

وزارة التجارة
مديرية التجارة
لولاية المسيلة

الحفظ و التسخين





الطريقة الصحيحة لحفظ الطعام

من الأفعال الشائعة التي ترتكبها سيدة المنزل هي زيادة تقدير كمية الطعام التي تحتاجها للطبخ. من الأسباب الأخرى غياب أحد أفراد المنزل أو تناول كمية أقل لأي سبب. النتيجة تكون الطعام المتبقي. الطعام المتبقي وسط جذاب جداً لنمو البكتيريا. لذلك يجب تخزين الطعام المتبقي بانتباه وإعادة تسخينه بالطريقة المثلى للتأكد من سلامته.

حفظ الطعام المتبقي

يبرد الطعام المتبقي بأسرع ما يمكن ومن ثم يخزن في البراد. لا يترك الطعام المطبوخ على حرارة الغرفة العادية لمدة أطول من ساعتين. تستطيع الميكروبات أن تتكاثر بسرعة إذا تخزن الأكل على حرارة الغرفة العادية.

إذا حفظنا الطعام على حرارة أقل من 5 أو أكثر من 60 درجة مئوية، سوف يخف نمو البكتيريا أو حتى يتوقف. لذلك علينا تبريد الطعام المطبوخ بسرعة (من الأفضل حتى أقل من 5 درجات مئوية). لكن لا يحتفظ بالطعام طويلاً حتى في البراد. نتناول الطعام المتبقي في غضون يومين.



افصل الطعام النيئ عن الطعام المطبوخ :

يحفظ الطعام في أوعية محكمة الإغلاق لتجنب إحتكاك الطعام المطبوخ بالطعام النيء. هذا يساعدنا على تجنب أي إحتمال لإنتقال الجراثيم فيما بينها.

معلومة مفيدة !

قد يكون ورق الألمينيوم مفيداً لتوضيب الطعام وتغطيته. إنما من الأفضل عدم إستخدامه لتخزين المأكولات المرتفعة بالأسيد، مثلاً: الطماطم ، الملفوف ، الفاكهة اللينة ، هذا لأن الألمينيوم يؤثر على نكهة هذه الأطعمة خاصة إذا حفظت بأوعية من الألمينيوم لمدة طويلة.

إعادة تسخين الطعام المتبقي :

نتأكد من إستخدام أدوات مطبخية مناسبة وذات نوعية جيدة لإعادة تسخين الطعام بشكل فعال. إذا كانت الأدوات غير مناسبة للتسخين، أو لم تستخدم بالشكل المناسب، قد لا يُسخن الطعام كفاية لقتل البكتيريا. نقوم بإعادة تسخين الطعام حتى يغلي جيداً (يمكننا إعادة تسخين الطعام مرة واحدة فقط).



استخدام المايكرويف لإعادة تسخين الطعام المتبقي :

إذا كنا نستخدم المايكرويف لإعادة تسخين الطعام الذي قمنا بطبخه سابقاً، علينا تحريكه أثناء تسخينه. فبذلك نتأكد من توزيع نفس الحرارة في كل الكمية. عندما يسخن الطعام بالمايكرويف، قد يكون ساخن جداً على الأطراف ولا يزال بارداً في الوسط - نحرك لنتجنب هذا الأمر.

نقدم الطعام فور تسخينه !

إذا لم يقدم الطعام فور تسخينه، تسقط حرارته وقد تنمو فيه البكتيريا المؤذية.

تذكروا أن إعادة التسخين تعني إعادة الطبخ، وليس فقط تفتير الطعام. لذلك نتأكد أن الطعام يغلي في كل أنحاءه.