

كيف تنظمين الطعام في الثلاجة ليبقى طازجا لأطول فترة؟



الثلاثاء 7 فبراير 2017 05:02 م

يجب وضع الطعام الذي يتلف سريعا في الثلاجة فور العودة من السوق

ولكن حتى بعد ذلك يمكن أن تصبح أطعمة مثل الحليب واللحوم والأسماك سريعا أرضا خصبة للبكتيريا وتفسد وخاصة إذا لم يتم تخزينها بطريقة صحيحة

يمكن أن يؤدي استهلاك الأطعمة التي فسدت إلى تسمم غذائي وإلى أعراض غير مريحة مثل الإسهال والقيء، وبالتالي للتأكد من بقاء الأطعمة طازجة أطول فترة ممكنة من المهم ضبط الثلاجة على درجة الحرارة الصحيحة ووضع الطعام بطريقة ملائمة

وتتراوح درجة الحرارة الأمثل للثلاجة بين 4 و 8 درجات مئوية ويوضح أوته جوم من الوزارة الألمانية المعنية بحماية المستهلك: " نظرا لأن الهواء الدافئ يرتفع والبارد يهبط، فدائما ما تكون نوعا ما الأجزاء العليا أكثر دفئا من السفلى "

وتقول مارجريت مورلو وهي من رابطة ألمانية للتغذية والغذائيات: " تنتمي المفردات الغذائية مثل المربى والصلصات إلى أعلى رف "

وتتنمي منتجات الألبان مثل الزبادي إلى الرف التالي للرف العلوي والأطعمة الجاهزة يجب أن توضع في الرف الثالث من أعلى أما آخر رف فيجب أن يحفظ لمنتجات اللحوم مثل السمك والنقانق

يجب حفظ أغلب الفواكه والخضروات في الثلاجة، بحسب جوم، وهي تنتمي إلى أدراج الثلاجة والاستثناءات هي البطاطس والطماطم والفلفل الرومي والفواكه الاستوائية مثل الموز ليست بحاجة لوضعها في الثلاجة

وفيما يتعلق بباب الثلاجة، يجب ألا تضع البيض أو الزبدة في الأعلى، أما الخميرة والعوات المفتوحة للخردل وصلصة الطماطم، مثلا، توضع في القسم الأوسط من الباب، ويجب وضع المشروبات في أسفل باب الثلاجة

وتقول القاعدة العامة إن أي طعام مخزن في الثلاجة يجب أن يكون مغطى بطريقة جيدة حتى لا يجف أو يفقد نكهته ويقول جوم: " التغليف سوف يمنع البكتيريا من الانتشار "

ويتعين ألا يكون الطعام مكدسا في الثلاجة وتقول مورلو: " يجب أن يكون هناك مساحة للهواء لكي يدور في الثلاجة "

وفي الصيف أو في الأجواء الأكثر دفئا، أفضل طريقة لتجنب المرض من الغذاء هي شراؤه بكميات صغيرة ونقله في مبرد ووضعه في الثلاجة حالما تصل إلى البيت، بحسب أنتيه جال من الجمعية الألمانية للتغذية

وتوصي أيضا بترك اللحوم المجمدة في الثلاجة لتذوب ويجب سكب المياه الذائبة في الحوض ويعقبها دش مياه ساخن

ومن المهم أيضا التأكد من تنظيف الثلاجة على نحو منتظم " كل أربعة أسابيع تقريبا "، بحسب جوم

وفي حال تكون أي عفن في الثلاجة يجب تنظيفه ثم مسح المنطقة بالخل