احذروا غسل الخضار والفواكه.. بالصابون

، هل فكرت يوما كيف وصلت الخضار إليك وكيف تنقلت من يد إلى يد وكم هو الكم الهائل من الفطريات التي حملتها؟.

لذا عليك التأكد من غسلها جيدا للحفاظ على صحتك وصحة أبنائك ومن حولك.

متى وكيف تغسلين الخضار والفاكهة؟

افضل طريقة للبدء... هي غسل يديك بالماء والصابون، ثم التأكد من أن مغسلتك نظيفة تماما.

من الضروري جداً غسل الخضار والفاكهة قبل تناولها، إذ يمكنك حفها بيديك تحت ماء نظيف. ولتسهيل العملية أكثر، يمكنك استخدام فرشاة مخصّصة لحف وتنظيف الخضار والفاكهة القاسية مثل الشمام، البطاطا والكوسة. من الضروري أيضاً غسل الفاكهة التي تقشرينها مثل الموز والبرتقال. وتذكري دائماً أن تغسلي الخضار والفاكهة قبل استخدامها مباشرة، وليس قبل تخزينها، ذلك للمحافظة على قيمتها الغذائية.

تحبين الخس المقرمش أن يبقى مقرمشاً! للحفاظ عليه مقرمشاً، اغسلي كل ورقة على انفراد، قبل وضعها في سلة مشبّكة أو على منديل جاف.

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

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

لا ينصح باستخدام مواد التنظيف أو صابون غسل الصحون لغسل الخضار والفاكهة، إذ ان آثار هذه المواد عليها قد تسبّب الإسهال. بالمقابل يمكنك استعمال الغسيل الخاص لتعقيم الخضار والفاكهة والمتوافر في السوبرماركت.

الإفطار

شرائح لحم الغنم على الطريقة الريفية

المقادير:

كيلوغرام من شرائح لحم الغنم «الفتائل»
نصف كيلوغرام من الباذنجان الطويل والرفيع
نصف كيلوغرام من الكوسا
3 إلى 4 بصلات صغيرة إلى متوسطة، مقطعة إلى شرائح
3 إلى 4 رؤوس بندورة «طماطم» حمراء وقاسية، مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
أعشاب ريفية
ملح
فلفل أسود
صلصة تخليل شرائح اللحم:
5 فصوص من الثوم المهروسة مع الملح
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة طعام من معجون الفلفل
ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

طريقة التحضير

تخلل شرائح اللحم بصلصة التخليل في وعاء زجاجي قبل 24 ساعة من موعد التحضير.

تغرز الشرائح في أسياخ الشواء وتشوى حتى ينضج اللحم تقريباً.

يفرك اللحم بالصلصة أثناء الشواء.

تحضر الخضار وذلك برصفها فوق صينية مكسوة بالزبدة. توضع شريحة من الباذنجان، ثم البصل فالكوسا والبندورة.

تتابع العملية على هذا النحو بحيث تؤلف الخضار سلسلة متتابعة.

يرش المزيد من الزيت فوق الخضار مع القليل من الملح والأعشاب الريفية.

تشوى الخضار في الفرن حتى تنضج وتصبح جاهزة.

ترصف شرائح اللحم والخضار فوق مهد من الأرز وتقدم ساخنة.

السحور

الفرّي بالصلصة الحمراء الحارّة مع الأرز بالكمون

المقادير:

2 ملاعق طعام من الزيت النباتي
8 قطع من الفرّي مغسولة ومقطّعة بالطول إلى أنصاف
مكوّنات الأرز:
2 ملاعق طعام من السمن
2 حبات متوسطة الحجم أو 250 غ من البصل مقطّعتان إلى شرائح
1 حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطّعة إلى مكعّبات صغيرة
2 ملاعق طعام من بذور الكمون
3 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
½ 4 أكواب أو 1125 مل من الماء
½ 2 أكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي
مكوّنات الصلصة الحمراء الحارّة:
2 حبات متوسطة الحجم أو 300 غ من البندورة مقشّرتان ومهروستان
2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
2 فصوص من الثوم مسحوقان
1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
1 مكعب من مرقة الدجاج ماجي
¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة وتُقلّى قطع عصافير الفرّي من الجهتين حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً من الخارج وينضج داخلها «تُملح العصافير وتُتبّل بالفلفل الأسود قبل القلي». تُرفع من الزيت وتُترك جانباً.

- يُحمّى السمن في قدر وتُقلّى شرائح البصل حتى تنضج. يُضاف الجزر وبذور الكمون وتُحرّك المكوّنات لثوان.

- تُضاف مكعّبات مرقة الدجاج ماجي والماء. يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر.

- يُضاف الأرز إلى المزيج ويُحرّك بين الحين والآخر حتى يغلي من جديد ثمّ يُغطّى ويُترك على نار خفيفة لمدة 15–20 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

- أثناء ذلك، تُخلط جميع مكوّنات الصلصة في قدر متوسطة الحجم، وتُحرّك حتى تغلي ثمّ تُترك على نار خفيفة لمدة 3–4 دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة قليلاً. تُضاف عصافير الفرّي المقلية إلى الصلصة وتُترك على نار خفيفة لبضعة دقائق.

- يوضع الأرز في طبق للتقديم وتُسكب فوقه الصلصة وعصافير الفرّي.

مقبلات

شوربة ستانسا خارقة الطعم

المقادير:

طماطم حمراء مستوية ومجروشة 1 كلغ
عدة ورقات سبانخ أو سلق
حوالي ¼ كيلو غرام كل من بطاطس – جزر – سلري – بسلى
عودان هليون او اسبراجوس
عصير نصف ليمونة
ملعقة كبيرة كتشب
حسب الرغبة بصلتان – اربعة فصوص ثوم – ملح – زبدة – فلفل أسود مطحون، ملعقتا زيت زيتون بكر
ملعقة كبيرة أوريغانو أو اكليل الجبل

طريقة التحضير

نضع في وعاء عميق 3 لترات من الماء مذابا فيها الملح ثم نضع الطماطم المجروشة حتى الغليان ثم نضيف على التوالي بفارق خمس دقائق الجزر ثم السلري ثم البطاطس ثم البازلاء ونتركهم على نار هادئة نصف ساعة.

– نضع في مقلاة ملعقة كبيرة زبدة ونشوح الهليون وورقات السلق أو السبانخ ثم نضيف 4 فصوص ثوم مدقوقين ونضيفهم في القدر ثم نحمر البصل مع زيت الزيتون والتوابل ونضيفهم للقدر – وأخيرا نخفق الكتشب مع عصير الليمون ونضيفهم للقدر قبل النضوج بسبع دقائق وصحتين وعافية.

ملاحظة صغيرة.. من يستطيع الطهي بقدر فخار وعلى الحطب سيحصل على طعم حساء لن ينسى.

ساندويتش التاكو

المقادير:

خبز التاكو
فاصوليا حمراء معلبة
جبن شيدر مبشور
زيتون مقطع شرائح
خس مقطع شرائح
طماطم مقطع مكعبات
بصل مقطع مكعبات صغيرة
ذرة حب
لحم مفروم ومطبوخ

طريقة التحضير

نضع القليل من الزيت بالمقلاة بمقدار ملعقة ونص ثم نضع البصل والذرة والطماطم ونقلب لمدة خمس دقائق.

– ثم نضع بالتاكو القليل من الصلصة الحمراء كاتشب + طماطم مقشرة ومطبوخة على النار مثل الصلصة + فلفل احمر حار فلفل اخضر بارد مقطع قطع صغيرة توضع على النار حتى تنضج ثم توضع بالخلاط.

– ناخذ التاكو ونضع الصلصة واوراق الخس وبعدها خلطة الخضار ثم القليل من اللحم وأخيرا توضع الفاصولياء بشكل عشوائي بين الترتيب وتزين بالجبن والزيتون قبل التقديم.