

روش صحیح شستن توت فرنگی

24 اردیبهشت 1403

توت فرنگی ها، نه تنها بخشی از رژیم غذایی سالم هستند بلکه می توانند به کاهش خطر بیماری های قلبی نیز کمک کنند با این حال، همانند دیگر محصولات تازه، توت فرنگی باید قبل از مصرف به دقت تمیز شود، چون آن ها می توانند به باکتری های مضر مثل سالمونلا یا E. coli آلوده شوند .

روش شستن توت فرنگی در آب

توت فرنگی بد یا فاسد را بردارید و جدا کنید. قبل از استفاده، آن ها را بشویید، هر چند که توت فرنگی مثل اسفنج عمل می کند، آن ها آب را به سرعت جذب می کنند که باعث فاسد شدنشان خواهد شد.

توت فرنگی هایی را که کبود، نرم و پوسیده یا نرسیده باشند، دور بریزید و آنهایی را که بزرگ و رنگ قرمز عمیقی دارند، نگه دارید. قبل از شستن ساقه را جدا نکنید، چون توت فرنگی آب را جذب می کند.

توت فرنگی را در یک ظرف بزرگ تمیز قرار دهید. مهم نیست که حتماً آن ها را در آب بخیسانید فقط کافیست زیر آب تمیز بشویید.

تمیز کردن توت فرنگی با محلول سرکه:

توت فرنگی را به طور کامل با یک محلول سرکه تمیز کنید.

این کار هم چنین به دور نگه داشتن آن ها از فساد بیش از حد در یخچال کمک می کند. ناامید می شوید اگر یک قوطی توت فرنگی بخرید و دو روز بعد رنگشان سفید شود.

شما باید توت فرنگی هایی که پوسیده یا خشک شده اند را دور بریزید. باز هم، ساقه را نگه دارید تا زمانی که آماده شوید از توت ها در دستور غذای خود و یا خوردن استفاده کنید.

شما به مقداری سرکه سفید، یک لگن و یا سینک نیاز دارید. نصف یک لگن یا سینک تمیز را با آب سرد پر کنید و مطمئن شوید آب گرم نیست.

به ازای هر 3 فنجان آب یک فنجان سرکه اضافه کنید. محلول را به خوبی با دست هایتان مخلوط کنید. دو یا سه توت فرنگی را بردارید. شما می توانید هر بار چند توت فرنگی را تمیز کنید.

این به شما کمک می کند مطمئن شوید همه را به درستی تمیز کرده اید. سپس تو فرنگی ها را زیر آب سرد بگیرید، هیچ کس نمی خواهد طعم سرکه در میوه ها باقی بماند. میوه را به آرامی با حوله کاغذی یا یک حوله آشپزخانه خشک کنید.