



GOVT.DEGREE COLLEGE,
PORUMAMILLA, KADAPA(Dt).



FRUITS & VEGETABLES PRESERVATION

AP.STATE COUNCIL OF HIGHER EDUCATION

REVISED CBCS w.e.f.2020-2021

SKILL DEVELOPMENT COURSE

SCIENCE STREAM

Dr.K.VENKATARAMI REDDY

LECTURER IN BOTANY

GOVT.DEGREE COLLEGE

PORUMAMILLA

KADAPA(Dt) 516193

Mb :9440226020

E-mail : drkvrreddyevmp@gmail.com



Super Markets







NATURE'S
Candy Shop
A BETTER CHOICE FOR YOUR SWEET TOOTH

SALE
\$3.49 LB
ORGANIC DAPPLE
SUPREME & CRIMSON
GLO PLOUTS

Bananas
ROME
Dessert
Pink Lady

our delectables
18

ORGANIC
YETI'S BEST

ORGANIC
R20
R10
\$5.99
\$4.99

our delectables
17





eCool









Produce Type	Optimum Temperature °C	Optimum humidity %	Storage life
Apples	1-4	90-95	Up to 12 months
Bananas	13-16	80-95	Up to 3 weeks
Berries (incl. Strawberries)	0	90-95	Blackberries and raspberries up to 3 days, strawberries and cherries up to 7 days
Grapes	0	85	Up to 8 weeks
Nectarines, plums and peaches	0	90-95	Up to 5 weeks
Pears	-1-0	90-95	Up to 7 months
Broccoli and cauliflower	0	95-100	Up to 4 weeks
Carrots, mature and immature	0	98-100	Mature, up to 9 months and immature up to 6 weeks
Onion, white and red	0	65-70	Up to 8 months
Lettuce	0	98-100	Up to 3 weeks

Cold Storage Room For Fruits & Vegetables

CBFI[®]



పండ్లు & కూరగాయలు కోల్డ్ రూమ్ పండ్లు మరియు కూరగాయలను సంరక్షించడానికి కోల్డ్ స్టోరేజ్ సౌకర్యం. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా మరియు పండ్లు & కూరగాయల క్షయం రేటును తగ్గిస్తుంది. ఇది పండ్లు మరియు కూరగాయల శ్వాసకోశ జీవక్రియ ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది, తద్వారా క్షయం నివారించడం మరియు నిల్వ వ్యవధిని పొడిగించడం అనే ఉద్దేశ్యాన్ని సాధిస్తుంది. పండ్లు మరియు కూరగాయల సంరక్షణ ఉష్ణోగ్రత 0°C నుండి 15°C వరకు ఉంటుంది.

వివిధ పండ్లు మరియు కూరగాయల ఉష్ణోగ్రత భిన్నంగా నిల్వ చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఉష్ణోగ్రత చాలా తక్కువగా ఉంటే, మంచు తుఫాను కలిగించడం సులభం మరియు చివరకు కొన్ని రకాల పండ్లు & కూరగాయలకు ఆర్థిక విలువను కోల్పోతుంది. అందువల్ల, తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను కోల్డ్ స్టోరేజ్ లో ఉంచడానికి సరైన ఉష్ణోగ్రతను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

క్యాబేజీ, క్యాల్షివర్, బ్రోకోలీ:

క్యాబేజీ వంటి కాయగూరల్ని కట్ చేసిన వెంటనే ఒక ప్లాస్టిక్ కవర్ లో వేసి వెంటనే ఫ్రిజ్ లో భద్రపరచుకోవాలి. క్యాల్షివర్, బ్రోకోలీ వంటి కూరగాయలు కట్ చేసినప్పటికీ వాటిలో తేమని అంత తొందరగా కోల్పోవు. అందుకే క్యాల్షివర్ గాలి తగలని వాటిలో వేసి భద్రపరుచుకోవాలి. బ్రోకోలీని ముక్కలుగా చేసి తర్వాత నెట్ తో ఉన్న కవర్ లో

ఒక్కసారి మార్కెట్ కి వెళితే వారం రోజులు సరిపడా కూరగాయలు, పండ్లు తెచ్చేసుకుంటాం.. అయితే వాటిని నిల్వ చేయడం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. చాలా రోజులు ఇవి తాజాగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కూరగాయలు ఎక్కువ రోజులు తాజాగా ఉండాలంటే జిప్పర్ బ్యాగ్ లో పెట్టి ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయాలి. అలాంటి బ్యాగులు అందుబాటులో లేకపోతే మామూలు కవర్లకే చిన్న చిన్న రంధ్రాలు చేయచ్చు. ఫలితంగా కాయగూరలకు గాలి తగిలి అవి కుళ్లిపోకుండా ఉంటాయి.

కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరగాయలు ఇథిలీన్ వాయువును విడుదల చేస్తాయి. అది ఆ పండ్లు, కాయగూరల్ని త్వరగా పక్వానికి వచ్చేలా చేస్తుంది. యాపిల్స్, ఆప్రికాట్స్, ఖర్బూజా వంటి ఇథిలీన్ విడుదల చేసే పండ్లను ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసినప్పటికీ వాటిని ఆకుకూరలకు దూరంగా ఉంచాలన్న విషయం తెలుసుకోండి.

అన్ని వంటకాల్లో ఉపయోగించే టమోటాను కిలోలకు కిలోలు కొంటుంటారు. ఈ క్రమంలోనే అన్నీ పండినవి కాకుండా కొన్ని పచ్చిగా ఉన్న టమాటోలను తీసుకోవడానికి ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. అలా పూర్తిగా పండని టమాటోలను గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచుకోవడానికి ఇతరులకుండా నిల్వ చేసే వెండ్లు కూడా ఉన్నాయి.

ద్రాక్ష పండ్లను నిల్వ చేసే ముందు వాటిని
నీటితో బాగా కడిగి.. తడిలేకుండా ఆరబెట్టాలి.
అనంతరం టిష్యూ పేపర్లలో చుట్టి ఫ్రిజ్ లో
పెట్టుకుంటే ఎక్కువ కాలం తాజాగా
ఉంటాయి.

ఆరటి పండ్లను ఫ్రిజ్ లో పెట్టడం కంటే
బయట ఉంచితేనే ఎక్కువ కాలం తాజాగా
ఉంటాయి. వాటిని ఫ్రిజ్ లో పెట్టడం వల్ల
వాటి తొక్క త్వరగా నల్లగా మారుతుంది.

పంటలు, వామ, అలచుగా అద అను
 పిలుస్తారు, ఇది నుద్దుల ప్రాచ్య ప్రాంతం
 నుండి ఉద్భవించిన తీపి తినదగిన
 పండు. పండ్లు పెరిగే తేదీ పండ్ల చెట్టు,
 ఉష్ణమండల రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది
 మరియు - ఆశ్చర్యకరంగా - ఒకే చెట్టు
 సంవత్సరానికి వందల పౌండ్ల పండ్లను
 ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ప్రజలు
 సాధారణంగా పండ్లను తాజా మరియు
 ఎండిన రూపంలో తింటారు.
 ముఖ్యంగా, లభ్యమయ్యే పండ్లలో
 తేడాలు ఒకటి, మరియు వాటిలో
 అనూహ్యంగా అధిక చక్కెర పదార్థాలు
 ఉన్నాయి. ఆ గమనికలో, పండు యొక్క
 ఎండిన రూపం చాలా తీపిగా
 ఉంటుంది, కాబట్టి తక్కువ కార్బో
 డైట్లో ఉన్నవారికి ఇది మంచి
 ఆలోచన కాదు.

Calories: 66.5 kcal
 Carbohydrate: 72 g
 Fiber: 6.4 g
 Sugar: 64 g
 Fat: 0 g
 Protein: 0.4 g



జాక్ ఫ్రూట్ కు ప్రత్యేకమైన పేరు ఉంది, మరియు పండు కూడా ఆసక్తికరమైన రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది కొంతవరకు అవోకాడో యొక్క పెద్ద వెర్షన్ లాగా కనిపిస్తుంది మరియు ఇది ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద చెట్టు పండు. వాస్తవానికి, ఒక పండు 35 కిలోల బరువు ఉంటుంది; ఒక ఇంటిని మోస్తున్నట్లు imagine హించుకోండి! ఈ ఉష్ణమండల పండు నమ్మశక్యం కాని రుచిగా ఉంటుందని చెప్పబడింది, మృదువైన మరియు తీపి పీచు రంగు మాంసం లోపల వేచి ఉంది. ఏకాభిప్రాయం ఏమిటంటే, పండు ప్రత్యేకమైన కలను కలిగి ఉంది.



- Calories:** 155 kcal
- Carbohydrate:** 39.6 g
- Fiber:** 2.6 g
- Sugar:** –
- Fat:** 0.5 g
- Protein:** 2.4 g
- Vitamin C:** 18% RDA
- Manganese:** 16% RDA
- Magnesium:** 15% RDA
- Copper:** 15% RDA
- Potassium:** 14% RDA

THANK YOU

51 Types of Fruit: Nutrition Profiles and Health Benefits