

الفصل الرابع

نصائح مهمة

تساعدك في الطبخ

مقدمة

مما لا شك فيه أن المطبخ هو مملكة المرأة الخاصة بها. ففيه تقضى السيدة معظم يومها فى سعادة بالغة وهى تعدّ لأسرتها ما لذا وطاب من أصناف الطعام المختلفة، والتي تبرع فى إعدادها وتجهيزها.

ونستطيع أن نقول أن لكل سيدة "طبق" خاص تبرع فى إعداده وينسب إليها.

وفى هذا الفصل، نقدم مجموعة من النصائح المهمة والغالية التى تساعد ربة المنزل فى إعداد أصناف الطعام المختلفة بطريقة صحية تحافظ على عناصر الغذاء الرئيسية، وفى نفس الوقت تكون شهية وذات مذاق وطعم جذاب.

نصائح تساعد كل سيدة على كيفية التعامل الصحيح والسليم عند إعداد الوجبات الغذائية، والطريقة السليمة للطهى.

كذلك هناك بعض المفاهيم والعادات الخاطئة التى تتبعها بعض ربات البيوت، فكانت هذه النصائح والتحذيرات حتى تتجنب كل سيدة تلك المعالجات الضارة التى تفقد الغذاء عناصر ومكوناته، وتتسبب فى أن يصبح الطعام مصدر للإصابة الإنسان ببعض الأمراض.

- * احرصى على عدم شراء كميات كبيرة من الخضار، ولا تقومى بتخزينها، لأن مرور الوقت يخرب الفيتامينات الموجودة بها ويتلفها.
- * احرصى على غسيل الخضروات: مثل الفجل والجرجير والخس جيداً، لأن الطين العالق بها يسبب الأمراض.
- ويفضل نقع هذه الخضروات فى ماء به خل أو برمنجنات البوتاسيوم فهى تطهرها وتقتل ما بها من ميكروبات.
- * احرصى عند سلق الخضار، اتركى القدر الذى تتم به عملية السلق بدون غطاء.
- * لا تسلقى الكربن والقرنييط والملفوف، لأنها تفقد الكبريت الموجود بها، وبالتالي تفقد أهميتها. وكذلك الجزر واللفت والبصل.
- * إذا لاحظتى ذبول الخضراوات التى تستعمل فى تحضير السلطة، يمكنكى نقعها فى مقدار من الماء البارد المضاف إليه قليل من الخل وقطعة من السكر.
- * عند استعمال الخضار المحفوظ فى إعداد الطعام، استعملى نصف كمية الملح عند الطبخ (الكمية التى تستخدم فى حالة الخضار الطازج).
- * الطريقة الصحيحة للطبخ، تكون بسلق اللحم حتى ينضج، ثم سلق الخضار وحده، ثم إضافة الخضار ومرقها (ماء السلق) إلى اللحم ومرقه.
- * إذا أردتى تقشير الطماطم بسهولة، عليكى بعد غرسها فى شوكة، وضعها فى ماء مغلى لمدة (٣٠) دقيقة، وضعيها بعد ذلك فى ماء بادر، وتقشر بعد ذلك بالسكين بسهولة.
- * احذرى استخدام بيكربونات الصوديوم عند نقع الحمص أو الفول أو

أى بقوليات أخرى. فهذا يفقدها الكثير من قيمتها الغذائية.

* احرصى على عدم رفع الغطاء أثناء عملية الطهى، فهذا يؤخر عملية النضوج، ويؤكسد الفيتامينات الموجودة بها ويتلفها.

* يمكنكى الاستفادة من الماء المغلى المتبقى من سلق البطاطس بقشرها فى تنظيف الملاعق والشوك المصنوعة من الفضة لإزالة الطبقة السوداء التى تغطيها.

* ينصحك الخبراء بضرورة نخل الطحين (الدقيق)؛ أياً كان نوعه، قبل استعماله.

* لحفظ صفار البيض حتى لا يفسد بعد استخدام البياض. تضع عليه ماء بارداً بحيث يغطيه، ويحفظ فى الثلاجة لمدة (٣) ساعات.

* حتى لا تتعجن المكرونة أثناء السلق، اغلى الماء جيداً، وأضيفى إليه كمية قليلة من زيت الزيتون والملح.

* لتجنب إلتصاق وحدات " الشيبسى " ببعضها أثناء عملية التحمير، عليك غسلها بالماء الساخن قبل تحميرها.

* احرصى على ألا تتركى علب السمن أو الزبد بدون غطاء، لأن المادة الدهنية تفسد باتحادها مع الأكسجين، حيث تتأكسد وتزنخ.

* للاحتفاظ بصلصة جاهزة دائماً فى الثلاجة لاستخدامها فى السلطات، أخلطى زيتاً وخلاً وليموناً وملحاً، وضعى الخليط فى الثلاجة للتبيل.

* ينصحك الخبراء بعدم استعمال السكين فى تقشير البطاطس لأن تقشيرها بالسكين يفقدها طبقة الفيتامين الخارجية. ولذا، يفضل سلقها أولاً

ثم نزع القشرة باليد بدلاً من السكين.

* ننصحك باستعمال زيت بذرة القطن فى عمليات القلى والتحمير.

* حتى لا يفقد "الكبد" قيمته الغذائية أثناء عملية الطهى، ضعيه فى الماء

المغلى لمدة دقيقتين قبل تحميره أو شيه.

* عند تسوية الكيكة، لا تفتحى الفرن مطلقاً إلا بعد مضى العشر دقائق

الأولى، حتى لا يدخل الهواء البارد، ويعمل على هبوط الكيكة أو تلفها.

* حتى لا تفوح رائحة السمك أثناء عملية القلى، ضعى قشرة ليمون

فى المقلاة، أثناء عملية القلى.

* لعدم تسرب الرطوبة إلى ملح الطعام، ننصحك الخبراء بإضافة حبات

من الأرز الجاف إلى الملاحظة.

* للاحتفاظ برائحة البن بعد تحميصه، ننصح بوضع قطعة من "سكر

نبد"، فلا تضيع الرائحة.

* رشى قليلاً من السكر الناعم فى صحن تقديم الكيكة، وانظرى كم

هو سهل أن ترفعى الكيكة بدون أن تلتصق بالصحن.

* للحفاظ على عنصر الصوديوم بالجزر، ينصح الأطباء بعدم تقشير،

لأن العناصر الغذائية المهمة تكون قريبة جداً من القشرة والسطح الخارجى.

* وننصح أيضاً بضرورة تغطية عصير الفواكة الطازج عند حفظه أو

وضعه فى الثلاجة، حتى لا يفقد فيتاميناته، أو يتعرض للتلف.

* إذا احترق الطعام على النار، ضعى فوراً القدر الحاوى على الطعام

فى إناء آخر به ماء بارد. وبهذه الطريقة لن يصل الحرق إلى باقى الأجزاء

السليمة ثم ارفعى محتويات القدر إلى قدر آخر، مع ترك ما يعتبر محترقاً،

وأكملى الطهى فى الإناء النظيف.

* إذا اردت استعمال الخميرة لعجن الحلويات، اخلطيها مع بودرة السكر دون الماء.

* عليكى بالاهتمام بـ "طبق السلطة"، فهو لا يقل أهمية، إن لم يكن أهم مكونات الطعام على الإطلاق.

فهو طبق الفيتامينات وطبق المناعة ضد الأمراض، بشرط أن يحتوى على جميع ألوان الخضروات المتاحة، إضافة إلى الخل والليمون وقليل من الزيت (زيت الزيتون).

وأهم الألوان التى يجب أن يحتويها طبق السلطة، هى :
- اللون الأخضر: المتمثل فى الخيار والبقدونس والجرجير والخس والفلفل الأخضر.

- اللون الأحمر: المتمثل فى الطماطم والفلفل الأحمر.
- اللون الأصفر: المتمثل فى الجزر والفلفل الأصفر.
- اللون الأبيض: المتمثل فى البصل، سواء الأخضر أو الأبيض (العادى)، وفصوص الثوم (مع العلم بأن البقدونس يقضى على رائحة كل من البصل والثوم).

وهكذا، فإن طبق السلطة الذى يحتوى على تلك المحتويات يكون مصدراً للفيتامينات، ومصدراً لحماية خلايا الجسم من الأكسدة. كما أنه يحمى الجسم من أخطر الأمراض بسبب حمايته من الأمراض الخطيرة كالسرطان والأمراض المزمنة الأخرى.

وقد تعجب أحد العلماء الأجانب من إصابة المصريين بالأمراض وهم

يتملكون البصل والثوم فى بلادهم، فهما صيدلية كاملة متكاملة.

* اضافة القليل من مستخلص "صمغ النحل" إلى زيت التحمير، وذلك للمحافظة على جودة زيوت التحمير والأغذية المحمرة فى الزيت، وحمايتها من الأضرار التى تؤثر على صحة الإسرة.

فلقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة، إن إضافة القليل من مستخلص الصمغ إلى زيت التحمير يؤدى إلى إنفراد مكونات الصمغ المضادة للأكسدة، والتى تعمل على زيادة تحمل الزيت للحرارة المرتفعة التى قد تصل إلى (١٨٠م) أثناء عملية التحمير والقلوى، مع تدعيم مقاومة الزيت إلى أضرار الأكسدة والتلف، وإطالة مدة صلاحيته بما يوازى (٦) مرات قدر زيت التحمير غير المضاف إليه صمغ النحل.

* حتى لا تدمع عيناك من البصل عند تقطيعه، ضعيه فى قدر ماء قبل تنظيفه لمدة نصف الساعة، أو ضعيه فى "الفريزر" لمدة نصف ساعة قبل استخدامه وتقطيعه.

* ننصح بعدم ترك اللحوم المفرومة بالذات أو الطيور النيئة فى الثلاجة بدون تجميد لأكثر من (٢٤) ساعة، وإلا تعرضت للفساد والتلف.

* إذا لم ينضج اللحم سريعاً، ضعى فى وعاء الطهى قطعة من الشمع الخام، فى حجم البندقة.

* قبل تقطيع أو بشر الجبن الموتزاريلا، يمكنك وضعها فى "الفريزر" لمدة نصف الساعة، فتماسك ويسهل عليك التعامل معها، سواء بالتقطيع أو البشر.

* بعد عمل السكر الكراميل، وبعيداً عن النار ضعى ملعقتين كبيرتين

من الماء المغلى مع التقليب، فتعطيك نتيجة جيدة.

* للتخلص من الدماء فى الدجاج المذبوح المراد الاحتفاظ بها، بعد تنظيف الدجاج وقبل رفعها إلى الفريزر، ضعى فى بطن كل دجاجة عدد (٣) ملاعق كبيرة من الملح الخش ثم كتفيها. ضعيها فى كيس بلاستيك ثم ارفعيها فى الفريزر، وعندما تحتاجين لطهيها، وبعد أن يذوب الثلج، قومى بشطفها ولن يكون بداخلها أى دماء.

* تجفيف قشر التفاح بجميع ألوانه وجليه، يعطيك مشروباً ساخناً بديعاً.

* ينصح خبراء التغذية ربات البيوت بتقسيم الغذاء المراد حفظه فى الديب فريزر إلى أجزاء صغيرة (وحدات صغيرة)، بحيث تكفى كل وحدة أو كمية لإعداد وجبة معينة.

وعند الضرورة يمكن استخدام وحدات إضافية دون الحاجة إلى التبريد والتفكيك ثم إعادة التبريد مرة أخرى.

فمثلاً، يتم تجميد الأغذية، وبخاصة اللحوم والأسماك، فى الديب فريزر ثم إخراجها منه وتركها حتى ترتفع درجة حرارتها (وتفك)، وأخذ جزء منها لاستخدامها، ثم إعادة الجزء المتبقى مرة أخرى إلى الديب فريزر لتجميده وحفظه.

ففى الحقيقة، فإن خفض درجة حرارة الغذاء ثم رفعها ثم خفضها، يعرض هذا الغذاء للفساد والتلف عند عملية طهيها، ويجعله يحتوى على كمية كبيرة من البكتريا والميكروبات، وخاصة اللحوم سابقة التجهيز، مثل الهامبورجر والبسطرمة، وغيرها.

* وهذه بعض النصائح المفيدة التى يجب على ربة البيت اتباعها عند

استخدام أفران "الميكروويف" فى عمليات الطهى، ومنها:

- لابد من تقطيع الغذاء المراد طهيه مثل البطاطس والكوسة إلى قطع متساوية، لتحصل على نفس القدر من النضج.
- يمكنك تقليل السوائل (الماء أو الحساء) المستخدمة فى الطهى إلى الثلث، لتقليل الأبخرة المتصاعدة داخل الفرن.
- استخدمى وعاء أكبر بقليل فى إعداد الطعام عن المعتاد فى إعداد نفس الوجبة فى غير استخدام فرن الميكروويف.
- حتى يكون للمخبوزات طعم مقرمش، يمكنك طلاء سطحها قبل وضعها فى الميكروويف بطبقة من زيت نباتى.
- تجنبى خلط اللحم بالدقيق لتفادى تكون طبقة أسفنجية معجنة غير مستحبة على سطح شرائح اللحم.
- استخدمى الطهى السريع بدلاً من الطهى الطويل للحبوب.
- استخدمى معدلات الحرارة للفرن فى تحديد الطاقة الكافية لطهى وجباتك، فمثلاً تحتاج أطباق الحساء والخضراوات واللحوم والدواجن واللحوم والدواجن إلى ١٠٠% من طاقة الفرن الحرارية، فى حين تحتاج المخبوزات والمعجنات وأنواع الفطائر إلى نصف هذه الطاقة.
- * ضرورة استخدام الملح اليودى فى الطعام لأن نقصه يعدّ السبب لإصابة الأطفال بالتخلف العقلى.
- * عدم استخدام زيوت القلى لأكثر من مرة. فقد أثبتت الأبحاث والدراسات الطبية أن الزيت الذى تم استخدامه وغليه أكثر من مرة، ورفع درجة حرارته إلى درجة حرارة عالية تفقده الكثير من قيمته الغذائية،

وتجعله أحد مصادر إصابة الإنسان بالعديد من الأمراض، وبخاصة السرطانية.

كذلك، فإن عملية تنوع الأطعمة التى تتم قليها فى هذه النوعية من الزيوت، تزيد من خطورة هذا الزيت المستخدم على صحة الإنسان وأجهزه جسمه المختلفة.

ولذلك، ينصح باستخدام الزيت لمرة واحدة أو مرتين عند الضرورة، وبشرط التأكد من عدم وجود بقايا أطعمة أو رواسب به.

* وننصح ربات البيوت بالابتعاد تماماً عن شراء واستخدام الملح مجهول المصدر تحت إغراء رخص ثمنه أو أى مسمى آخر، فهذه النوعية من الملح تحتوى على ملوثات وعناصر ثقيلة تدمر أجهزة جسم الإنسان، وتسببه بالأمراض الخطيرة.

* ونوجه عنايتك الآن إلى عدة نصائح مهمة عند تجهيز اللحوم والخضراوات للحفظ والطهى، وهى على النحو التالى:

تجهيز اللحوم:

قد يحصل الإنسان على اللحم وهى جيدة، ولكن نتيجة السلوكيات الخاطئة التى تصدر من بعض ربات البيوت يتم تلويث هذه اللحوم أثناء تجهيزها أو إعدادها للحفظ.

وقد يحدث ذلك نتيجة ترك اللحم لمدة من الوقت معرض إلى حرارة الجو فى المطبخ أو عرضة لبعض الحشرات، مثل: الذباب أو النمل أو الصراصير، أو استخدام معدات وأدوات ملوثة عند تجهيز هذا اللحم وتقطيعه استعداداً لحفظه وتجميده أو حتى طهيه.

وما يحدث فى اللحوم قد يحدث عند إعداد الدواجن ومعالجتها، وكذلك الأسماك بجميع أنواعها.

تجهيز الخضراوات:

فى الحقيقة، فإن إعداد الخضراوات وتجهيزها سواء للحفظ أو الطهى، يحتاج إلى عناية خاصة وفائقة، وخاصة بعد التدهور الشديد الذى أصاب المزروعات بوجه عام نتيجة رشها بالكيماويات، واستخدام المبيدات الحشرية دون وازع أو رقيب، مما جعلها مصادر أكيدة لإصابة الإنسان بالعديد من الأمراض.

ولذلك، ننصح ربّات البيوت باتّباع التالى:

- فرز الخضراوات جيداً واستبعاد غير الصالح كالمعطوب والتالف والحشائش، وغيرها.

- نقع هذه الخضراوات فى الماء ثم غسلها بالماء الجارى عدة مرات للتخلص مما يعلق بها من آثار التربة (الطين) أو الأتربة.

- غسل الخضراوات بمحلول من الماء والليمون والخل.

- توزيع هذه الخضراوات على عبوات أو أكياس، بحيث يكفى كل منها لوجبة واحدة، لاستخدامه عند الحاجة، وحفظها فى الديب فريزر .

- عدم إخراج هذه الأكياس أو العبوات من الديب فريزر، ثم إرجاعها إليه مرة أخرى.

* وعند إعداد السلطة تقطع الطماطم إلى أجزاء كبيرة، على هيئة دوائر، وكذلك الخيار والخس.

فقد ثبت أن تقطيع الطماطم إلى قطع صغيرة عند إعداد السلطة

يعرضها لفقد الكثير مما بها من فيتامينات، ويجعلها سهلة التأثر بالعوامل الجوية المختلفة.

* ونذكر بأن تتم عملية تقشير البصل والثوم قبل الاستخدام مباشرة، لأن تقشيرها قبل استخدامها بفترة من الزمن يعرضها لفقد الكثير مما بها من فيتامينات وزيوت طيارة.

* لإضافة مذاق محبب لأوراق الكرنب عند إعداد طبق السلطة، يمكن وضع قطرات من الليمون مع الملح والفلفل.

* إضافة ملعقة زيت إلى طبق السلطة ضرورى لضمان الاستفادة من الفيتامينات التى تذوب فى الدهون فقط، مثل: فيتامين "أ" الموجود فى الجزر الأصفر والفلفل الأخضر والطماطم، ومعظم مكونات طبق السلطة.

* يجب مراعاة أن يكون طبق السلطة هو آخر طبق يتم إعداده ووضعه على المائدة، وذلك حتى لا يتعرض فيتامين "ج" للأكسدة السريعة والتلف.

* احرصى على عدم طهى اللحوم على نار عالية اللهب أو مرتفعة الحرارة لتفادى ما قد يكون بها من مواد ضارة صحياً.

* السلق الصحى للحم يتم بوضعه مباشرة فى ماء مغلى، فيحدث تجمع للبروتينات على سطح اللحم النيئ يقلل من خروج مكوناته من ماء السلق، ويستمر السلق حتى تمام التسوية. وبهذه الطريقة تحتفظ اللحوم المسلوقة بمكوناتها الغذائية وبطراوة أنسجتها.

* التحمير الصحى للحوم يتم بعد تغطيتها بإضافات خاصة، مثل:

البيض أو البيض والبقسماط، وذلك بهدف منع الاختلاط المباشر بين اللحم والمادة الدهنية (الزيت أو السمن) المستخدم فى عملية التحمير.

* إضافة قشور البرتقال أو الليمون على الزيوت النباتية المستخدمة فى القلى تحميها من التلف والفساد، حيث إن لهذه القشور نشاط مضاد للأكسدة.

* الصلصة المعبأة فى علبة معدنية .. لابد من نقلها فى عبوة زجاجية نظيفة محكمة القفل بمجرد فتحها حتى لا تتغير صفاتها من ناحية الطعم أو اللون، وبالتالي يؤثر ذلك على الطعام المطبوخ.

* ينصح بعدم الاتصال المباشر للحم بالفحم المشتعل تجنباً للتلوث بنواتج احتراق الفحم من غازات أول أكسيد الكربون والرماد.

* ينصح الباحثون بضرورة تجنب القلى عند درجات حرارة عالية ولمدة طويلة، والتقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون كالبطاطس المقلية والأطعمة المطهية كثيراً والمحروقة، مقابل الإكثار من تناول الخضراوات والفواكة الطازجة.

* تلجأ بعض ربات البيوت إلى إضافة بيكربونات الصوديوم إلى الخضراوات فى أثناء الطهى من أجل الحفاظ على لونها ولسرعة نضجها لكن هذه المادة تؤدي إلى فقد بعض العناصر الغذائية المهمة، وخاصة فيتامين "سى". احذرى أن تفعل ذلك.

*** **