

SHELF LIFE OF VEGETABLES/LEGUMES AT ROOM TEMPERATURE

(buhay na itinatagal ng mga gulay mula anihin
hanggang bago kainin)

Tatlo Hanggang Pitong Araw

Alugbati
Ampalaya
Asparagus
Basil
Bell pepper
Broccoli
Carrot
Cauliflower
Celery
Kamoteng Kahoy
Labanos
Malunggay
Mushroom
Mustasa
Okra
Pako
Petsay
Pipino
Repolyo
Spinach
Young corn

Higit pa sa Isang Linggo

Bawang
Gabi
Kamatis
Kamote
Luya
Luyang Dilaw
Munggo
Patatas
Sibuyas
Ubi



icrops



MGA SIMPLENG PARAAN UPANG MAPAHABA ANG BUHAY NG GULAY



1

Hugasan ang mga gulay gamit ang malinis na tubig o *chlorinated water* (kalahating kutsarita ng *household bleach* sa 1L tubig) o *baking soda* (isang kutsarang *baking soda* sa 1L tubig). Tanggalin ang mga nabubulok at anumang bakas ng dumi, lupa at iba pa. Tiyaking tuyo ang mga gulay bago iimpake o iimbak.

BUHAY DIN KAMI!
TENDER LOVING CARE,
PLEASE!
-gulay



icrops

Source: IEC materials | Postharvest Technology for Southeast Asian Perishable Crops



MGA SIMPLENG PARAAN UPANG MAPAHABA ANG BUHAY NG GULAY



2

Maaaring iimpake ang mga gulay sa loob ng manipis na *plastic bag* na may mga maliliit na butas (*pinpricks*). Iimbak lamang sa *room temperature* hanggang tatlo o pitong araw depende sa klase ng gulay upang hindi mabulok.

BUHAY DIN KAMI!
TENDER LOVING CARE,
PLEASE!
-gulay



icrops

Source: IEC materials | Postharvest Technology for Southeast Asian Perishable Crops



MGA SIMPLENG PARAAN UPANG MAPAHABA ANG BUHAY NG GULAY



3

Sa pag-iimbak, maaaring gumamit ng *refrigerated storage* upang mapatagal ng isang linggo o higit pa ang mga gulay. Sa bahay, iimbak ang mga gulay sa *refrigerator* o *chiller*. Kapag may *cold storage facilities* katulad sa *supermarket*, iimbak ang *highland vegetables* (tulad ng repolyo, *carrot* at *cauliflower*) sa 5-10°C at ang iba pang mga gulay na hinahalo sa pinakbet (*lowland vegetables*) tulad ng talong at ampalaya sa 13-15°C.

BUHAY DIN KAMI!
TENDER LOVING CARE,
PLEASE!
-gulay



icrops

Source: IEC materials | Postharvest Technology for Southeast Asian Perishable Crops



MGA SIMPLENG PARAAN UPANG MAPAHABA ANG BUHAY NG GULAY



4

Bilang alternatibo sa *refrigerated storage*, maaaring balutin ang *tray* o *container* na may gulay gamit ang basang malinis na tela katulad ng katsa o *cheese cloth*. Panatilihing basa ang tela (ngunit hindi tumutulo) sa pamamagitan ng pagwiwisik ng malinis na tubig. Para sa mga *leafy vegetables* tulad ng kangkong, talbos ng kamote, petsay at malunggay, ibabad sa kaunting malinis na tubig para di agad malanta. Palitan ang tubig kada araw.

BUHAY DIN KAMI!
TENDER LOVING CARE,
PLEASE!
-gulay



icrops

Source: IEC materials | Postharvest Technology for Southeast Asian Perishable Crops



MGA SIMPLENG PARAAN UPANG MAPAHABA ANG BUHAY NG GULAY



5

Sa pangkalahatan, ugaliin ang *tender loving care* sa pag-handle ng gulay. Alisin ang mga nabubulok na parte. Iwasang ihagis at ibagsak para hindi masugatan na maaaring maging sanhi ng mabilis na pagkabulok.

BUHAY DIN KAMI!
TENDER LOVING CARE,
PLEASE!
-gulay



icrops

Source: IEC materials | Postharvest Technology for Southeast Asian Perishable Crops