



اللحوم

نصائح قيمة حول استهلاك اللحوم

اللحوم :

تعتبر اللحوم بشقيها (الحمراء والبيضاء) مكونا أساسيا لموائد الطعام وهي مصدر غني بالبروتين الحيواني والأملاح المعدنية والفيتامينات والدهون ، كما تعتبر اللحوم من المواد الغذائية التي تحتاج لظروف تداول معينة في الأسواق لحفظها من التلف ولضمان وصولها سليمة ومحتفظة بقيمتها الغذائية العالية ، وللحديث عنها بشيء من التفاصيل والخصوصية سنقسمها إلى قسمين كالتالي :

1. اللحوم الحمراء :

تشمل أنواعا عديدة (الأبقار، الجمال ، الأغنام والماعز... الخ) . وتعرض هذه اللحوم بطرق وأشكال مختلفة فهناك مثلا الذبائح الكاملة ، وهناك أجزاء من هذه الذبائح (فخذ ، كتف ، ظهر ، رقبة...) كما يوجد أيضا أطباق تعرض فيها لحوم مقطعة بعظم ، أو بغير عظم بالإضافة إلى وجود اللحوم المفرومة وقد تكون طازجة ، مبردة أو مجمدة.

عند الشراء لأي نوعية منها يجب الانتباه إلى الآتي :

1.1. اللحوم الحمراء الطازجة [المبردة] :



- قم بشراء ما تحتاجه من اللحوم ولمدة أسبوع فقط كحد أقصى ويفضل فرم اللحم في المنزل .
- أن تكون اللحوم الحمراء المعروضة مختومة بختم الطبيب البيطري ، فهذا يدل على أنها قد خضعت للفحص وأجيزت للاستهلاك البشري .
- أن تكون اللحوم معروضة داخل ثلاجات مبردة ، وأن لا تكون مكشوفة أو معرضة للهواء وأشعة الشمس.
- أن تكون اللحوم المعروضة طازجة وليست قديمة (أكثر من عدة أيام) .
- أن تكون اللحوم حمراء زاهية اللون وذات رائحة مقبولة.

وعند شرائك اللحوم الموجودة في الأطباق انتبه إلى بطاقة البيان الموجودة على الغلاف ، والتي ستدلك على نوع اللحم الموجود في الطبق ، وتاريخ الإنتاج والانتهاء ، وإذا لاحظت وجود أي مواد غريبة داخل الطبق (شعر ، زجاج ، غبار...) فلا تشتريه . كما أن وجود كمية كبيرة من عصارة اللحوم في الإثناء الذي يباع فيه اللحم فهذا يعني أن اللحم كان مجمدا وتم تذويبه .

علامات فساد اللحوم الحمراء :

وتتمثل علامات فساد اللحوم الحمراء فيما يلي :

- 1- انبعاث رائحة غريبة وكريهه للحم وهي أولى علامات الفساد التي تظهر على اللحوم وتعتبر علامة حاسمة للحكم على فسادها فاللحم كريهه الرائحة لحم فاسد حتما.
- 2- لزوجة السطح ، وتغير لون اللحم (تحول لون اللحم إلى البني القاتم أو الرمادي ، ظهور بقع أو ألوان غير طبيعية على السطح كاللون الأزرق والأخضر...الخ).

بعد شرائك للحوم الحمراء أطلب من البائع أن يغلفها بشكل جيد وأن يضعها داخل كيس محكم الإغلاق حتى لا تكون على تماس مباشر مع الأغذية الأخرى منعا لحدوث أي تلوث متبادل بينها .

ولو تلاحظ أثناء شرائك للحوم وجود اختلافات طفيفة في ألوانها ، حيث يكون لون بعضها أحمر فاتح يميل إلى اللون الوردي ، بينما يكون لون بعض اللحوم الأخرى أحمر قاتم ، وذلك تبعا لنوع الحيوان ، وسنه بالإضافة لعوامل أخرى لا مجال لذكرها الآن لذلك لا تقلق كثيرا ، إذا كان لون اللحم مغايرا عما تألفه بعض الشيء فهو ليس بالعامل الحاسم عادة للحكم على صلاحية اللحوم الحمراء ، أو فسادها.

2.1. اللحوم الحمراء المجمدة :

من الضروري عند شراء اللحوم الحمراء المجمدة ملاحظة :



- تاريخ الإنتاج وتاريخ الانتهاء ويفضل دائما شراء اللحوم المجمدة خلال النصف الأول من فترة صلاحيتها.
- الانتباه والتأكد من أن مبردات العرض ، دائما تعمل وغير معطلة فانقطاع التيار الكهربائي عن اللحوم المجمدة يؤدي إلى تفاوت في درجات حرارة الحفظ مما قد يسبب ذوبان أجزاء منها وإعادة تجميدها مرة أخرى . الأمر الذي يؤدي إلى سرعة تلفها وفقدانها للعديد من العناصر الغذائية عن طريق تلف أنسجتها نتيجة للتجمد والذوبان المتتابع .
- تجنب اللحوم التي تحتوي اختلافا بدرجات اللون ، والتي تحتوي على بقع بنية أو خضراء داكنة ، لأنها تدل على ذوبانها وتجمدها عدة مرات ، كما أنها قد تكون تعرضت لحروق التجميد مما يفقدها العديد من خصائصها ويكسبها نكهة غير محببة . واحرص دائما قبل وضع اللحوم في عربة التسوق أو القفة أن تكون داخل أكياس محكمة الإغلاق.

التعامل مع اللحوم الحمراء :

- يتم وضع اللحوم في المجمد مباشرة بعد شراؤها وتجزئتها.
- ينقل اللحم من الحالة المجمدة إلى الحالة العادية بوضعه في الثلاجة أو تحت الماء الجاري مع وجوده داخل حاوية ولا يجوز تركه تحت درجة الحرارة العادية.
- لا يجوز ملامسة اللحوم لأي أغذية أخرى داخل الثلاجة أو خارجها .
- الحرص على نظافة الأيدي والأوعية والأسطح الرخامية وألواح القطع والأحواض.
- غسل اليدين بالماء الساخن والصابون قبل وبعد التعامل مع اللحوم.
- لا يجوز أن توضع الأغذية المطهوه على الأسطح التي توضع عليها اللحوم النيئة.
- غسل كل شيء استخدم في إعداد اللحوم ولا بد أن تحافظ على الثلاجة نظيفة.
- عند شواء اللحم يراعى عدم ملامسة اللحم المطبوخ للحم النيئ.

جدول حفظ اللحوم الحمراء

النوع	الحفظ في الثلاجة	الحفظ في المجمد [الفريزر]
- اللحم		
شرائح ، قطع	3 إلى 5 أيام	4 إلى 12 شهرا
اللحم المفروم	يوم إلى يومين	3 إلى 4 أشهر
الكبد ، القلب ، الكلى	يوم إلى يومين	3 إلى 4 أشهر
- اللحوم المجهزة		
اللحم المتبل	أسبوع	شهر
السجق	يوم إلى يومين	شهرين
- اللحوم المطهوه		
أطباق اللحم	3 إلى 4 أيام	2 إلى 3 أشهر
اللحوم المتبله	يوم إلى يومين	6 أشهر

2. اللحوم البيضاء :

قد يفضل البعض تناول اللحوم البيضاء (لحوم الدواجن والأسماك) أكثر من اللحوم الحمراء لما لها من قيمة غذائية عالية ولاحتوائها على نسبة أقل من الكوليسترول والتي أيضا تعرض مبردة أو مجمدة في الأسواق ، ولا بد من الانتباه للأمور التالية عند انتقائك لهذه اللحوم .

1.2. لحوم الدواجن :

تعرض لحوم الدواجن عادة بأشكال عديدة ، فهناك الطيور الكاملة المبردة والمجوفة وهناك القطع الموضوع في أطباق والتي يكون بعضها منزوع العظم أو منزوع الجلد أو كلاهما معا (منزوع العظم والجلد) ويجب ملاحظة الآتي :



- تاريخي الإنتاج والانتهاج الموجودين على أكياس التغليف . ويفضل دائما اختيارها خلال النصف الأول من إنتاجها.
- التأكد من أنها داخل كيس التغليف والحرص على اختيار الخالية منها من البقع النزفية والكسور المخترقة للجلد ، فجميعها تفقد لحوم الدواجن بعضا من قيمتها الغذائية كما تكون بيئة ملائمة لنمو البكتيريا مما يقلل من فترة الصلاحية.

الدواجن المبردة :

عند شراء المبرد منها ، يتم اختيار الأكياس الخالية قدر الإمكان من السائل الدموي الموجود فيها ، فوجوده وخصوصا إذا كان أحمر اللون يضيف رائحة ونكهة غير محببة للحوم (تزنخا) .



- التأكد من سلامة أكياس التغليف وعدم تمزقها وتعرض محتوياتها للتلوث أو لحروق التجميد للمجمد منها.
- وعند شرائك للحوم الدواجن المبردة انتبه إلى تاريخ الإنتاج والانتهاج لأن مدة صلاحيتها قصيرة ، كما يجب الانتباه إلى عدم وجود أي رائحة كريهة أو بقع أو ألوان غريبة على سطحها.
- لا يجوز وضع لحوم الدواجن بجانب أو مع اللحوم الأخرى.

جدول حفظ اللحوم البيضاء [الدواجن]

النوع	الحفظ في الثلجة	الحفظ في المجمد [الفريزر]
دجاجة كاملة	يوم إلى يومين	6 إلى 12 شهر
قطع الدجاج	يوم إلى يومين	9 أشهر
كبد الدجاج	يوم إلى يومين	3 إلى 4 أشهر
الدجاج المطهو		
دجاج قطع	يوم إلى يومين	1 إلى 3 أشهر
مفروم الدجاج	3 إلى 4 أيام	2 إلى 3 أشهر
الدجاج المقلّي	3 إلى 4 أيام	4 أشهر

2.2. الأسماك :

عند التوجه إلى أماكن بيع الأسماك لشراء النوعية المفضلة لديك من الأسماك تأكد أن الأسماك معروضة ضمن ثلاجات عرض خاصة أو معروضة على وسادة من الثلج المجروش ، ويجب أن تكون الأسماك شبه مغمورة أيضا بين طبقات الثلج.



ويمكن التعرف على الأسماك الطازجة من خلال ملاحظة بعض العلامات ، فالأسماك الطازجة تكون ذات رائحة سميكة معتدلة ، عيونها براقية صافية ، وخياشيمها ذات لون أحمر فاتح بعد ذلك لا بد من التأكد مما يلي :

- الانتباه دائما لنضارة ولمعان عين السمكة التي نختارها فهي تؤكد أن السمكة طازجة وبحالة جيدة.
- التأكد من أن خياشيم السمكة حمراء اللون وذات لون زاهي وخالية من التجلطات الدموية.
- الجلد المتماسك القوي والناعم الملمس والخالي من التهتكات يساعدك بالاستدلال على أن السمكة طازجة.
- أن السمكة ذات رائحة مقبولة والتي تعكس الحالة الجيدة للسمكة الطازجة.
- أن يكون قوام وجسم السمكة مطاطي مرن يعود إلى وضعه الطبيعي عند ضغطه بالأصابع كما أن حراشفها تكون مرتبطة بقوة جسم السمكة ، ويصعب نزاعها.
- خلو الأسماك التي يتم اختيارها من البقع النزفية أو الدماء المتجمدة عليها فهي بيئة لتكاثر البكتيريا وتؤدي إلى تلفها.
- بالنسبة إلى شرائح السمك ، يجب أن تكون رطبة وغير جافة ولا يوجد على أطرافها اللون البني .
- عند شرائك للأسماك المجمدة ، أحرص على انتقاء المجمد غير الطري منها ، لضمان عدم تعرضها لتذبذب في درجات الحرارة ويجب أن لا تكون الأسماك قد تعرضت للتجمد المفرط أو قد تغير لونها.
- بالنسبة للقشريات مثل الجمبري لا بد أن تكون ذات رائحة مقبولة.
- تكون الرخويات الجيدة مثل السيبيا محاطة بسائل أبيض أو فضي شفاف لامع.
- الأسماك الفاسدة تكون ذات رائحة كريهة ، وعيونها معتمة ، وغائرة ، وقوام جسمها عجيني لا يعود إلى وضعه الطبيعي عند ضغطه بالإصبع ، وحراشفها غير مرتبطة بقوة بالجسم ، ويسهل نزاعها.

بعد شرائك للأسماك أحرص على وضعها داخل أكياس مغلقة بإحكام ، منعا لنزول أي سوائل منها إلى الأغذية الأخرى الموجودة في عربة التسوق أو القفة.

حفظ الأسماك :

- يجب نقل الأسماك إلى البيت مباشرة وغسلها وحفظها بأسرع وقت ممكن في الثلاجة ويتم استهلاكها خلال يوم أو يومين من تاريخ الشراء أو تجميدها بغرض حفظها لمدة طويلة.
- عند تنظيف الأسماك يجب التخلص من الخياشيم والزعانف والأحشاء.
- يجب حفظ الأسماك في أكياس بلاستيكية غير ملونة (لا تستعمل السوداء منها) لمنع أي تسرب.
- تحفظ الأسماك الطازجة في عبواتها الأصلية في الثلاجة في المكان الأكثر برودة.
- عند تجميد الأسماك يفضل تقطيع الأسماك الكبيرة إلى قطع حسب الحاجة.
- عند إخراج الأسماك من المجمد وتذويبها لا يجوز إعادتها مرة أخرى.

تحضير الأسماك :

- ينقل السمك من الحالة المجمدة إلى الحالة العادية بوضعه في الثلاجة أو تحت الماء الجاري مع وجوده داخل العبوة ولا يجوز تركه تحت درجة الحرارة العادية.
- توضع الأسماك تحت الماء الجاري لإزالة أي ملوث قد تكون موجودة على السطح.
- لا يجوز ملامسة الأسماك النيئة لأي مأكولات أخرى داخل الثلاجة أو خارجها.

جدول تخزين الأسماك والمأكولات البحرية

النوع	الحفظ في الثلاجة	الحفظ في المجمد [الفريزر]
السمك المطهو	3 إلى 4 أيام	4 إلى 6 شهر
السمك المدخن	14 يوما محكم الإغلاق	شهرين محكم الإغلاق
الرخويات	يوم إلى يومين	3 إلى 6 أشهر
المأكولات البحرية المعلبة	3 إلى 4 أيام بعد الفتح	شهرين خارج العلبة