اللحوم الحمراء والبيضاء... أطعمة لا ينصح بغسلها قبل الطهي



يشير الدكتور دميتري بيستروف الأستاذ المشارك في قسم صناعة الأغذية والأعمال الفندقية في الجامعة الروسية للتكنولوجيا الحيوية إلى أنه لا حاجة لغسل جميع المواد قبل طهيها.

ووفقا له، اعتادت ربات البيوت على غسل كل المواد الغذائية. وقد انتشر هذا الاتجاه بشكل خاص خلال جائحة "كوفيد-19". بالطبع يجب غسل الفواكه والخضروات والخضار الورقية جيدا قبل تناولها وكذلك الأسماك لإزالة بقايا الأحشاء.

ويشير بيستروف في حديث لـ ru.Life إلى أن "دراسات عديدة أجريت في بلدان مختلفة من العالم، أثبتت أن غسل بعض المواد قبل طهيها مضر أكثر مما ينفع. فمثلا خلال غسل اللحم لا تموت البكتيريا المسببة للأمراض، بل تنتشر مع قطرات الماء في جميع أنحاء المطبخ، وتنتهي في أطباق أو طعام نظيف، ما يهدد الصحة. كما أن غسل لحوم الدواجن يزيد من خطر الإصابة بالسالمونيلا. لذلك فإن الطريقة الوحيدة للتخلص من البكتيريا الضارة هي معالجة اللحوم بالحرارة، ويجب أن لا تقل درجة الحرارة داخل المنتج عن 75 درجة مئوية".

ويجب غسل بيض الدجاج قبل استخدامه في الطعام. ولكن لا ينصح بغسل البيض ومن ثم تخزينه، بل يكفي مسحه بمنشفة ورقية أو قطعة قماش.

ووفقا له، "يجب غسل المنتجات الأخرى بصورة جيدة. فمثلا يجب غسل الخضروات الورقية بالماء البارد دون استخدام الصابون. لأن الصابون يمكن أن يبقى عليها ويسبب التسمم. وإذا كان البعض يعتقد أن الماء غير كافي فيجب تحضير محلول من لتر ماء مع ملعقة طعام من الملح أو الخل توضع فيه الخضروات فيه لمدة 15 دقيقة وبعد ذلك تغسل جيدا بالماء البارد. والمحاليل المذكورة تقتل البكتيريا والميكروبات التي على سطح الخضار. كما يمكن استخدام منتجات خاصة لغسل الخضار تحتوي على مكونات لا تسبب الحساسية".