

الطريقة الصحيحة في غسل الخضروات والفاكهة



الأحد 17 أبريل 2016 08:04 م

إذا كنت تعاني من مخاوف بشأن سلامة الخضروات والفاكهة الطازجة، نحن نعرض عليك طريقة غسل الخضروات والفاكهة بشكل صحيح، وذلك لأن الخوف دائماً ما يتأتي من الأمراض المنقولة عن طريقة الأغذية . ولا شك أن غسل الخضروات والفاكهة بطريقة صحيحة هو أفضل وسيلة للحد من المخاطر الخاصة بك تجنب الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية .

لأن تناول الخضروات والفاكهة الطازجة أمر ضروري للحفاظ علي صحتنا . وقد أظهرت الأبحاث أن تناول الكثير من الخضروات والفاكهة يقلل من خطر بعض أنواع السرطان وأمراض أخرى وذلك وفقاً لما ذكرته مؤسسة الصحة [] ولكن نسمع الكثير من التحذيرات حول سلامة الخضروات والفاكهة النيئة . وغالباً ما يتم تناول الفاكهة والخضروات بدون طهي وبالتالي يزداد أهمية الحفاظ علي غسلها جيداً لتجنب المصادر المحتملة للأمراض المنقولة عن طريق الأغذية .

وفقاً لما ذكرته إدارة الأغذية والأدوية، يجب غسل الفواكه والخضروات النيئة جيداً قبل التقشير والتقطيع ثم تناولها [] لأن الغسل يقلل من البكتيريا التي يمكن أن تكون موجودة في الفاكهة والخضروات . لذلك من الضروري غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولها، خصوصاً أن معظم الناس يعتقد أهمية التعامل مع اللحوم بأمان ولكن يتجاهل التسمم الغذائي الناتج عن الخضروات لأنها تحمل البكتيريا الضارة . غسل الخضروات والفاكهة بطريقة صحيحة كيف يتم غسل الخضروات والفاكهة ؟ .

يساعد غسل الخضروات والفاكهة علي التخلص من البكتيريا الموجودة علي سطح الخضروات والفاكهة ومعظم هذه البكتيريا تأتي من التربة . عند غسل الخضروات والفاكهة يجب أن تكون حنفية مفتوحة وفركهم جيداً تحت الماء . علي سبيل المثال عند غسل الخضروات والفاكهة في وعاء قد يؤدي إلي تجاهل عناصر والتركيز علي عناصر أخرى . من الضروري غسل الخضروات والفاكهة قبل تناولهم لضمان نظافتها والمساعدة في التخلص من البكتيريا الخارجية .

ما هي النصيحة الرئيسية لتخزين الفاكهة والخضروات ؟

غسل اليدين جيداً قبل وبعد غسل الخضروات والفاكهة .

الحفاظ علي تخزين الخضروات والفاكهة في منفصل عن الأطعمة الجاهزة للأكل . غسل جميع أدوات التقطيع والسكاكين وأواني الطهي قبل أن يتم التخزين فيها .

كيفي يمكنني تجنب إنتقال التلوث ؟

من الأفضل فرك الفاكهة والخضروات أثناء الغسل حتي تتأكد من القضاء علي البكتيريا لأن ذلك يساعد في تقليل الإفراج عن البكتيريا . ومحاولة البدء في غسل العناصر الأكثر إتساعاً وعمل شطف نهائي لها مرة أخرى .

ومن المهم جداً تنظيف الأواني وأدوات التقطيع وغيرها من الأدوات بعد تحضير الخضروات والفاكهة لمنع إنتقال التلوث . يجب علي النساء الحوامل والكبار في السن والأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي إتباع المبادئ التوجيهية بشأن إعدادات النظافة الجيدة بعناية []

تشجيع الأطفال علي غسل أيديهم بعد التعامل مع الخضروات والفاكهة .

غسل الخضروات والفاكهة بالخل الأبيض :

توجد طريقة بسيطة ولا تكلف الكثير من المال وهي الخل الأبيض . يمكنك غسل الخضروات والفاكهة في حوض المطبخ مع قفل البالوعة بعد ملء الحوض بالماء أو في وعاء كبير وملء الوعاء أو الحوض بواحد كوب خل أبيض . وضع الخضروات والفاكهة الموجودة معك في الحوض أو الوعاء وتركها حتي يتم نقعها لمدة تصل إلي ساعة واحدة، ثم الفرك بلطف وشطفها .

يجب تركها حتي تجف تماماً قبل نقلها لتخزينها في الثلاجة .

كيفية غسل الخس والخضروات الورقية ؟

غالباً ما يكون الخس والخضروات الورقية هم أكثر العناصر حساسية عند الغسل . لأنهم الأكثر عرضة لإحتواء علي الحشرات أو غيرها من الكائنات الدقيقة .

للخضروات الورقية والخس يتم وضع 2 ملاعق كبيرة ملح في 2 كوب ماء وإضافة عصير ليمون ورش هذا الخليط علي الخضروات الورقية والحرص علي تركه لمدة دقيقة تقريباً .
ثم إضافة الخضروات إلي حوض الماء والخل المخفف ونقعها لمدة 15 دقيقة ثم الشطف بالماء البارد وتركه حتي يجف تماماً قبل وضعه في الثلاجة .

كيفية غسل التوت ؟

لعل التوت من أكثر الفواكه حساسية لأنه يمكن أن يأخذ نكهة أي شئ يوضع عليه . في هذه الحالة يمكنك إستخدام عصير الليمون المخفف لغسل التوت . من خلال خلط 2 كوب ماء مع 1/2 كوب عصير الليمون الطازج ورش الخليط علي التوت .
ثم نقع التوت في الماء النقي لمدة 15 دقيقة، وتركه حتي يجف تماماً قبل تخزينه في الثلاجة .

غسل الخضروات والفاكهة بصودا الخبز والخل :

كيفية تنظيف الخضروات والفاكهة بالخل الأبيض :

للفواكه والخضروات ناعمة الجلد :

صب الخل الأبيض المقطر في زجاجة رذاذ مع 3 أكواب ماء ثم تغطية الزجاجية جيداً لهز المكونات معاً والجمع بينهم . العمل علي رش الخضروات والفاكهة بالخليط ثم فرك الخضروات والفاكهة جيداً للتأكد من أنها تغطيها بشكل جيد .
بعد مرور دقيقة يتم شطف الفاكهة والخضروات تحت مياه جارية باردة لإزالة الخل وأثره من علي الخضروات والفاكهة، وتركها حتي تجف تماماً

للخضروات الورقية :

صب الخل الأبيض في وعاء كبير ويضاف إليه 3 أكواب ماء واخلطهم معاً . العمل علي فصل الأوراق من الخضروات الورقية وغمسها في محلول الخل . القيام بإزالة الخضروات من الوعاء وشطفها تحت مياه جارية بارده . وللتخلص من السوائل الزائدة يتم تركها في الهواء حتي تجف تماماً .

للخضروات التي توجد بها شقوق (مثل القرنييط) :

القيام بصب الخل الأبيض المقطر في وعاء كبير وإضافة 3 أكواب ماء والتقليب بمعلقة كبيرة لخلط السوائل معاً . العمل علي وضع الخضروات في وعاء كبير ونقعها لمدة دقيقتين علي الأقل . شطف الخضروات تحت الماء البارد للتخلص من الفائض وتركها حتي تجف في الهواء بشكل جيد .

كيفية تنظيف الخضروات والفاكهة بصودا الخبز :

للفاكهة والخضروات القوية وليست ناعمة الجلد :

القيام برش الكثير من صودا الخبز علي الفاكهة والخضروات ثم العمل علي فركها بعددها يتم شطفها تحت مياه جارية باردة حتي تختفي كل آثار صودا الخبز .

للخضروات الورقية : القيام برش صودا الخبز في جميع أنحاء الخضروات الورقية وتركها حوالي 2 دقيقة قبل فركها بلطف والشطف جيداً .

غسل الخضروات والفاكهة بخل التفاح :

في وعاء كبير يتم وضع الخضروات والفاكهة وتغطي بالماء ثم يتم إضافة 1 ملعقة كبيرة من خل التفاح .
ترك الخضروات والفاكهة حتي يتم نقعها في محلول خل التفاح لمدة 5 - 10 دقائق . وينصح إزالة الخوخ والمشمش قبل هذه المدة لأن النكتارين الموجود في خل التفاح يمكن أن يدمر جلد الخوخ أو المشمش .

فرك الخضروات والفاكهة بالفرشاة مع التأكد ان هذه الفرشاة مخصص لغسل الخضروات والفاكهة فقط .

غسل الخضروات والفاكهة بالماء .

ترك الخضروات والفاكهة حتي تجف علي منشفة بنفسها .