

الخضروات

الفاكهة والبطيخ

مكان الحفظ

تُحفظ في الثلاجة

البازلاء الفجل السبانخ البراعم الكوسة الصيفي الذرة الحلوة	البصل / البصل الأخضر / الفاصوليا الصفراء الأعشاب (ما عدا الريحان) كرنب أجد الخضروات الورقية الكراث الخنس الفطر	الهليون البنجر البركولي كرنب بروكسل الكرنب الجزر القرنبيط الكرفس أوراق الخضار	الرواند القراولة الفواكه المقطعة شرائح وقطع	التفاح الشمش التوت الأسود التوت الأزرق الكرز التوت البري العنب الكمثرى توت العليق الأسود
--	--	---	--	--

تترك على الطاولة لتتضج أولاً
ثم تُحفظ في الثلاجة

التكاثرين
الخنوخ
الكمثرى
البرقوق

يُحفظ في درجة حرارة الغرفة فقط

البطاطا الحلوة الطماطم اللفت الأبيض كوسة شتوية	اللفت اللفت* البطاطس* اليقطين اللفت السويدي	الريحان (في الماء) الخيار † الباذنجان † الثوم* كرنب أبو ركة	البطيخ شمام كوز العسل الكتالوب
---	---	---	--------------------------------------

*يُحفظ الثوم والبطاطس والبطاطا الحلوة في مكان جيد التهوية في دولايب التخزين. تُحفظ البطاطس بعيداً عن الضوء لتجنب تحولها للون الأخضر. يمكن الاحتفاظ بالخيار والباذنجان واللفت في الثلاجة لمدة 1 إلى 3 أيام إذا استخدمت بعد إخراجها من الثلاجة بوقت قصير.

تُغسل التمار قبل الاستخدام مباشرة، فقد يؤدي غسلها قبل الاستخدام بوقت طويل إلى فقدان بعض المواد الحافظة الطبيعية.