

أهمية استخراج البذور

يُعد استخراج البذور خطوة حاسمة في دورة تكاثر النباتات. يتيح لنا الحفاظ على تنوع الأصناف النباتية تكاثرها، مما يضمن استمرارية محاصيلنا. يضمن الاستخراج والتخزين الصحيحان للبذور قدرتها على الإنبات وتكثيفها مع الظروف المحلية. بالإضافة إلى ذلك، يساهم هذا في تعزيز التنوع الجيني، وهو أمر ضروري لمقاومة المحاصيل للأمراض والتغيرات المناخية.



03

تنظيف البذور

اغسل البذور بعناية لإزالة أي بقايا من اللب والشوائب. هذه العملية ضرورية لمنع الأمراض وضمان حفظ جيد للبذور.



02

استخراج البذور

للوصل إلى البذور دون إتلافها، من المهم قطع الثمرة أو الخضار بحذر. استخدم سكينًا حادًا لإجراء قطع نظيف، مما يسهل عملية استخراج البذور. قم بإزالة البذور بلطف و افصل البذور عن اللب أو الألياف لتجنب التعفن، ولتسهيل عملية التجفيف.



01

الحصاد عند النضج

لضمان أقصى درجة من حيوية البذور، من الضروري أن يتم حصاد الثمار أو الخضروات عندما تكون ناضجة تمامًا. في هذه المرحلة، تكون البذور جاهزة للاستخراج. يمكن أن يؤدي الحصاد المبكر إلى إنتاج بذور غير مكتملة النضج، في حين أن الحصاد المتأخر قد يتسبب في إنباتها المبكر أو تعفنها.



06

أرشفة البذور المحفوظة

يضمن التخزين الدقيق الحفاظ على البذور حتى استخدامها المستقبلي في الزراعة، لذا يجب حفظ البذور في مكان بارد وجاف.



05

تخزين البذور

بعد جفافها، قم بتخزين البذور في أوعية محكمة الإغلاق. ضع علامة على كل وعاء باسم الثمرة أو الخضار وتاريخ الحصاد لضمان تتبع دقيق.



04

تجفيف البذور

ضع البذور التي تم تنظيفها في مكان جاف بعيدًا عن الرطوبة. يُعد التجفيف الكامل ضروريًا لمنع تكوّن العفن وللحفاظ على قدرة البذور على الإنبات.

يمثل استخراج البذور خطوة حيوية لضمان استمرارية وتنوع المحاصيل الزراعية. من خلال اتباع ممارسات الحصاد، التنظيف، التجفيف، والتخزين الصحيحة، يمكننا المحافظة على حيوية البذور وزيادة فرص نجاح زراعتها في المستقبل. هذه العملية لا تضمن فقط إنتاجًا ناجحًا، بل تساهم أيضًا في الحفاظ على التنوع البيولوجي الضروري لمواجهة التحديات البيئية والزراعية.



سلامة الغذاء أثناء إعداد الطعام



02

تنظيف وتعقيم الأواني

هناك ثلاث خطوات مطلوبة لتنظيف وتعقيم الأواني بشكل فعال: الغسيل، التعقيم والتجفيف. التنظيف الفعال سيزيل معظم البكتيريا الخطرة الموجودة. التعقيم سيقتل بعد ذلك أي شيء قد يبقى.



01

منع تلوث الطعام أثناء التحضير

قبل البدء بإعداد الطعام، يجب التأكد دائما من نظافة اليدين والملابس والمعدات والأسطح. سوف تحتاج أيضا إلى الحفاظ على نظافتها طوال فترة إعداد الطعام. ارتداء القفازات ليس بديلا عن غسيل اليدين، إذ يجب غسل اليدين قبل وبعد ارتداء القفازات. تذكر أنه يجب استخدام القفازات لمهمة واحدة فقط. عندما تبدأ المهمة التالية، يجب تبديلها وارتداء قفازات جديدة لا تستخدم أبدا نفس الأواني والمعدات للحوم النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل، ما لم يتم تنظيفها وتعقيمها وتجفيفها جيدا. يجب دائما وضع الطعام المطبوخ والأطعمة الأخرى الجاهزة للأكل، مثل السلطات، على أطباق تقديم نظيفة وجافة.



04

تبريد الطعام

إذا قررت أنك تريد طهي الطعام مسبقا ثم تبريده، فستحتاج إلى التأكد من تبريد الطعام بسرعة إلى 5 درجات مئوية. إذا تم وضع وعاء كبير من الطعام المطبوخ في الثلاجة للتبريد، فقد يستغرق الأمر حوالي 24 ساعة ليبرد إلى 5 درجات مئوية. هذا أمر خطير لأن داخل الطعام سيبقى دافئا وسيسمح للبكتيريا المسببة للتسمم الغذائي بالنمو إلى مستويات خطيرة. تتطلب معايير سلامة الأغذية تبريد الطعام المطبوخ إلى 5 درجات مئوية في غضون ست ساعات، على مرحلتين. يجب أولا تبريد الطعام من 60 درجة مئوية إلى 21 درجة مئوية في ساعتين أو أسرع. يجب بعد ذلك تبريده من 21 درجة مئوية إلى 5 درجات مئوية في أربع ساعات أو أسرع.

يمكن تحقيق التبريد الآمن من خلال:

- إخراج الطعام من الفرن أو أي مصدر حرارة آخر بعد الطهي.
- السماح للطعام بأن يبرد في البداية خارج الثلاجة - ولكن تأكد من وضعه في الثلاجة بمجرد انخفاض أي جزء منه إلى درجة حرارة 60 درجة مئوية.
- وضع الطعام في علب قليلة الغمق في الثلاجة.

03

الطبخ

قم دائما بطهي الطعام جيدا. الطهي سيقتل من البكتيريا الخطرة إلى مستويات آمنة. تذكر أن بعض البكتيريا تبقى بعد الطهي بأعداد صغيرة ويمكن أن تبدأ في النمو مجددا إذا ترك الطعام المطبوخ في درجات حرارة تتراوح بين 5 درجات مئوية و 60 درجة مئوية لفترة طويلة جدا. لذلك تبريد الطعام المطبوخ بسرعة أمر مهم للغاية.



05

إعادة تسخين الطعام

يجب تسخين الطعام البارد (الذي سيتم تقديمه ساخنا) بسرعة وبشكل كامل قبل تناوله مباشرة. من الأفضل إعادة تسخين الطعام إلى درجة حرارة 70 درجة مئوية، مع الاحتفاظ بالطعام عند درجة الحرارة هذه لمدة دقيقتين على الأقل.

