

طرق سهلة وصحية لتجفيف الفاكهة في رمضان



تتنوع الأطعمة الطيبة في شهر رمضان، وعلى رأسها الفواكه المجففة، التي نستعملها سواء في الطهي أو الأكل أو صنع شراب لذيذ منه. وأيا كان استخدامك للفواكه المجففة فهو يعود لك. وحرصاً على صحتك، إليك كيفية تجفيف الفواكه بطرق سهلة وصحية تغنيك عن تلك
Daily Medical Info المصنعة خارج المنزل، وفق موقع

أولاً: اختيار الفاكهة

اختر فاكهة مناسبة للتجفيف -

فليست كل الفواكه تصلح لذلك، ركز على تلك التي تعطيك نتائج مطلوبة للتجفيف مثل فواكه أشجار الكرمة كالعنب والكيوي مع ملاحظة أن فاكهة العنب توجد منها أنواع كثيرة تصلح للتجفيف. إضافة لفواكه مثل الخوخ، والمانغو، والموز، والتفاح، والتمر

اختر الفاكهة الناضجة -

احرص على اختيار الفاكهة الناضجة والصلبة، ابتعد عن الفاكهة التالفة أو غير الناضجة، أو تلك الناضجة أكثر عن اللازم، حتى لا تكون بائنة. أما الفواكه المطلوبة ولن تجف بالشكل المطلوب، حتى الطعم لن يكون لذيذاً كما يجب

ثانياً: قم بتحضير الفاكهة

اغسل الفاكهة -

اغسل الفاكهة التي اخترتها تحت ماء جارٍ وبارد، وقم بفرسها جيداً لتتخلص من أي أوساخ ظاهرة، ثم قم بتجفيفها بمنشفة نظيفة بعد الانتهاء. أما الفواكه الصغيرة مثل الكرمة من التوت والعنب فيمكنك أن تقوم بوضعها في مصفاة وشطفها جيداً

تقطيع الفاكهة -

قم بتقطيع الفاكهة الكبيرة إلى شرائح رقيقة يتراوح سمكها بين 81 إلى 41 إنش أي ما يعادل 0.3 إلى 0.6 سم

الفواكه الصغيرة مثل العنب والتوت يمكن أن تترك سليمة، أما تلك التي تحمل البذر يمكن أن يتم تقطيعها إلى نصفين ونزع البذر منها.

تخلص من أي أوراق أو فروع.

(parchment paper) ضع الفاكهة على ورق الخبز -

احرص على أن لا تلمس كل شريحة من الفاكهة الأخرى، يمكنك أن تضعها على رف التجفيف في الهواء الطلق.

ثالثًا: تجفيف الفواكه

بعد أن تقوم بإعداد الصينية التي ستدخل الفرن، قم بتسخين الفرن أو لا إلى أدنى مستوى بحوالي 150-200 درجة فهرنهايت أي ما يعادل 50 درجة سيلزيوس.

أنت فقط تحتاج لتجفيف الفاكهة وليس تسويتها بشكل كامل.

بعد أن تتأكد من وصول درجة الحرارة في الفرن المطلوبة قم بإدخال الصينية

عدد ساعات التجفيف -

تعتمد ساعات الجفاف على نوع الفاكهة، وتتراوح ما بين 4 إلى 8 ساعات في الغالب.

ضع عينك على الفاكهة حتى تتأكد من ذوبولها دون أن تحترق.

عملية التجفيف في الفرن تأخذ وقتًا طويلاً، لذلك لا تحاول أن تقوم بزيادة الحرارة لتسرع من عملية التجفيف، حتى لا تحرقها.

قم بإخراج الفاكهة من الفرن بعد أن تتأكد من جفافها وأنها قابلة للمضغ وليست مقعدة أو مقرمشة.

التخزين -

قم بالتخزين في حاوية محكمة الغلق في مكان بارد، إن استخدمت هذه الطريقة فستبقى الفاكهة صالحة للاستخدام لمدة 9 إلى 12 شهرا.

عموما يفضل استخدام الفاكهة واستهلاكها عند فتحها، أو يتم حفظها في كيس محكم الغلق في الثلاجة لمنع أي تلف. ويمكن استخدام هذه الطريقة إن كانت الفاكهة لم تجفف بالأساس جيدا.

استخدامات الفاكهة المجففة

يمكنك استخدام الفاكهة المجففة في الطبخ أو الخبز أو الأكل كما هي.

يمكنك إعادة ترطيب الفاكهة من خلال طهيها أو نقعها في الماء الدافئ.

يمكن استخدام هذه الطريقة مع فواكه مثل التفاح، الخوخ، المشمش والكمثرى

أما الفواكه مثل المانغو فيمكن إعادة ترطيبها من خلال وضعها في الماء البارد لمدة ساعة قبل الاستخدام

طريقة أخرى لتجفيف الفواكه

اختر يوماً حاراً على الأقل 86 درجة فهرنهايت أو ما يعادل 30 سيلزيوس، فالتجفيف في الهواء الطلق يحتاج لعدة أيام ليجف، لذلك تحتاج إلى عدة أيام متتالية من الحرارة المطلوبة

يجب أن تكون الرطوبة أقل من 60% عند التجفيف

يجب أن يكون الجو مشمساً

اختر صواني من الستانلس ستيل أو من التفلون المغطى بالألياف الزجاجية أو البلاستيك وضع الفاكهة عليها

أيضاً تصلح الأنواع المصنوعة من الخشب، لكن تجنب المصنوعة من الخشب الأخضر والصنوبر والأرز، والبلوط، والخشب الأحمر

تجنب استخدام المعدات المنزلية المصنوعة من القماش

التعرض للشمس

قم بتثبيت الصينية على حاجزين متقابلين لتضمن أن تكون بعيدة عن الأرض

قم بتغطيتها بشكل فضفاض بقماش قطني، وقم بتعريضها لأشعة الشمس مباشرة

احرص على إبعادها عن الأرض الرطبة، لتكون معرضة للهواء

يمكنك القيام بوضع طبقة من القصدير أسفل الصينية لتضمن المزيد من أشعة الشمس وسرعة التجفيف

أما في الليل، فقم بوضع الصينية أسفل حاجز لمنع وصول الرطوبة لها

انتظر أياماً لتحصل على النتيجة المطلوبة