



تخزين الأطعمة

كيف نخزن طعامنا بالشكل الصحيح؟

مع العائلة الكبيرة، يبقى احتمال قضاء وقت طويل في المطبخ كبيراً أيضاً. ونحن لا نقصد بذلك الطبخ فقط، وإنما أيضاً ترتيب المطبخ والأطعمة بشكل يحافظ عليها سليمة، صحية وبأفضل جودة. وهنا، يسعدنا جداً أن نتشارك معكم بعض الإرشادات حول كيفية تنظيم وتخزين طعامكم في المطبخ :

أمور عامة يمكننا القيام بها

- نخزن داخل الخزائن الأطعمة غير القابلة للفساد أو التلف مثل الأطعمة المعلبة، الحبوب، الأطعمة المجففة مثل الشوربات، حليب البودرة، المعكرونة غير الطازجة في العلب، الأطعمة المخزنة في العبوات الزجاجية مثل معجون الطماطم، المخلل، الخل، الملح، السكر، الطحين، الحليب المعقم المعالج بحرارة عالية، الحليب المكثف المحلى المختوم، التوابل والصلصات.
- الأطعمة المخزنة في أماكن جافة، مثل الأرز، البقوليات الجافة والطحين، يجب أن تبقى في عبوات محكمة الإغلاق أو عبوات زجاجية لتفادي تكوّن البكتيريا أو دخول الحشرات. نخزن طعامنا الجاف دوماً في أماكن مظلمة ذات حرارة معتدلة. الأمر ذاته ينطبق على الأطعمة المعلبة أيضاً.
- نضع الطعام القابل للتلف مباشرة في الثلاجة مثل الحليب، البيض، الأجبان، الألبان، اللحوم، الخضار... ونتلج الأطعمة المتلجة فوراً للحوم، السمك، الدجاج، المتلجات، الخضار المتلجة وغيرها. نحرص على تخزين الطعام النيء والمطبوخ على حدى داخل الثلاجة.

أمور نعلف بأطعمة معينة ينصح القيام بها

* الطحين : نخزّنه في عبوة محكمة الإغلاق على رف أو داخل الخزانة. إذا كان الطقس حاراً ورطباً، يوصى بشراء الطحين بكميات صغيرة وتخزينه في الثلاجة. للطحين ذا القمح الكامل، يجب إبقائه في الثلاجة طوال السنة لتفادي النكهات غير المرغوب فيها.

* السكر : نخزّنه بدرجة حرارة الغرفة وليبقى ناعماً، نضعه في كيس بلاستيك محكم الإغلاق أو في عبوة زجاجية ذات غطاء محكم.

* الخبز : ليبقى طازجاً، نخزّنه بدرجة حرارة الغرفة في مكان بارد وجاف. لكن إذا كان الطقس حاراً ورطباً، نخزّنه في الثلاجة لتأخير التلف من الفطريات.

* الخضار : بإمكاننا تخزين معظم الخضار في درج ثلاجتك باستثناء :

- البصل الجاف، البطاطا والثوم التي يجب تخزينها في مكان بارد وجاف. نشترتها بكميات صغيرة لأنها قد تنبت فيها جذوراً.
- الطماطم، الموز، الأفوكادو والشمام التي يمكن أن تخزّن بدرجة حرارة الغرفة. يمكننا نقلها إلى الثلاجة حين تبلغ معدل النضج الذي نريده.
- نخزّن التفاح في مكان بارد، لكن ننقله إلى الثلاجة إذا كان الطقس حاراً ورطباً.

أمور علينا تفادي القيام بها

- تخزين الأطعمة تحت مغسلة المطبخ.
- تخزين الأطعمة مع المنتجات الكيميائية ومواد التطهير.
- وضع الأطعمة على الأرض.
- تخزين الأطعمة الجافة قرب الفرن لأنها لا تدوم طويلاً إذا تعرّضت للحرارة المرتفعة.
- شراء علب أو كراتين ممزقة.

وبهذا نحافظ بطريقة أفضل على نكهة الطعام، أطعمة طازجة، والأهم هو سلامة الطعام .