

# تلا جتي وحفظ الأطعمة



obeikandi.com

## ثلاجتني

**أخطاء الثلاجة:** التخلص من روائح الثلاجة.



تجنبي تكديس الثلاجة أو الفريزر بالأواني والمأكولات لأن هذا يرفع من درجة حرارتهما ويعرض ما فيها من الفساد.

تجنبي وضع أكياس بلاستيكية فيها مواد سائلة (شوربة - حليب) أو مواد طرية (عجين - فول مدمس - عجينة طعمية) في الرف العلوي من الفريزر لأنها سوف تكون أقواس تدخل بين أسلاك الرفق العلوي وتتجمد على هذا الشكل وسيصعب عليك جداً تحريرها من بين الأسلاك، انتظري حتى تتجمد في الرف السفلي ثم أنقليها أينما تشائين.

لا تضعي أي شيء بالفريزر إلا في أكياس شفافة حتى لا تتحيري بعد فترة ماذا يا ترى في هذا الكيس؟.

لا تضعي زجاجات الماء بدون غطاء في الثلاثة لأن الماء يمتص الروائح ويتغير طعمه.

عندما تنكسر بيضة في موضع البيض في الثلاجة فلا تضعي بيضة أخرى مكانها إلا كنت قد نظفتي مكانها تماماً بالماء وتأكدي من تمام نظافته وجفافه لأن أي نقطة زلال متبقية كافية لتلتصق البيضة الجديدة فيها وتنكسر بالطبع عند محاولة أخذها.





لا تكديسي الخضروات من طماطم ولفل وخيار في أناء واحد كبير في التلاجة لأنك قد تتسبن أن لديك خيار مثلاً في قاع الإناء فيتلف ويتلف باقي الخضار أو ربما تشتري نفس الصنف مرة أخرى وهو لديك أصلاً.

**هذا ترغيبه بالقضاء على الروائح والتمتع برائحة منعشة**

**كلما فتحت باب التلاجة؟**

كمية من الفحم المكعبات الخاصة لشوي تساوي ٨ ملاعق طعام تقومين بتكسيه وهذا بوضع كمية من الفحم في كيس ومن ثم الطرق بواسطة أداة ثقيلة حتى يصبح مجروشاً.



- ثماني ملاعق كبيرة من البيكنغ صودا.
- معلقين طعام من مطحون قشر الليمون أو البرتقال.
- ملعقة طعام من المسمار (القرنفل - العويدي) أو قرفة (دارسين) مطحون.
- معلقتين طعام من الفانيليا السائلة.

تخلط المقادير الأربعة الأولى مع بعض في أناء من الزجاج ثم ينثر الفانيليا على المقادير السابقة ويخلط جيداً مرة أخرى ثم

يترك الخليط جانباً مدة ساعة واحدة، بعد ذلك تأتين بقطع قماش مقصوصة مسبقاً على شكل مربعات وتضعين في كل واحدة مقدار ٢ ملعقة طعام من الخليط السابق وتصرينها بشريط أو خيط مرتب، الآن أصبح لديك صرر من الخليط السابق وزعيها في الثلاجة وفي خزائن المطبخ وانعمي برائحة منعشة كلما فتحتي باب الثلاجة.

هذه الخلطة تقوم باللازم من سحب الروائح أيأ كانت من الثلاجة خاصة وباقي الأماكن عامة، يستمر مفعولها ما بين ١٠ - ١٢ أسبوع، وإذا أردتي التجديد ما عليكن سوى فتح أحدها ونثر بضع قطرات من الفانيليا ومعلقة صغيرة من البيكنج صودا.

**حتى تحافظي على برودة الثلاجة انزعي الفيش لمدة ١٠ كل عشرة أيام ثم يعاد مرة دقائق أخرى للمحافظة على قوة التبريد.**



تغسل الثلاجة مرة كل عشرة أيام بالماء والصابون. وحتى نتحفظ برائحة الثلاجة زكية نضع قشور البرتقال والليمون متناثرة في ها في أطباق صغيرة.

حتى لا تختلط الروائح مع بعضها في الثلاجة نضع قليل من الفحم فيها فسوف تمتص الروائح العالقة. بعد عملية تنظيف الثلاجة لا تستعمل لمدة ساعتين ولا ترص فيها الأطعمة.

## الدرجة المناسبة للتلاجة



يسهل بشر وتفتيت وتقطيع الجبن عندما تكون بحرارة التلاجة.

يُفضل بشر أو تفتيت الجبنة بدل تقطيعها

لشرائح، لأن شرائح الجبن غالباً ما تكون لها طبقة سميكة يصعب ذوبانها مع الحرارة في حين أن الجبن المبشورة تبقى منفصلة لخيوط رفيعة.

إضافة قليل (بعض ذرات) من السكر إلى الحساء يكسبه مذاقاً مميزاً خاصاً إذا كان ضمن مكوناته الطماطم.

من الأخطاء الشائعة استخدام خليط من الدهون (السمن البلدي) مع الزيوت النباتية، والأصح استخدام أي منهما منفرداً والأفضل استخدام الزيت بدلاً من السمن.

ضعي قطرات من الخل على اللحوم قبل طهيها لأنه يعمل على تفتيت خلايا اللحوم.



يجب أن تكون درجة الحرارة للتلاجة ٥ درجات مئوية فهي الدرجة المناسبة التي تمنع نمو كثير من المكروبات.

عند وجود كمية كبيرة من الجبن البيضاء

وخوفاً من تلفها وعدم جفافها، يتم غلي قليلاً من الماء وتركه حتى يبرد ويضاف إليه قليلاً من الخل والزيت وتوضع بالتلاجة.



لا تقطعي ثمار الفواكه إلا عند استعمالها فقط وليس قبل ذلك حتى لا يتغير لونها أو طعمها.

احذري رفع الغطاء عن الوعاء بين كل لحظة وأخرى لمراقبة النضج، فذلك يؤدي إلى تأخير النضج وبالتالي إلقاء الخضروات مدة أطول على النار، مما يؤدي إلى تأكسد بعض الفيتامينات وتلفها.

اعتادت أكثر ربات البيوت على نقع الخضار بالماء ثم سلقها وهذا خطأ لأن النقع يجعل الفيتامينات والمعادن معرضة للتلف ويجب الإقلال ما أمكن من نقع الخضار أو وضعها على النار.

لمنع فوران الحليب: غسل الوعاء بالماء البارد (من الثلجة) قبل غلي الحليب.

هناك أخطاء وهو إضافة بعض المواد الكيميائية إلى الطبخ للإسراع في طهيها. فأن إضافة ب كربونات الصودا أثناء الطبخ يزيد في تخريب الفيتامينات وفقدانها.

اعتدنا على سلق القرنبيط والملفوف وهذا خطأ لأن هذه النباتات



غنية بمعدن الكبريت الذي يدخل في الماء أثناء السلق فتفقد فوائدها الرئيسية. الأفضل أن توكل نية على شكل سلطة.



نبات الكرنب كل ١٠٠ جرام منه يعطى الجسم  
٢٥ سعرا حراريا، وتناوله مسلوقا فيه فوائد  
كثيرا ويساعد في عمل الرجيم.

لعمل محشو الكرنب أي الملفوف لا داعي لسلقه

يكفى وضعة في الفريزر مدة يوم ثم أخراجه بعد أن يكون قد جمد  
ممکن يحتاج يومين وبعد ما يذوب الثلج ابدى في الحشو النتيجة  
مثل المسلوق بنسبة ٩٠٪.

من الخطأ أن تبتاع كميات كبيرة من الخضار ونخزنها فأن الحرارة  
والنور عاملاً في تخريب الفيتامينات

احرصي علي عدم نقع البلح مع التمر، وكذلك الزبيب مع التمر،  
وذلك لسرعة التخمر التي تحدث عند النقع، وقد نهانا رسولنا  
الكريم صلوات الله وسلامه عليه عن فعل ذلك كما ورد في الحديث  
الصحيح، ولكن عليك بنقع كل نوع علي حدة، أما عند التقديم فقط  
يتم مزج كل منهما بالآخر، وذلك لأن النهي ورد عن المدة وليس عن  
المزج الذي يشرب في الحال.



إذا قطعتي الفواكه أو قشرتها ضعي عليها  
ماء ممزوج مع ليمون حتى ليسود.

ضعي الموز في قصدير ويلف ويدخل الثلاجة  
حتى ليسود.

لكي تحصلي على كميته كبيرة من عصير البرتقال أو الليمون يوضع  
في ماء حار لمدة ١٠ دقائق دون قطعه.



توضع حبات البطاطا بعيدا عن ضوء الشمس لتجنب تحول لونها إلى أخضر.

لا تغسلي البيض عندما تضعيه بالثلاجة. فهناك طبقة طبيعية خاصة على البيضة

تحميها وتمنع عنها الروائح وتسرب البكتيريا إلى الداخل.

يمكن الاحتفاظ بالبيض المسلوق مع قشره في البراد لمدة ٢ - ٣ أسابيع أو لمدة أسبوع إذا تم قشره.

**لتنع التصاق اللبن عند غليه:** يغسل الإناء الذي يتم إلى اللبن فيه بالماء البارد قبل وضع اللبن فيه فأن هذه الطريقة سوف تمنع التصاق اللبن بالإناء.

**لإزالة رائحة المفلوف أثناء الطبخ:** ضعي قطعة خبز فوق المفلوف في الوعاء.

**للتأكد من صحة المشروم:** رشي قليلاً من الملح على الفطر، إذا

تحول لونه للون الأسود فإنه جيد وأن تحول لونه للأصفر فإنه سام.



**لمعرفة السمك الطازج:** ضعيه في ماء بارد، فإذا طفا على السطح فإنه طازج.

قشر الثوم قشر الثوم فقط بإضافته لزيوت قلى البطاطس الشبس أو المسلوقة، فسوف يعطيها طعما ومذاقا جميلا.



عند إعداد الاسكالبوب يتم عمل أكثر من شق في أطراف قطعة اللحم قبل البدء في عملية التحمير لأن ذلك يمنع عملية تقوس قطعة اللحم ويضمن سرعة النضج.

أفضل طريقة لتسخين الخبز للحصول على

خبز طازج دائما، قبل تقديمه، يتم أخراجه من الفريزر ووضع في صينية جافة على النار تم تسخينها تماما ويتم تهدئة النار وتغطي الصينية ويترك عدة دقائق ولا ينصح بالتسخين المباشر فوق فوهة البوتاجاز إلى درجة الاحتراق.

الأواني الألومنيوم تؤثر بشكل قاطع على الاطعمه وتتفاعل مع بعض أنواعها، لذا ينصح بحفظ الطعام في الثلاجة في أواني زجاجية أو ستانلي ستيل أو المصنعة من الفخار أو تلك المطلية بالميناء.



**لحفظ الليمون:** من أفضل الطرق لحفظه بالثلاجة هو وضع كل ليمونة ملفوفة بورق الجرائد (الخالي من الآيات القرآنية) فأن ذلك يطيل من عمره.

**كيفية حفظ الخضروات:** بوضعها داخل الثلاجة في أكياس «ورقية» دون غسيل بأحد الأرفف، وسحب الكمية المطلوبة وغسلها أولا بأول.

**صلصة الطماطم:** هي أولا بريئة من اتهامها بأنها تسبب عسر الهضم، لأن الذي يسبب عسر الهضم هي ما يضاف إليها إثناء عملية الطهي

مثل البصل والثوم والتوابل وتعرض تلك الإضافات للقلبي والتحمير، وأفضل طريقة لحفظها بالثلاجة عدم تركها بالعبوة المعدنية ونقل مايتبقى في عبوة زجاجية وإضافة بعض زيت الطعام إليها.



### أسهل طريقة لحفظ الخيار: للحفاظ

على الخيار طازجا ومتماسكا لأطول فترة ممكنة، يتم وضع قليلا من الماء البارد في أناء واسع ثم يغرس الخيار فيه وهو متراس كأصابع المحشو مع مراعاة وضع الجذع مائلا للماء بالثلاجة.

### لنائف السجق والنقانق: أقصى فترة لحفظها بالثلاجة هي فترة

أسبوعين فقط، أما إذا استخدمت وتم فتح الغلاف فأنها يجب أن تستخدم خلال أسبوع على الأكثر.

### حفظ اللبن بالثلاجة: بعد غليه يترك حتى تهبط حرارته قليلا، ثم

يوضع في الثلاجة فأن عملية تركه فترة طويلة حتى يبرد تماما من شأنها أن تساعد على تكاثر البكتريا والعمل على نموها وهذا قد يسبب إسهال وغيثان أو الشعور بعدم الاتزان وهناك اعتقاد خاطئ بأن وضعه بالثلاجة ساخنا مباشرة سيذيب الثلج أو سيحرق الفريون.

### لحفظ الجينة البيضاء: من أجمل طرق حفظ الجينة البيضاء

بالثلاجة ولضمان عدم جفافها، يتم غلى قليلا من الماء وتركه حتى يبرد ويضاف إليه قليلا من الخل والزيت وبعضا من حبات ثمار الفلفل الأخضر الحامي.



🌸 **للحفاظ على رائحة ونكهة السمن البلدي:** يتم إضافة كوب من اللبن الزبادي ثم ترفع إلى النار ليغلي لمدة عشر دقائق مع التقليب المستمر.

🌸 **للحفاظ على الزبد:** لا يتم ترك العلبه الخاصة بحفظ الزبد في الثلاجة بدون غطاء لأن الدهون سوف تتحد مع الأوكسجين الموجود بالهواء، ويترتب على ذلك أن الزبدة ستصبح كريهة المذاق بسبب فسادها.



🌸 **اللحوم والدواجن المجمدة:** يتم إخراجها من الفريزر قبل عملية الطهي بنحو ١٢ ساعة ووضعها في رف الثلاجة الأسفل، ومن الأخطاء الشائعة وضعها في ماء ساخن لسرعة ذوبانها لأن ذلك يؤدي إلى تشقق الأنسجة الرابطة ويفقد المذاق الشهي، كما أن الثلج الذي لا يزال عالقا باللحوم سيستهلك جزءا كبيرا من حرارة الطبخ. ولا يصح بأي حال من الأحوال إعادة تجميدها مرة أخرى. لأن بعضا من صفاته قد تغيرت.

🌸 **أقصى مدة لحفظ الدواجن المجمدة:** شهرين في درجة حرارة ١٠ تحت الصفر، ٤ شهور في درجة حرارة ١٨ تحت الصفر، و٨ شهور في درجة حرارة ٢٤ تحت الصفر.



🌸 **لكيلا تلتصق قوالب الثلج بالفريزر:** الحل العملي وبسيط وهو أن يتم وضع قطعه من البلاستيك أو كيس نايلون تحتها.

❁ **إزالة الثلج من الفريزر:** من أسرع الطرق لعمل ذلك، فصل الكهرباء عن الثلاجة وتسليط مروحة هواء مكتب أو عمودية على الفريزر، سيتم إذابة الثلج في غضون ربع ساعة ومن الخطأ اللجوء لإزالة الثلج بسكين أو أداة حادة لأن ذلك من شأنه تجريح جدران الفريزر أو تلف جهاز التشغيل بأكمله وتسرب غاز الفريون منه.

❁ عند تغير طعم القشطه هذا في حالة تركها لفترات طويلة على رف الثلاجة، وبالتالي سيتغير طعمها ولعلاج ذلك يمكن إضافة قليلا من البيكنج بودر، كما أن قليلا من الفانيليا سيضفي عليها نكهة محببة.

❁ لا ينصح بنقع حبات البطاطا في الماء البارد لفترات طويلة لأن ذلك قد يؤدي لفقدانها بعض الفيتامينات.

❁ البطاطا المقشورة تصبح سوداء اللون إذا لم تطهوها مباشرة. للإبقاء على لونها الأبيض، اخلطها بقليل من عصير الليمون.

❁ لسلق البطاطا بسرعة: قشر حبة البطاطا من جهة واحدة فقط قبل السلق.



❁ لا يؤثر التلج في القيمة الغذائية للأطعمة إذا ما خزنت وطهيت بشكل صحيح.

❁ لا تضعي في الثلاجة إلا الخبز الطازج، لأن التبريد لا يحسن من جودة المخبوز ولكنه يحفظها فحسب.



عملية نضج الموز والأفوكادو تحفظ في أكياس ورقية بنية.

يمسح الليمون على الأفوكادو والفطر قبل تخزينها في البراد للحفاظ على نضارتها ولونها.

احذري من استخدام البرطمانات المصنوعة من مادة البلاستيك عند عملية التخليل أو أي نوع من الطعام يدخل في إعداد الليمون، حيث أن الليمون يتفاعل مع البلاستيك مما يتسبب في إحداث ضرر بالصحة وهذا ما حذرت منه دراسات علمية متطورة بجامعة كاليفورنيا.

أيضا إضافة الليمون إلي الشاي المعد في أكواب صنعت من مواد يدخلها البلاستيك يهدد الصحة ويؤدي إلي الإصابة بأورام سرطانية.



حتى لا تتسببي في إصابة أفراد أسرتك بالتسمم الغذائي.. احرصي علي عدم استخدام السكين أو أدوات المطبخ التي قمت باستخدامها في تقطيع اللحوم النيئة عند إعدادك لطبق السلطة أو أي أطباق أخرى تقدم لأفراد أسرتك علي المائدة

أفرغي عبوة من المشروبات الغازية في الثياب المتسخة بالدهون قبل غسلها، لتسهلي عملية إزالة الدهون العالقة فيها.

## شرائح الزبدة

إذا كانت الزبدة في ثلاجتك قاسية ؛ بسبب البرودة وليس لديك وقت للانتظار بحيث يسهل قطعه ودهنه على الخبز عليك باستخدام مقشر البطاطا، لانتزاع شرائح رقيقة من قالب الزبد بسرعة ويسهل دهنها.

وأنت في المطبخ تحاولين قراءة وصفة طعام من كتاب، تحاولين تثبيته، تقلب الصفحة ويتسخ الكتاب، فما عليك إلا تحضير علاقة ملابس التي مثل المشبك أو الملقط التي تستعملينها لبنطلون زوجك، علقي داخلها الكتاب على الصفحة التي تريدين، وعلقي العلاقة على يد باب الخزانة أمامك لتتبعي الوصفة بكل بساطة.



**تطرية الخبر:** إذا يبس الخبز قومي بوضع قطعة الخبز المراد تطريتها في مصفاة تحتها وعلى كمية قليلة من الماء المغلي. ثم قومي بتغطية الخبز.. وبعد أن يسخن الخبز يمكن استخدامه في أقرب صورة ممكنة.

**إذا تبغي رز أبيض ومفضل ويلمع مثل الزجاج:**

- أسلقي الرز على ماء كثيرة وملح وزيت وكم حبة هبل - وعود قرفة وملعقة صغيرة كمون وكزبرة ناشفة وكيلو صاحي مطحون.

- وبعدين لما تشوي الرز أبدى يستوي شيليه من على النار وصفيه من الماء واتركي شوي ماء في قاع القدر عشان يكمل استواء الرز. وطي النار عليه وديري عليه زيت مرة ثانية لأن الأول طلع مع التصفية.

- وبعد خمس دقائق هدي النار على الآخر والرز كل ما يطول على نار هادية يكون أفضل بس ما يتعدى ساعة.

- ورشي على وجه الرز شوي بهارات ومطحونة بين أصابعك بس عشان الرز يمتص الريح شوي في النتيجة.

- أضيفي إلى كشنه البصل أو حمسه البصل حقت الرز-قليل من السكر والملح- وقليل من الكزبرة وشوي الفرق.



عند تحميه الخبز في الفرن ادھني الخبز بقليل من الزبد ورشة سكر يطلع الخبز لونه وطعمه أحلى.

عند عمل التبوله لا تتقي البرغل في الماء استبدلي الماء ب عصير ليمون وزيت زيتون.

احمسي جميع البهارات قبل طحنها لتزيد نكهتها.

عند عمل المحاشي أو الملوخية اعملها قبل بوقت من تقديمها- يزيد هذا من طعمها حتى لو اضطريتي إلى تسخينها.

لرز أطيب - انقعيه في ماء مذاب فيه حبة ماجي أو قليل من مرقة الدجاج.

لجريش وهريس مميز ضعي معها جنبه فلا دلف ياء.

لتتبيل مضمون ضعي الدجاج أو اللحم بعد تتبيله في كيس بلاستيك وأغلقه جيداً أو صينية بايركس بس يكون لها غطا محكم.



عند عمل الفطائر أضيفي على عجنتك المعتادة ملعقتين من الزبادي ستلا حظين هشاشة مذهشة.

قبل إدخال الدجاج إلى الفرن لتحميره خذي بعض الزيت من الحمسة حقت الرز. وادهني فيها سطح الدجاج طعم ولون أحلى.

عند شرائك خضاراً مثلجة، اختاري تلك التي تتحرك بحرية داخل العبوة. إذا كانت مثلجة وملتصقة ببعضها، ببعض فهذا يعني أنه سبق تذيوب الثلج عنها وتثليجها مرة أخرى.

لا داعي لتقشير الطماطم قبل تثليجها. اغسلي الطماطم وجمديها كاملة وعند الاستعمال خذي الطماطم وضعيها تحت الماء الجاري فترال القشرة بسرعة.



يفضل عدم شراء كميات هائلة من المواد الغذائية وخاصة التي تفسد بسرعة كالخضروات والفاكهة.

لا تترك الفاكهة التي في الأطباق فترة طويلة حتى لا تتضج أكثر من اللازم لأن هذا يؤدي إلى اجتذاب ذباب الفاكهة.



تخلص من الخضراوات التي فسدت لأنها سوف تتسبب في فساد باقي الخضراوات.

زيادة التوابل في الطعام في حالة زيادة كمية التوابل في الطعام يمكنك إضافة بعض من اللبن الزبادي فهو يساعد على إضعاف حدة طعم التوابل.



ضعي على الثلاجة ورقة خاصة بالتسوق،

وكلما احتجت لشراء شيء اكتبيه عليها خلال الأسبوع، وكلما تذكر أحد أفراد الاسره

المنزل شيء أو أكل ما تبقى من فاكهة، يضيف

على القائمة، وبهذا عندما يحين وقت التسوق، ما عليك إلا أخذ الورقة ولن تنسى أي شيء، ولن تقولي عند عودتك إلى المنزل: يا إلهي نسيت الحليب! ولن يسألك أحد إن تذكرت شراء أغرضه أم لا!

البيضة الجديدة ترى صافيه اللون إذا نظرت إليها بجهاز عدسة، أما إذا كانت غير طازجة فتظهر فيها هالة داكنة اللون.

هناك طريقة تستعمل لتظل الكعكة طرية وناعمة وهي إضافة فنجان ماء مغلي يرش عليه وجه الكعكة وهي ساخنة.

لعلاج سلق البيض المشروخ إذا لاحظت قبل سلق البيض أن واحدة أو اثنتان منه أو أكثر مشروخة، يتم إضافة عصير ليمونة إلى ماء السلق أو تغليف البيضة المشروخة بورق الفويل.



إذا بغيتي كثافة مفرومة بدون ما تتعبين وتقطعينها بالسكين فيه طريقتين سهلات... إما أن تفصصينها بالمقص حق المطبخ أو تحطينها بالفريزر لحد ما تجمد وبعدين تفرك بيدك ستلاحظين أنها صارت ناعمة وقد ما تحبين تعمينها افركيها أكثر.

### الملوخية عشان تبقى مثل الطازجة...



- أولاً تورقينها وبعدين تحطينها في ماء نظيفة في زبدية كبيرة والماء لازم تكون باردة مرة يعني إذا في الشتاء عادي من الحنفيه وإذا في الصيف حاولي تضيف ماء بارد وتجنبني الساخن في غسيل أي شيء له أوراق خضراء أو لون ثاني مثل الكرب.

- المهم بعد ما تضعيها في الماء وتحركيها لحد ما ينزل التراب تشيلها بيدك وتضعيها في مصفى تحت الحنفيه مرة ثانية وبعدين تتركها تتشف من الماء وتعيها في أكياس نايلون وتحطينها في الفريزر.. لحين حاجتك إليها وإذا أردت تسوي الملوخية.

- لا تضعي عليها ماء ساخن مباشرة بل بعد ما تطلعها من الفريزر ضعي عليها ماء باردة وضعيها في الخلاط أو إذا تحبينها مفرومة خشنة دقيقتها بيديك وهي في الكيس وسوي التقلية التي على مزاجك وبعدين ضيفي الملوخية وحركي باستمرار.



- لا تغطي القدر ولا تتركها تفور منك على النار وهي ما تأخذ منك أكثر من عشر دقائق.

- يعني قبل تقديم الغداء بربع ساعة وخلي بالك ما تغطيها أبد لأنه هذا اللي يخلي لونها أسود ليس أخضر فرش.

وفيه حركة حلوه للتقلية هي تأخذين رأس ثوم كامل وتتشرينه بس ما تقطعينه وتحمرين الثوم في قليل من زيت مثل الصنوبر ولما يصير ذهبي فاتح في ضعيه في الملوخية.

## لتخزينه الطعام

١ - افحص ثلاجتك كل يومين وخاصة منتجات الألبان الموجودة بها وألقي بما هو لم يعد في حالة جيدة.

٢ - احتفظي باللحم غير الناضج في الرف الأسفل من الثلاجة حتى لا يتساقط منه شيء على باقي الأطعمة.

٣ - احتفظي دائماً باللحم الناضج أعلى اللحم غير الناضج.

٤ - افحصي مكونات دولااب المطبخ وخاصة المواد الجافة كالفاصوليا والمكرونات والصلصات

والتوابل وغيرها وتخلصي من المواد التي اقتربت صلاحيتها من الانتهاء.



تحتفظ البهارات في مكان بارد ومظلم لكي تحتفظ بنكهتها. 🌸



يُحفظ زيت الزيتون في وعاء غير شفاف وفي مكان بعيد عن أشعة الشمس لكي يحتفظ بقيمته الغذائية.

يُحفظ الزيتون والمخلل في وعاء زجاجي ويفضل أن يغطى بالسائل المتنوع فيه أو إضافة بعض الزيت ويحفظ في الثلاجة.

لحفظ النعناع بطريقة التجفيف يغسل ويصفى ويوضع على ورق في الشمس إلى أن يجف.

لحفظ الملوخية المقلية تغسل وتصفى ثم تقلى في الزيت ثم توضع في وعاء بلاستيكي تحفظ في الفريزر.

تحفظ الفاصوليا في الفريزر في كيس بلاستيكي بعد غسلها وتقطيعها.

لحفظ المعجنات لمدة طويلة تخبز ثم تترك لتبرد ثم توضع في وعاء بلاستيكي ويحفظ في الفريزر.

يُحفظ الدقيق في مكان جاف وبارد وفي وعاء محكم الإغلاق.



يُحفظ الأرز في وعاء محكم الإغلاق في مكان بارد وبالنسبة للأرز البني يُحفظ في الثلاجة.

تحفظ المكسرات المنزوعة القشرة في الفريزر لكي لا تظهر لها رائحة وطعم كريه.

✿ لحفظ الخبز لفترة طويلة يوضع في الفريزر.

✿ لحفظ السكر وإضافة نكهة محببة إليه: يضاف بشر برتقالة أو ليمونة لكل نصف كيلو ثم يحفظ في برطمانات زجاجية محكمة الغلق.



✿ لحفظ الملح: أفضل طريقة للحفاظ على ملح الطعام من عدم تسرب الرطوبة إليه بوضع بضع حبات من الأرز الجاف إلى الملاحه.

✿ لحفظ زيت القلي حتى ٦ أشهر، يبرد الزيت ويصفى من خلال مرشح قهوة ورقي فوق قمع. يسكب الزيت في وعاء ويحكم إغلاق الغطاء ويحفظ في الثلاجة (الفريزر).

✿ يحفظ زيت الزيتون بعيداً عن ضوء الشمس في وعاء غير شفاف، لحفظ العناصر الغذائية بشكل أفضل.



## كيف نخزن البقوليات

✿ كالأرز أو العدس أو الفريك، بوضعها في أكياس من القماش، أما الكميات القليلة منها وباقي البهارات في أكياس نظيفة في الدرج الأسفل.

✿ لا تخزني الأعشاب والبهارات الجافة بقرب أفران الغاز والميكروويف أو أي مصدر للحرارة أو الرطوبة كالمغاسل وأجهزة غسل الصحون وغلايات الماء ومحضرات القهوة. إن تم تخزينها بالشكل الصحيح، فإن الأعشاب والبهارات الجافة تحتفظ بنكهتها لمدة عام كامل. بينما يمكن للبهارات الكاملة أن تبقى لمدة ٢ - ٥ أعوام.



احتفظي بالبهارات في مكان بارد ومظلم. فالحرارة والرطوبة والضوء الزائد قد تُفقد الأعشاب والبهارات الجافة نكهتها بسرعة.

للاحتفاظ بكميات كبيرة من الأعشاب والبهارات طازجة، ضعها في أوعية محكمة الإغلاق في الثلاجة. ولكن تجنبى الاحتفاظ بالأعشاب والبهارات الجافة في البراد بسبب الرطوبة.

لحفظ الثوم في الفريزر يطحن ويوضع في كيس ويطبطن على الكيس كله بحيث يصبح سخيخ ويكسر منه عند الحاجة.

لحفظ البقدونس والكزبرة في الفريزر تقطف وتغسل وتوضع في مصفى ٣ ساعات وتوضع في علبه بلاستيك ويحكم إغلاقها وتستعمل عند الحاجة وتدخل الفريزر فوراً.



طريقه تشيف أو تفريز النعناع يقطف من عروقه ويغسل ويصفى ويوضع على ورق إلى أن ينشف منه الماء ويوضع في الفريز أو في الشمس.

تفرز الملوخية مثل تفريز البقدونس وعند الاستخدام توضع في القدر فوراً.

طريقه تفريز بصل الصيادية يخلط في الخلاط ويوضع في علبه محكمه الإغلاق.

تفرز البندورة بحجمها الطبيعي وليست مطحونة وتغسل عند الحاجة وتقطع.

يجفف عيش التوست ويطحن لعمل البقسماط.

لتطريه لحم الاستيك تترك كل قطعه لحم بالخل والزيت.