

مراحل تمیز کردن و سالم سازی سبزیجات

سالم سازی سبزیجات شامل چهار مرحله اساسی است: پاکسازی، انگل زدایی، گندزدایی، شستشو

مرحله اول _ پاکسازی

ابتدا سبزیجات را بخوبی پاک نموده و مواد زاید و غیر قابل مصرف آنرا جدا و سپس خوب شستشو دهید تا گل و لای و مواد زاید از سبزیجات پاک گردد .



مرحله دوم _ انگل زدایی

پس از خاتمه مرحله پاکسازی، سبزی پاک شده را در یک ظرف 5 لیتری آب ریخته و بازاا هر لیتر آب سه تا پنج قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید .



قدری بهم زده تا تمام سبزیجات در کفاب غوطه‌ور شود



و پس از چند دقیقه، آنها را به آرامی از روی کفاب جمع‌آوری کنید .



ظرف و سبزی را مجدداً با آب سالم خوب شستشو دهید تا تخم انگلیها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شود .



مرحله سوم _ گندزدایی

برای گندزدایی و از بین بردن میکروبهای بیماریزا بهتر آنست که از مواد گندزدایی مجاز موجود در داروخانه‌ها یا فروشگاههای مواد غذایی و طبق برچسب موجود بر روی آن استفاده شود اما چنانچه در دسترس نبود، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین را در ظرفی محتوی ۵ لیتر آب بریزید تا کاملاً در آب حل گردد. محلول مذکور ضدعفونی کننده می‌باشد. سبزیجات انگل‌زدایی شده مرحله قبلی را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید .



مرحله چهارم _ شستشوی نهایی

پس از اجرای گندزدایی سبزیجات آنها را مجدداً با آب سالم و فراوان بشویید تا باقیمانده کلر یا مواد گندزدای بکار رفته کاملاً از سبزیجات جدا شوند. پس از شستشوی نهایی سبزیجات را می‌توان مصرف نمود .



