

الجفاف، وهذا سيمكنك من الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أسابيع، أو لمدة أسبوع واحد في مكان بارد مغطى. أما الجبن الكريم فلا يحتفظ به - بعد فحه - في الثلاجة سوى أسبوع واحد.

٤ . الأطعمة الجافة : كل الأطعمة الجافة تستطيعين الاحتفاظ بها على رفوف في أماكن باردة لمدة طويلة ، فأغلبها

تعيش طويلاً ومكتوب عليها تاريخ الصلاحية . الأطعمة التي فتحت أكياسها يجب أن تستهلك خلال زمن مناسب حتى لا تفقد طعمها ، كما أنه يستحسن الاحتفاظ بها مغنفة بشكل جيد حتى لا يدخلها الهواء ، وأنسب الأشياء لذلك أكياس النايلون .

٥ . البيض : حاولي شراءه - دائماً - طازجاً ، أو اكتبي التاريخ على الطبق ، وبالطبع يجب حفظه في

مكان بارد . في الثلاجة يبقى طازجاً لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أسابيع . عندما تحتاجين للاحتفاظ بالبيض أو الصفار الزائد فيجب أن تغطيه بالماء أو الورق الشفاف لمدة لا تزيد على يومين .

٦ . اللحوم : في الثلاجة ؛ يمكن حفظ اللحوم الطازجة لمدة تتراوح ما بين ٣ - ٥ أيام ، أم المفرومة فيمكن

حفظها لمدة يوم واحد فقط . اللحوم المطبوخة تحفظ مغطاة بشكل جيد في أبرد مكان في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أيام .

٧ . الطيور : تلف جيداً ، وتحفظ من يوم إلى يومين ، والمطبوخة تُبرد وتُلف وتحفظ من ٢ - ٣ أيام .

٨ . الحليب الطازج : يحفظ في الثلاجة ؛ في قارورة أو إناء مغطى بشكل جيد بعيداً عن الضوء في الثلاجة لمدة ٣ - ٤

أيام ، وهذا ينطبق أيضاً على الزبادي واللبن .

٩ . الفواكه والخضار : الفواكه اللينة إحتفظها جافة قدر المستطاع ، ومغطاة بخفة في الثلاجة لمدة من ٢ - ٤ أيام ،

أما الفواكه الصلبة فتبقى طازجة لمدة أسبوع وفي الثلاجة من ٢ - ٣ أسابيع . العنب والفواكه ذات النوى تبقى طازجة ١٠ أيام في الثلاجة .

الموز يبقى طازجاً من ٣ - ٥ أيام أو احتفظي به في الثلاجة لمدة أطول مفوقاً بالألمنيوم بشكل جيد .

خضراوات السلطة إحتفظها من ٤ - ٦ أيام في الثلاجة ولا تغسلها إلا عند استعمالها .

الخضراوات غلقها بدقة بورق أو قطع قماش قطني واحتفظي بها في الثلاجة أو خارجاً في مكان بارد مظلم .

الخضراوات ذات الجذور لاتضعيها أبداً في أكياس النايلون بل إحتفظيها في مكان بارد جاف

مظلم وتبقى طازجة من ٢ - ٣ أسابيع ، والبطاطس تبقى لفترة أطول .

التخزين المفيد

من السهل جداً ملء رفوف المخزن بأنواع كثيرة من العلب والكراتين لاستعمالها عند الحاجة وتوفيراً للوقت والمال ولكن

حذارٍ من أن تضعي وقتك ومالك في شراء كثير من الأطعمة التي لم يسبق لك استعمالها . أعيدي النظر في رفوف مخبزك

كل عام مرة على الأقل حتى تستفيدي من وجوده وتلافي نقص أي شيء فيه .

وهذه بعض المقترحات لقائمة مخزنك وبالتأكيد يمكنك حذف أو إضافة أي شيء حسب ذوقك وذوق عائلتك :

- خليط الخبز والبيتزا .

- خلط الكيك والبسكويت .
- كسرد بودر ونش وجيلي وكريمة .
- أرز ومكرونه ودقيق .
- بقول جافة متنوعة .
- فواكه جافة ، وحضراوات معلبة ، ومشروبات .
- عجائن مجمدة .
- تولل جافة ، أعشاب ، بهارات ، بصل ، صلصة ، ثوم .
- حليب معلب ، أو جاف .
- مربي مايونيز ، خردل ، قشدة ، زيتون ، أجبان .
- لحوم معلبة وأسماك كالسردين والتونة والأنشوجة واللانسون والبلوبيف لاستعمالها في الفطائر والشطائر والسلطات .
- خضراوات معلبة ، واختاري دائماً الأنواع التي لا تستطيعين شراءها مجمدة مثل الجزر والطماطم والبقول بأنواعها .
- زيت للطبخ وآخر للقلي ، وزيت زيتون وزيت للسلطة .

الأعشاب

قائمة بالأعشاب المستعملة يومياً :

- ١ . إكليل الجبل : يرش فوق الروستو والمشويات من لحوم أو طيور . والمسحوق منه يستعمل مع الخبز والأرز والمحاشي .
- ٢ . البقدونس : يستعمل مع معظم أنواع الأطباق مطبوخاً أو نيئاً ، ويستعمل - أيضاً - لتجميل الطازج منه (الأوراق الخضراء) تستعمل مفرية مع أطباق الجبن والبيض والأسماك والخضراوات والسلطة الطازجة (غير المطبوخة) ، وأما فصوصه فتستعمل مع معظم الأطباق حسب رغبتك ، ولإزالة رائحته النفاذة من الفم امضغي بعض أوراق البقدونس فهي كفيلة بامتصاص رائحته .
- ٣ . الثوم :
- ٤ . حصى لبان : كما في إكليل الجبل .
- ٥ . الریحان : يستعمل للبيتزا وأطباق اللحم والبيض والخضراوات وكذلك للخبز والسلطة .
- ٦ . الزعتر : مع اللحوم المشوية والمقلية ، وكذلك مع الخضراوات والبيتزا والخبز .
- ٧ . الشبث : يستعمل في معظم الأطباق وهو ممتاز إذا أضيف لحشو السمبوسة والفطائر والمحشوات بأنواعها .
- ٨ . ورق الغار : للطهي مع الحساء واللحم والسمك وينشل قبل التقديم .
- ٩ . القيصين : مع أطباق السمك والخضراوات والجبن والبيض واللحم المفروم .
- ١٠ . الكزبرة : مع معظم الأطباق طازجة أو مطبوخة ، كما تستعمل لتجميل الأطباق .
- ١١ . المردقوش : رشيه فوق أطباق الروستو واللحوم المشوية والطيور والحشو ، ومع أطباق الخضراوات .
- ١٢ . المريمية : كما في القيصين .
- ١٣ . النعناع : مع الخضار الطازجة والبقول والبيض وصلصة الزبادي والسلطات .