

Meyve ve sebzeler nasıl yıkanmalı?

Türkiye tuzlu suda bekletilen çileklerin içinden çıkan böcek ve kurtları tartışırken, meyve ve sebzelerin korona günlerinde doğru temizlenmesi çok önemli... Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Meyve ve sebzeler mikroorganizmaların yanı sıra tarımsal ilaçlar gibi kimyasal maddeler de içerebilir. Yiyeceğiniz taze meyve ve sebzeleri, akan suda yeteri kadar zaman harcayıp yıkamalısınız. Yıkamak yüzeydeki tarımsal ilaç kalıntılarının uzaklaştırılmasında da önemli bir uygulamadır” diyor.

Sosyal ve geleneksel medya günlerdir, tuzlu suda bekletilen çileklerin içinden çıkan kurtçuk ve böcek görüntülerini tartışıyor. Kimi uzmanlar bunun “çilek piyasası” üzerine oynanan bir manipülasyon olduğunu iddia ederken, kimileri ise organik yetişen meyve ve sebzelerde kurt olmasının doğal olduğunu söylüyor. Oysa tarım ilaçları kullanılan ürünlerde canlı organizmanın yaşamadığı biliniyor. Çilekle ilgili yaşanan tartışmalar, meyve ve sebzelerin nasıl temizlenmesi gerektiği konusunu tekrar gündeme getirdi. Özellikle de koronavirüsle mücadelenin devam ettiği bugünlerde taze meyve ve sebzeleri doğru yıkamak daha da önem kazanıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Meyve ve sebzeleri doğru yıkamak çok önemli ancak koronavirüs pandemisi göz önüne alındığında her zamankinden daha da önemli... Meyve ve sebzeleri elle seçmek bu dönemde yasaklandı. Ambalaj içinde satılıyorlar ama meyve ve sebzeleri de ambalaja insanlar koyuyor. Uzmanlar, Covid-19’un yüzeylerde çok uzun süre yaşayamayacağını ifade etseler de düzgün bir şekilde yıkanmamış bir elmayı yemeye kimse hevesli değil” diyor.

Tarımsal ilaçları uzaklaştırın!

Pandemi olsun ya da olmasın meyve ve sebzeleri yemeden önce mutlaka yıkamak gerekiyor. Ancak şunu bilmek gerekiyor ki; “yıkamak”, “ıslatmak” demek değil. “Yiyeceğiniz taze meyve ve sebzeleri, akan suda yeteri kadar zaman harcayıp yıkamalısınız. Sonuçta, market sepetinizdeki marulun size gelene kadar neye dokunduğunu bilmiyorsunuz.” diyen Profesör Saygı, yıkanmamış ürün tüketmenin gıda kaynaklı hastalıklara yakalanma riskini artırdığını söylüyor. Saygı, şu değerlendirmeyi yapıyor: “Ürünün size ulaşana kadarki yolculuğunda, topraktan, hayvanlardan, havadan veya insanlardan kaynaklanan kirlenmeye maruz kalabileceği bir gerçek. Ayrıca, meyve ve sebzeler mikroorganizmaların yanı sıra tarımsal ilaçlar

gibi kimyasal maddeler de içerebilir. Yıkamak yüzeydeki tarımsal ilaç kalıntılarının uzaklaştırılmasında önemli bir uygulamadır.”

4-5 dakika ovalayın

Peki meyve ve sebzeler nasıl doğru yıkanır? Saygı, bu soruya “İster inanın ister inanmayın; ürününüzü doğru şekilde yıkamak, ellerinizi yıkamaktan farklı değil” diyerek yanıt vermeye başlıyor. Meyve ve sebzeleri akan suda en az 4-5 dakika ovalayarak yıkamak gerektiğini belirten Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Meyve ve sebzeleri akan suda 4-5 dakika ovalayarak yıkadıktan sonra ürünün suya batmasına izin verin. Marul, ıspanak veya lahanaya gibi yapraklı yeşil sebzeleri temizlerken, üzerindeki kirleri gevşetmek için su banyosuna batırılması ve daha sonra akan sudan geçirilmesi gerekiyor. Yıkama süresini kısa tutarsanız bu yıkamak değil, ıslatmaktır. Unutmayın biz yıkama yapıyoruz, ıslatmıyoruz. Bu sırada ürününüzün çürük veya hasarlı kısımlarını uzaklaştırın. Kâğıt havlu üzerinde veya bir süzgeçte bekleterek suyun uzaklaşmasını sağlayın. Bakterilerden kaynaklanan gıda kaynaklı hastalıkları önlemek için meyve ve sebzeleri nemli saklamamak gerekir, bu daha fazla bakterinin üreyebileceği bir ortam yaratır.”

Sirkeli suda yıkayın

Meyve ve sebzeleri yıkarken, sirke kullanmak oldukça faydalı... Prof. Dr. Saygı'ya göre, elma, armut, üzüm, domates gibi yüzeylerinde pürüz olmayan meyveleri 1/3 oranındaki sirke ve su karışımı ile sprey etmek temizlemeyi kolaylaştırır. Meyve veya sebzeleri sprey ederek tamamen yüzeylerini kapladıktan sonra 60 saniye dinlendirmek gerekiyor. Pürüzsüz tenli meyve ve sebzeleri, aşındırıcı bir yıkayıcı veya fırça yerine elle hafifçe ovarak temizlemeyi öneren Saygı, meyve ve sebzelerin cildini kırmanın zararlı olduğunu söylüyor. Saygı, yeşilliklerin sirke ile nasıl yıkanması gerektiği konusunda ise şu bilgileri veriyor: “Brokoli, karnabahar, yapraklı yeşillik, kavun, patates, çilek gibi ürünlerin temizlenmesi biraz daha zordur. Bunları da yine 1/3 oranında sirke ve su karışımı olan bir kaptaki ıslatmalısınız. Lahana, marul veya diğer yeşilliklerin, iyi temizlenmesi için yaprakları ayrılmalı. Sirkeli sudaki sebzeleri ovaladıktan sonra akan su altında durulayın.”

Limon suyu da ekleyin

Sirke, yeşilliklerin tadını etkileyebilir. Sirkenin ürününüze verdiği tadı sevmiyorsanız, sirke yerine limon suyuyla sebzeleri yıkayabilirsiniz. İki bardak suyu yarım bardak limon suyu ile karıştırarak yıkayıp, durulayabilirsiniz. Prof. Dr. Birol Saygı, “Sirke, yıkama suyunun asitliğini düşürerek meyve ve sebzelerdeki mikrobiyolojik yükün azaltılmasına yardımcı olur. Limon suyu ile sirkeyi karıştırmak asitliği artırdığından daha etkili hale gelir. Bu, *E. coli* dahil olmak üzere bakterilerin öldürülmesine yardımcı olabilir. Bunların hiçbiri zararlı değildir. Ancak, meyve ve sebzeleri yıkamak için sabun, deterjan veya herhangi bir kimyasal kesinlikle kullanmayınız. Toksik olan klorlu ağartıcılar kesinlikle tehlikelidir” diye konuşuyor. Saygı, yıkama işleminde dikkat edilmesi gerekenleri şöyle anlatıyor: “Taze meyve ve sebzeleri temizlerken güvende kalmak için, ellerinizi yıkama öncesi ve sonrası daima iyice yıkayınız. Ayrıca, bıçaklar ve kesme tahtaları da dahil olmak üzere dokundukları tüm yüzeyleri iyice yıkayınız. Meyve ve sebzeleri yıkamadan önce asla kesmeyin veya soymayın, çünkü bu meyve ve sebze etini kirletebilir. Ayrıca kesme ile ürünlerin yüzey dokuları parçalandığı için yüzey hücrelerindeki beslenme içerikleri yıkama suyu ile kaybedilir.”

Pestisitlerle mücadele

Meyve ve sebzelerin temizliğinde tarımsal ilaçların (pestisit) kalıntılarını uzaklaştırmak önemli... Genellikle meyve ve sebzelerin yüzey, kabuk ve etinde konumlanan pestisitlerle nasıl mücadele edileceğini Prof. Dr. Birol Saygı, şöyle anlatıyor: "Meyve ve sebzelerin yüzey ve kabuklarındaki tarım ilacı kalıntılarını mutfakta müdahale edebiliriz ama etinde olanlara müdahale etmemiz mümkün değil. Bu nedenle kışın kışık, yazın ise yazlık meyve ve sebzeleri tüketmeye gayret edilmeli. Ayrıca zararlı pestisitlerden kaçınmanın en iyi yolu, elbette, kendi ürünlerinizi büyütme veya sadece kaynağını bildiğiniz organik ürünler satın almak."

Meyve sebzelerdeki pestisit kalıntılarının uzaklaştırmanın yolları

Tuzlu suda bekletin: Araştırmalar, 20 dakika boyunca yüzde 10 tuzlu su çözeltisinde meyve ve sebzelerin bekletmenin, en yaygın dört böcek ilacı kalıntılarının çoğunu bertaraf ettiğini gösteriyor.

Sirke içinde bekletin: Sirke, meyve ve sebzelerdeki kalıntıları gidermenin başka bir yolu... Çalışmalar, yaklaşık 20 dakika, 1 kısım sirke için 3 kısım su çözeltisini önerirken, diğerleri de pestisitleri iyice uzaklaştırmak için tam kuvvetli sirke gerektiğini gösteriyor.

Kabartma tozu kullanın: 30 gram kabartma tozu 3 litre suya karıştırarak meyve ve sebzelerinizi en az 15 dakika bekletin ve sonra suyla durulayın.

Sadece soğuk su ile yıkayın: Yapılan bir çalışmada, soğuk su altında durulama işleminin test edilen 12 pestisitten 9'unun kalıntılarını azaltabildiği saptandı.

Kabuklarını soyun: Pestisit kalıntılarını kabuklardan uzaklaştırmanın en etkili yolu ise; yukarıda belirtilen yıkama işlemlerini yaptıktan sonra meyve ve sebzelerin kabuğunu soyarak yemek...