



الفواكه



الخضر

الخضر والفواكه :

عند شرائك للخضروات والفاكهة يفضل أن يكون ذلك في مواسم الإنتاج ، شراء ما يكفي منها فقط ، بحيث يتم استهلاكها خلال فترة قصيرة ، لأن الخضر والفواكه سريعة التلف وتقل جودتها مع طول فترة التخزين . ولا يتم شراء الخضر والفواكه المعروضة خارج المحلات فهي بالتأكيد ملوثة واختيار الحبات السليمة فقط من ناحية الشكل ، واللون والقوام وتجنب الحبات المشوهة أو المجروحة أو التي يلاحظ على سطحها نمو للعفن أو التي يكون قوامها طريا أكثر من المعتاد كذلك تجنب قدر الإمكان شراء الحبة المتسخة بالرمال والأتربة وعموما يفضل شراء الفواكه قبل الخضروات لأنها نادرا ما تكون ملوثة بالأتربة.

عند شرائك البطاطس تجنب الحبات ذات القشرة الخضراء لأن وجود اللون الأخضر في حبات البطاطس يشير إلى وجود مادة سامة للإنسان تدعى السولانين .

أما شرائك للبصل تفحص حباته جيدا للتأكد من عدم وجود نمو فطري عليها والذي يظهر في بعض الأحيان على شكل طبقة سوداء اللون نتيجة للتخزين السيئ للبصل في أماكن رطبة قبل عرضه للبيع . أما عند شرائك للخضروات الورقية كالنعناع ، البقدونس ، الكزبرة ، السبانخ والملوخية... الخ فيجب اختيار الحزم ذات الأوراق الخضراء فقط وابتعد عن شراء الحزم ذات الأوراق الذابلة والمصفرة وتفحص جيدا هذه الخضروات فقد تضم بين أوراقها بعض الحشرات الصغيرة التي قد تصل إلى بيتك دون أن تعلم .

التعامل مع الخضروات والفاكهة :

- * وجود الخضر والفاكهة تحت ظروف غير ملائمة يمكن أن يعرضها للفساد والتلف بسرعة.
- * تفادى غسل الفاكهة أو الخضر قبل وضعها في الثلاجة، حتى لا تنمو الفطريات عليها.
- * غسل الخضر والفاكهة باستخدام ماء جاري ، مع استعمال الفرشاة كلما لزم الأمر.
- * الإنزيمات الموجودة في الخضر والفاكهة يمكن أن تؤدي إلى بعض التغيرات أثناء التخزين ، مثل تغير اللون أو خروج البراعم أو التعفن ، لذلك فإن حفظها داخل الثلاجة يمكن أن يؤدي إلى الحد من نشاط هذه الإنزيمات المؤدية لهذه التغيرات.

- * يجب التعامل مع المنتجات الزراعية بشكل جيد ، لان أي خدش أو إصابة يمكن أن يؤدي إلى تكاثر البكتيريا والتسبب في سرعة فساد المنتج.
- * الفاكهة غير الناضجة يمكن إبقاؤها خارج الثلاجة ولكن بعد النضج يمكن أن تتعرض للتلف بسرعة لذا يتم حفظها داخل الثلاجة عند النضج.
- * جميع الخضر بعد طبخها يجب أن تحفظ في الثلاجة أو في المجمد (الفريزر) خلال ساعتين على الأكثر.
- * المحافظة على نظافة المطبخ وتفادي أي تلوث قد يحدث نتيجة وجود اللحوم أو الأسماك أو البيض بجانب الخضر والفاكهة التي يمكن أن تؤكل طازجة.
- * لا يجوز قطع أو تقشير الخضر أو الفاكهة على الأسطح الرخامية المستخدمة في قطع اللحوم أو الأسماك إلا بعد التأكد من تنظيفها جيدا.

كلنا يجب أن نعرف أن ما نبحث عنه في الأسواق هو :

- * الخضروات النضرة ذات الأوراق الخضراء.
 - * الفاكهة النضرة ناعمة الملمس.
 - * والخضروات والفاكهة الخالية من الجروح والعيوب والتلف.
 - * الخضروات والفاكهة متوسطة الحجم.
- فالحبة متوسطة الحجم هي لمنتج زراعي ناضج ومستوفى لقيمتة الغذائية وفي نفس الوقت ليس هرما أو متليفا . كما أن نعومة ملمس الفاكهة تعكس محتواها من العصائر والسوائل داخل الحبة مما يجعلها مقبولة غذائيا وغير متليفة . ولا يخفى عليك أن نضارة الأوراق الخضراء تبين أن الخضروات طازجة ويانعة وذات محتوى عال من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

الخضروات المجمدة :

هناك شي هام جدا ينبغي علينا أن نعرفه عند شراء الخضروات المجمدة (والأغذية المجمدة بصفة عامة) هو ألا نشترى أي أغذية مجمدة إن لم تكن صلبة كالصخر . ويجب أن نتأكد أيضا من عدم وجود علامات (التسبيح وإعادة التجميد) في أكياس الأغذية المجمدة ، والتي تظهر عادة على شكل :

- 1- قطرات ماء متجمدة على السطح الداخلي للكيس .
- 2- سوائل متجمدة ، ومتجمعة في إحدى جوانب الكيس (هذه السوائل ناتجة عن خروج عصارات الأغذية المجمدة عند التسبيح ، والتي تتجمع عادة في إحدى جوانب الكيس والتي تتحول لقطع ثلجية صلبة عند إعادة التجميد) وقد يؤدي تجمع هذه السوائل وتجمدها في إحدى جوانب الكيس إلى الضغط عليه من الداخل وتمزيقه ، ويعتبر تسبيح الأغذية المجمدة وإعادة تجميدها مرة أخرى أمرا مرفوضا من الناحية الصحية .

ويجب أن تكون عبوات ، وأغلفة الخضروات (الأغذية) المجمدة سليمة ، ولا تقم بشراء العبوات المفتوحة ، أو التالفة بأي شكل من الأشكال .

وتذكر دائما أن تعيد أي كيس من الخضروات المجمدة (كذلك الحال لكافة أنواع الأغذية المجمدة) إلى المجمد (الفريزر) مباشرة إذا قررت عدم شراؤه ، وإلا تبقى خارجة .

ويجب على أقسام مراقبة الأغذية الحكومية التأكيد على وضع لافتات إرشادية عديدة على المجمدات تدل على كيفية التعامل مع الأغذية المجمدة .

جدول تخزين الخضروات والفاكهة

الفاكهة :

الصف	الحفظ في الثلاجة	الحفظ في المجمد [الفريزر]
- التفاح	3 أسابيع	(مطبوخ) 8 أشهر
- المشمش والخوخ	3 إلى 4 أيام	(مقطع ومضاف إليه عصير الليمون والسكر) شهرين
- التوت والكريز	يوم إلى يومين	4 أشهر
- العنب	أسبوع	(عناقيد كاملة) شهر
- المانجو	أسبوع	غير ممكن
- البرقوق	3 إلى 4 أيام	غير ممكن

الخضروات :

الصف	الحفظ في الثلاجة	الحفظ في المجمد [الفريزر]
- الفول الأخضر	3 إلى 4 أيام	8 أشهر
- الجزر	أسبوعين	10 إلى 12 شهر
- الكرفس	1 إلى 2 أسبوع	10 إلى 12 شهر
- الخس	3 إلى 7 أيام	غير ممكن
- البصل الجاف	شهرين	10 إلى 12 شهر
- البصل الأخضر	أسبوع إلى أسبوعين	10 إلى 12 شهر
- السبانخ	يوم إلى يومين	10 إلى 12 شهر
- القرعات	4 إلى 5 أيام	10 إلى 12 شهر
- الطماطم	2 إلى 3 أيام	شهرين