

الفواكه والخضراوات

ملخص

الفواكه والخضراوات هي الجزء الرئيس في أي نظام غذائي صحي. وشراء الطازجة منها من المزارع المحلية هو أحد الإجراءات التي تُعدُّ صديقة للبيئة، ومع ذلك، ف شراء الأغذية المعلبة والمجمدة يسمح لك بتناول هذه الأغذية في غير موسمها.

تُنتج الأغذية العضوية من دون استخدام المواد الكيميائية المُصنَّعة، وغالبًا ما تكون أسعار هذه الأغذية أكثر من الأغذية التي أنتجت بالطرق التقليدية، غير أن لها فوائد صحية وبيئية، وتناسب ذوي الدخل المحدود؛ ولذا تجنَّب شراء الأغذية التي أنتجت باستخدام كميات كبيرة من المواد الكيميائية المُصنَّعة، واختر أصناف الأغذية العضوية فقط.

عرض الفواكه والخضراوات الموسمية المنتجة محلياً في أسواق المزارعين.

إن الفواكه والخضراوات الطازجة أغذية تناسب إجراءات المحافظة على البيئة؛ حيث يستطيع كثير من الناس الوصول إلى المزارعين المحليين من أماكن عرض المنتجات الزراعية وأسواق المزارعين وبيع الطازج منها في المحال التجارية الكبيرة (السوبر ماركت) دون تغليف.

الخيارات الموسمية

تكون الخضراوات والفواكه أفضل ما يمكن عندما تكون طازجة وفي موسمها؛ فعندما تشتري منتجاً غذائياً من مزرعة ما، عليك أن تعرف متى جُنيته، وإذا كنت تتسوق في سوبر ماركت، فعليك بمعرفة أي الخضراوات والفواكه قطف في موسمها؛ إذ يمكنك معرفة ذلك من قراءة الملصق؛ فمثلاً، قد يكون موسم قطف التفاح في الولايات المتحدة، مختلفاً عن موسم قطفه في الأردن.

تُخزَّن المنتجات القابلة للتلف عادة مدة طويلة في المبرِّدة، وهذا التخزين يستهلك قدرًا من الطاقة، أما الطريقة الأخرى للتخزين، فهي تخزين المنتج غير الناضج الذي جُني حديثاً في غرفة خاصة مليئة بالغاز، لمنع نضجه، وقبل إرساله إلى السوق، يُستخدم غاز آخر لإنضاجه بصورة جيدة، ولكن هذه الطريقة تُفقد المنتج جزءاً من قيمته الغذائية، إضافة إلى إكسابه مذاقاً ومظهرًا غير مُستساغين؛ لذا فقبل أن تتسوق، يتعين عليك أن تتحقق هل الفواكه والخضراوات في منطقتك في موسمها. وهناك منظمة بيئية تُدعى مجلس الدفاع عن الموارد الطبيعية، ومقرها في الولايات المتحدة الأمريكية،

نظرة عن قرب

أصناف موروثية

يسعى كثير من صغار المزارعين وأصحاب البساتين إلى زيادة التنوع الحيوي، وتحسين طعم مزروعاتهم من خلال إنتاج أصناف موروثية من الفواكه والخضراوات؛ حيث حُفظت بذور هذه النباتات بعناية، ونقلت من بستاني إلى آخر، وقد تستغرق هذه العملية أكثر من قرن أحياناً؛ لذا ربما تبدو الأصناف الموروثة مختلفة تماماً عن الأصناف الشائعة؛ فمثلاً، توجد طماطم (بندورة) تبقى خضراء حتى لو نضجت تماماً، أو أنها ذات لون أرجواني داكن، وتوجد ثمرة خيار تبدو كالسطح الخارجي لثمرة الليمون.

أُنشئت عام 1975م، مؤسسة تدعى تبادل حافظات البذور (www.seedsavers.org)

لتوفير وسيلة للمزارعين لتجارة البذور الموروثة.



تتيح الأصناف المعلبة الحصول على خيارات كثيرة من الأغذية على مدار العام.

تقدم قائمة شهرية بالمنتجات الموسمية لكل ولاية على الموقع الإلكتروني الآتي:

www.nrdc.org/health/foodmiles

طرق الإنتاج

يفضل بعض المستهلكين شراء الأغذية العضوية بسبب مذاقها وفوائدها الصحية المحتملة، ويشترى آخرون المنتج العضوي فقط مقابل الأغذية التي تُنتج عادة باستخدام كميات كبيرة من مبيدات الآفات، ومن هذه الأصناف: التفاح، والخوخ، والفراولة، والكرز، والفلفل، والخس، والكرف. وقد تعقبت منظمة تسمى مجموعة العمل البيئي مُخلفات مبيدات الآفات في المنتجات؛ وعليه، ويمكنك تفحص قوائم تُحدَّث باستمرار لهذه المنظمة من الموقع الآتي: (www.foodnews.org).

معالجة الفواكه والخضراوات

يمكنك أيضاً شراء الفواكه والخضراوات المجمدة والمعلبة أو المجففة؛ لكن الطاقة الكامنة لهذه الأغذية أعلى من الطاقة الكامنة للمنتجات الطازجة بسبب المعالجة الإضافية والتعليق، وإضافة إلى أن معالجة الأغذية تسمح لك بتناول المنتجات في غير موسمها، فإن القيمة الغذائية في الفواكه والخضراوات المعلبة والمجمدة قد تكون - أحياناً - أكثر من الطازجة. غالباً ما تُباع الفاكهة المجففة بكميات كبيرة، وهذا يقلل من التعليق الإضافي، ومع أن فيتامين (C) يقل في عملية التجفيف، فإنه يُحفظ في كثير من المواد المغذية، ومع ذلك يمكن إضافة السكر أو مواد أخرى إلى الفواكه المجففة لبعض الناس الذين يعانون الحساسية.

