لماذا يجب عليك عدم غسل البيض الطازج قبل طهيه؟

من المنطقي أنك ستغسل الطعام الذي تأكله قبل طهيه. عندما يتعلق الأمر بما تضعه في جسمك ، فإن التنظيف هو أفضل حلّ ، أليس كذلك؟ حسناً ، سيكون من اللطيف بالتأكيد إذا كانت الأمور بهذه البساطة عندما يتعلق الأمر بالتلوث الغذائي. ولكن في حالة بعض الأطعمة ، فإن غسلها لا يفعل شيئًا تقريبًا. وبالنسبة لبعض المأكولات ، يمكن أن يؤدي الغسل إلى ضرر أكثر من منفعة. يمكن أن يكون كلاهما هو الحال عندما يتعلق الأمر بالبيض.

بالطبع ، سيكون من الرائع أن تغسل جزء البيضة الذي ستأكله. لكن الكثير من الطهاة يحبون ، على الأقل ، شطف البيضة في القشرة قبل تكسيرها أو غليها ، للتأكد من عدم وجود الأوساخ أو جراثيم.

وفقا لوزارة الزراعة الأمريكية ، هناك لوائح اتحادية تتطلب غسل جميع البيض المنتج تجاريا. تزيل العملية طبقة حماية طبيعية تسمى "بلوم" أو "بشرة" من سطح البيضة. بمجرد غسل البيضة ، يتم تطبيق طبقة من الزيت المعدني القابل للأكل على سطح البويضة. هذا الفيلم موجود لمنع أي بكتيريا من اختراقه وتلويث البويضة.

حتى مع هذه المعرفة ، لا يزال بإمكانك الشعور بالميل إلى إعطاء البيض غسلاً سريعًا آخر – فبعد كل شيء ، فإن هذه البيضة تشق طريقها من مزرعة إلى كرتونة ، تجلس على رف بقالة وفي حقيبة تسوق. لكن وزارة الزراعة الأمريكية وأخصائيو التغذية على حد سواء يقولون إن غسل البيض ليس ضروريًا – ويمكنه في الواقع زيادة البكتيريا.

"إذا كنت تغسل بيضة قبل أن تطبخها ، لأن قوقعتها مسامية ، فإن الماء … يمكن أن يدفع البكتيريا إلى البيضة" ، تحذر إيمي لي ميرسي ، الخبير الصحي الشامل والكتاب الأكثر مبيعا لعشرة كتب. وتقول إن هذا ينطبق بشكل خاص إذا كنت تستخدم الماء البارد أو المياه الجارية. تعترف ميرسي أنه ، نعم ، هناك إمكانية تكوين البكتيريا على سطح البيضة ، ولكن عن طريق غسلها ، تزيد الأمور سوءًا. وتقول: "لأن القشرة مسامية للغاية ، فأنت تضغطها من خلال سطح البيضة فتدخل الى المواد التي ستتناولها". وهذا يشكل خطرًا

أكبر بكثير من تلويث جزء من البيضة الذي ستأكله بالفعل.

تعترف Mercree بأن البيض الطازج – الذي لم يجري غسله التجارية الصارمة – لديه إمكانات أكبر للتعامل مع الأوساخ. على الرغم من أنها لا تزال توصي بعدم غسلها ، فإنها تقول إنه إذا قمت بغسلها ، تأكد من أنك تستخدم الماء الدافئ وتجنب الصابون. ولكن عندما يتعلق الأمر بالبيض المباع تجاريًا ، فلا تغسله – وفر لنفسك بعض الوقت وأبقى البكتيريا في مكانها.

هناك أيضاً أطعمة أخرى لا يجب غسلها قبل الطهي وتشمل هذه اللائحة:

الدواجن والأسماك:

عن طريق غسل الدجاج الخام في الحوض ، من المرجح أن تنشر البكتيريا في جميع أنحاء المطبخ الخاص بك ، بما في ذلك الأسطح النظيفة مثل كونترتوب ، من خلال الرش والتنقيط.

لحم أحمر:

ستخلق الرطوبة الإضافية أثناء الغسيل بخارًا سيؤثر أيضًا على المذاق.

الفطر:

سوف يخبرك معظم الطهاة بأنك لن تنظف أو تغسل الفطر لتنظيفها ولكن تمسحها بمنشفة ورقية رطبة لأنها تمتص الماء مثل الإسفنج.

معكرونة

نادرًا ما زجعلك المعكرونة مريضًا ، ولكن هناك سبب آخر لعدم شطفها أبدًا. كثير من الناس يشطفون المعكرونة بعد طهيها ، وهو خطأ كبير إذا كنت ترغب في الحصول على أفضل طبق ممكن. إن شطف المعكرونة لا يؤدي إلا إلى شطف النشاء منه ، مما يجعل من الصعب على الصلصات الالتزام به. ومع ذلك ، ينبغي دائمًا غسل الحبوب مثل الأرز أو الكينوا بالماء فقط قبل البدء في طهيها ، للحصول على الطعم المناسب والاتساق.