

وزارة التجارة
مديرية التجارة
لولاية المسيلة

اللحوم





كيف تختار اللحوم عند شرائها!

عند شراء اللحوم، نستخدم عبارات وصف مثل: هبرة، قليلة الدهون، طازجة، طرية وغيرها من العبارات التي تدل على أفضل نوعية لحوم نستطيع أن نحصل عليها.

و من أكثر ما يلفت انتباهنا ونلاحظه في اللحوم هو ألوانها. فهي قد تلعب دوراً مهماً في التأثير على قرارنا ، حيث نربط اللون بالجودة. فبين الأحمر، الزهري، البني، البني الفاتح وحتى اللحوم الرمادية اللون تضيع أحكامنا على اللحوم السليمة والغير سليمة معاً.

في الحقيقة، إنه إذا تم تخزين اللحوم بشكل سليم في البراد، فإن التغيرات في اللون وحده لا تعني فساد اللحوم.

إن اللون المثالي للحوم الطازجة (الأحمر الكرزى للبقرة، الأحمر الكرزى الغامق للغنم، والزهري الباهت للعلجل) غير مستقر و مدته قصيرة. وهذا لأن عند تعرضها للهواء والإضاءة أثناء التخزين يحول لون اللحم إلى بني على أحمر. وهذا التغير في اللون طبيعي للحوم الطازجة ولا تعني فساده.

من المهم أن نتذكر أنه عند شراء اللحم من المحلات، ضعها في الآخر، في العربة قبل الذهاب إلى صندوق المحاسبة. وهذا لتقصير الوقت بين شراء اللحمه وتخزينها في منزلك أو طبخها فوراً.



التعامل مع اللحوم و تخزينها

بمجرد أن تصل إلى البيت يجب أن تكون قررت مصير هذه اللحمة. يمكن طبخها مباشرة أو وضعها كما هي في علبتها في البراد، لطبخها لاحقاً، على ألا تبقى في البراد لأكثر من 3 أيام. كما يمكنك أيضاً أن تخزن اللحوم في الثلاجة للإستخدام لاحقاً. يمكن للحوم أن تبقى ذو جودة عالية إذا حفظت بطريقة سليمة لمدة 6-12 شهر.

الطريقة السليمة لتثليج اللحوم: استخدم تغليف خاص للتثليج، يمكنك إعادة

تغليف اللحوم فوق التغليف الأساسي وذلك باستخدام ورق الألمنيوم ، نايلون تغليف أو أكياس للتبريد خاصةً إذا تريدين تثليج اللحمة لأكثر من شهرين.

أخرج الهواء الموجود في التغليف قدر الإمكان ويجب اغلقه بإحكام. هذا يحافظ أيضاً على لون اللحوم.

من الأحسن ضع لاصق مذكور فيه نوع اللحمة وتاريخ التغليف.

إذا وجدت بقعاً بيضاء جافة على اللحوم المثلّجة، فهذه علامة تثليج مكثف. وهذا قد يحصل عند تثليج اللحوم لمدة طويلة أو عند عدم تغليفها وختمها بشكل محكم.

تبقى اللحمة سليمة، إنما مواقع هذه البقع تصبح جافة وبدون نكهة، لذا من المفضل إزالتها.



ملاحظة هامة : إذا لاحظت أن اللحمية أصبحت رائحتها كريهة، لصوقة الملمس، أو قد

تكون لزجة وغامقة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز إستخدامها. عند الشك، إرميها!

كيفية إذابة اللحوم المثلجة بطريقة سليمة: أذيب اللحوم المثلجة في الليلة السابقة

ليوم طبخها عن طريق وضعها في البراد (لا تذييها خارج البراد، على الطاولة).

للإذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكروايف أو ضع اللحمية المغلفة في ماء بارد

وقم بتغيير الماء كل 30 دقيقة.

طهي اللحوم بطريقة سليمة

عند طهي اللحوم، يجب أن تبلغ الحرارة الداخلية للحوم حوالي 77 درجة مئوية،

وهنا ستلاحظ تغيير لون اللحمية المطهية جيداً إلى البني على رمادي.

من ناحية أخرى، اللحمية المفرومة قد تبقى زهرية اللون في الداخل حتى بعد

طبخها الكامل. هذا اللون الزهري قد يكون بسبب تفاعل بين حرارة الفرن وصبغ

اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري. هذا قد يحصل أيضاً عند طهي الخضار

التي تحتوي على النيترات مع اللحوم مثل السبانخ و الكراث.



وبما أن نضوج اللحوم وسلامتها لا يمكن الحكم عليه من خلال اللون فقط، لذا ينصح باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالطعام. وتذكر أنه من أجل المحافظة على اللحوم سليمة للأكل، يمكنك حفظ طبق اللحم المطهو في البراد لمدة 3-4 أيام.

تذكر دائماً أن اللحوم النيئة قد تكون خطيرة وليس من المحبذ تناولها بسبب نمو الجراثيم فيها. من هنا تكمن أهمية التعامل مع اللحوم والمحافظة على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا نعرض أنفسنا لخطر الجراثيم.