

Bài 17:**CÁCH LỰA CHỌN RAU QUẢ TƯƠI
VÀ RỬA RAU SẠCH**

Rau quả tươi có nhiều nước, có men, có các chất dinh dưỡng, là môi trường thích hợp cho vi sinh vật phát triển và men dễ hoạt động, do đó, rau quả tươi là thực phẩm rất dễ bị hư hỏng. Đồng thời, rau quả tươi hiện nay có nguy cơ rất cao tồn dư hoá chất bảo vệ thực vật, chất bảo quản. Làm thế nào để chọn được rau sạch, loại bỏ được hóa chất bảo vệ thực vật, vi khuẩn gây bệnh ra khỏi rau quả, chúng ta cần biết cách lựa chọn, xử lý, chế biến theo các bước sau:

1. Lựa chọn rau, quả tươi cần chú ý

- *Hình dáng bên ngoài*: Chọn rau quả còn nguyên vẹn, lành lặn, không dập nát trầy xước, thâm nhũn ở núm cuống. Cảnh giác loại quả "mập", rau quá non, mỡ màng; các loại quả to và bóng bẩy hơn so với bình thường. Không nên mua các loại rau quả trái vụ

- *Màu sắc*: có màu sắc tự nhiên của rau quả, không úa, héo. Chú ý các loại quả xanh hoặc có màu sắc bất thường.

- *Sờ - nắm*: Cảm giác nặng tay, dòn chắc. Chú ý cảm giác "nhẹ bồng" của một số rau xanh được phun quá nhiều chất kích thích sinh trưởng và hoá chất bảo vệ thực vật. Không có dính chất lạ: Rất nhiều loại rau quả còn dính hoá chất bảo vệ thực vật trên lá, cuống lá, núm quả, cuống quả... có các vết lấm tẩm hoặc vết trắng.

- *Mùi*: Không có mùi lạ. Nếu lượng hóa chất bảo vệ thực vật tồn dư nhiều, người thấy mùi hắc, mùi hóa chất bảo vệ thực vật.

- *Với quả*: Có một số loại được ngâm tẩm chất bảo quản độc hại, nhìn ngoài vẫn có màu tươi đẹp, nhưng núm cuống hoặc thâm nhũn, hoặc còn dính hóa chất bảo vệ thực vật, khi bóc ra hoặc khi bóc vỏ thấy biến màu giữa lớp vỏ và thịt quả.

Trước khi sử dụng việc rửa rau quả là khâu quan trọng trong quá trình chế biến và trước khi ăn. Cách rửa truyền thống, đơn giản nhưng bảo đảm an toàn vệ sinh nhất vẫn là rửa rau xanh có lá to dưới vòi nước sạch, chảy mạnh.

2. Rửa sạch

Trong xử lý làm sạch rau xanh, một số người dùng nước muối, pha thuốc tím hoặc các loại hóa chất rửa rau an toàn được quảng cáo trên thị trường... Thật ra nếu sử dụng phương pháp này, rau xanh hoặc quả tươi chỉ được làm sạch một phần, chủ yếu là loại bỏ một số chất bẩn, hóa chất, vi khuẩn... còn ký sinh trùng gây bệnh thì rất khó làm sạch. Nếu dùng nước pha với muối, thuốc tím hoặc hóa chất tẩy sạch có nồng độ cao thì rau xanh sau khi rửa sẽ bị bầm dập, bớt xanh tươi, mùi vị có thể bị thay đổi.

Rửa rau đúng cách như thế nào:

Phải đảm bảo nước dùng để rửa phải là nước sạch, không nhiễm bẩn (nhiễm hóa chất, kim loại nặng hay vi khuẩn). Rửa dưới vòi nước chảy từ 3 nước trở lên, sau đó tùy vào từng loại rau ta áp dụng khác nhau:

Nếu là cọng rau lá to: như cải xanh, xà lách... thì phải bẻ ra từng nhánh, từng lá, để dưới vòi nước chảy mạnh một lúc lâu cho sạch hết ký sinh trùng nếu có. Lật tiếp qua bề mặt kia rửa tương tự như vậy. Sau đó bỏ vào thau, rửa lại bình thường một hoặc hai nước.

Nếu là rau cọng nhỏ: như cải xoong, rau muống... thì để vào thau rồi đảo qua, đảo lại nhiều lần, ít nhất cũng phải thay năm, sáu nước như vậy.

Cần thiết cuối cùng mới ngâm nước muối.

Để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong tình hình hiện nay, các gia đình khi mua rau về, dù là rau sạch bán ở các siêu thị vẫn phải rửa thật sạch, tốt nhất là rửa từng lá rau dưới vòi nước chảy nhiều lần để vi khuẩn, trứng ký sinh trùng và hoá chất còn bám trên rau trôi đi trước khi sử dụng. Muốn tránh nhiễm ký sinh trùng, các bà nội trợ nên rửa rau sạch trước khi chế biến; muốn thật an toàn chúng ta nên đun nấu chín, không ăn rau sống và các món gỏi.

Dù đã xử lý cẩn thận như trên thì đó cũng chỉ là biện pháp thụ động, còn biện pháp chủ động là phải làm cho người nuôi trồng, chăm sóc, bảo quản rau, củ, quả hiệu và sử dụng các thuốc bảo vệ theo đúng quy trình và chỉ bán rau, củ, quả khi biết chắc chắn là không gây độc hại cho người tiêu dùng./.

