sonra olgunlaşmaya devam eder ve daha lezzetli hale gelirler. Bu meyveleri olgunlaşmaya kadar oda sıcaklığında bekletin. Olgunlaşma sürecini hızlandırmak için meyveleri ağzı kapalı kağıt torbalarda elma, muz gibi etilen gazı salan meyveler ile bekletebilirsiniz.

**ALTIN ÇİLEK**

**ÇARKIFELEK (PASSION FRUIT)**

**ERİK**

**KAKTÜS İNCİRİ**

**KİVİ**

**ARMUT**

**ÇERİMOYA**

**FEJOYA**

**KAYISI**

**PEPİNO**

**AVOKADO**

**DOMATES**

**GUAVA**

**KARAMBOLA (STAR FRUIT)**

**ŞEFTALİ**

**AYVA**

**GRANADİLLA**

**NEKTARİN**

Olgunlaşmış meyveleri hemen tüketmeyecekseniz buzdolabında bir kaç gün daha bekletebilirsiniz.

## BUZDOLABI

Aksi belirtilmedikçe ürünleri ağzı açık torbalarda muhafaza edin.

**ELMA** Elmaları 7 günden az muhafaza edecekseniz, tezgahta saklayabilirsiniz.

**BROKOLİ** Yıkamadan, plastik torbalarda saklayın.

**PATLICAN** Sıcığa ve soğuğa hassas olduklarından, ağzı kapalı bir kese kağıdında saklayın.

**İNCİR** Kurumamaları için plastik torbalarda saklayın.

**BİBERLER** Plastik torbalarda, buzdolabının sebzelik bölümünde saklayın.

**SALGAM** Yapraksız olarak sebzelikte saklayın.

**KIRAZ** Ambalajında veya plastik torbalarda saklayın.

**HAVUÇ** Yapraksız olarak sebzelik bölümünde saklayın.

**TAZE BAHAARLAR (MAYDANOZ, ROKA, NANE, DEREOTU ve KEKİK)** Fesleğen hariç, sapları nemli olacak şekilde saklayın.

**MANGOSTEN** Uzun ömürlü meyve olmadığından en kısa sürede tüketilmesi önerilir.

**HİNDİBA** Ağzı kapalı plastik bir torbada saklayın. Hemen tüketilmesi önerilir.

**TAZE BEZELYE** Plastik torbalarda veya kaplarda saklayın.

**ORMAN MEYVELERİ (AHUDUDU, YABAN MERSİNİ, BÖĞÜRTLEN, DUT, FRENK ÜZÜMÜ ve ÇİLEK)** Yıkamadan, kuru olarak, ezilmeyecek şekilde saklayın.

**KABAKLAR (İNCE KABUKLU)** Havası alınmış plastik torbalarda, ağzı kapalı olarak saklayın.

**TAZE FASÜLYE** Plastik torbalarda veya kaplarda saklayın.

**LIÇI** Ağzı kapalı torbalarda saklanıp, en kısa sürede tüketilmesi önerilir.

**KARNABAHAAR** Yıkamadan, plastik bir torbada saklayın.

**TAZE MANTARLAR** Yıkamadan, kuru olarak kağıt torbalarda saklayın.

**PİTAHAYA (DRAGON FRUIT)** Kağıt torbada, buzdolabının sebzelik bölümünde saklayın.

**KEREVİZ** Ağzı kapalı kaplarda saklayın.

**TAZE MISIR** Yapraklarının içinde saklayın.

**RAMBUTAN** Ağzı kapalı torbalarda saklanıp, en kısa sürede tüketilmesi önerilir.

**KUŞKONMAZ** Tazeliğini korumak için sap kısmını nemli bir kağıt havlu ile sarın.

**TAZE ZENCEFİL** Havası alınmış torbalarda veya kaplarda saklayın.

**ÜZÜM ÇEŞİTLERİ** Ambalajında veya plastik torbalarda saklayın.

**MARUL ve YEŞİL YAPRAKLILAR** Yıkayıp silkeleyerek kurulayın. Bez ya da kağıt havluya sapları nemli kalacak şekilde sarın ve sebzelikte saklayın.

**TAZE ZERDEÇAL** Ambalajında, kuru kalacak şekilde saklayın.

**BAMYA** Yıkamadan, plastik torbalarda saklayın.

**PANCAR** Yapraksız olarak sebzelik bölümünde saklayın.

**TURP** Yapraksız olarak, sebzelik bölümünde saklayın.

Meyve ve sebzeleri ayrı bölümlerde saklayın. Tatları ve kokuları birbirine karışmasın. Sebzeleri de mümkün olduğunca birbirinden ayırın. Ne kadar yakın olurlarsa o kadar çabuk bozulurlar.

Muz, elma, kivi, avokado, nektarin, şeftali, kayısı, erik, incir, domates gibi ürünler; brokoli, kabak, havuç; karnabahar, salatalık, patlıcan, armut, biber, lahan, tatlı patates, karpuz, marul ve yeşil yapraklılar gibi ürünlerin daha hızlı olgunlaşmasına ve bozulmasına neden olan etilen gazı salgırlar.

