



الغسل

كيف نعرف أننا غسلنا الفاكهة والخضار جيداً؟

إلا إذا قطفناها بأيدينا من شجرة البستان! غير ذلك، فقد انتقلت من يد إلى يد إلى يد. أين كانت وكيف وصلت إلينا؟ من أول يوم تقطف فيه تفاحة، هناك معدّل 7 أشخاص لمسوها قبل أن نقوم باختيارها. وحوالي 20 شخصاً لمسوا حبات الطماطم قبل أن تقع عليها يدنا على رفّ المتجر؟ وما زال هناك العديد من الأشخاص الذين يمرضون سنوياً بسبب الخضار والفاكهة التي لم يتمّ غسلها، تبريدها أو طهيها بشكل مناسب أو صحيح.

متى وكيف نغسل الخضار والفاكهة؟

أفضل طريقة للبدء... هي غسل اليدين بالماء والصابون، ثم التأكد من أن مغسلتنا نظيفة تماماً. من الضروري جداً غسل الخضار والفاكهة قبل تناولها، إذ يمكننا حقها بيدينا تحت ماء نظيف. ولتسهيل العملية أكثر، يمكننا استخدام فرشاة مخصصة لحفّ وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية مثل الشمام، البطاطا والكوسى. من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي نقشرها مثل الموز والبرتقال. وتذكروا دائماً أن نغسل الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها، ذلك للمحافظة على قيمتها الغذائية.

خير نصيحة :

| طريقة غسلها | نوع الخضار والفاكهة |
|---|--|
| إغسلوها في ماء شرب نظيف على حرارة تتراوح ما بين 27 و40 درجة مئوية. | الخضار والفاكهة القاسية: التفاح، الإجاص، الطماطم، الخيار، الفلفل والأفوكادو. |
| أشطفوها بلطف بواسطة رشاش المغسلة، أو ضعها في سلة مشبكة وادخليها في وعاء مليء بالماء الفاتر، ثم قومي بإخراج السلة وإدخالها مرات متتالية وبسرعة. غيّرِي الماء إلى أن يصبح نظيفاً. | الخضار الناضجة والطرية: الفراولة، التوت... |
| اغسلوها في ماء بارد جداً للحفاظ على قرمشتها. | السلطات مثل الخضار الخضراء الورقية، الخس، الفجل، الجزر. |

خير معلومة :

غسل الخضار والفاكهة في ماء فاتر يعزّز طعم ورائحة الخضار والفاكهة التي يتم تحضيرها.

الطريقة الصحيحة لتجفيف الخضار والفاكهة

نجفّفها في محرمة أو منشفة نظيفة. تعتبر مرحلة التجفيف خطوة مهمة ودقيقة جداً، لأن أي نقطة ماء على سطح الخضار أو الفاكهة قد تؤدي إلى تلفها.

انتبهوا!

لا ينصح باستخدام مواد التنظيف أو صابون غسل الصحون لغسل الخضار والفاكهة، إذ أن آثار هذه المواد عليها قد تسبب الإسهال. بالمقابل يمكننا استعمال الغسيل الخاص لتعقيم الخضار والفاكهة والمتوفر في السوبرماركت.

www.alcommerce.ms103