

لأن مطبخك هو معمالك... بـ 8 خطوات حافظي على نظافته

صندوق مغطي.
– اشطفي المأكولات الطازجة بماء جارٍ ولاستخدمي الصابون ولا أي منظف حتى لا يترك بقايا على الغذاء وللخضراوات أو الفواكه ذات القشرة السمكية استخدمي فرشاة لإزالة التراب من على سطحها تحت الماء واقطعي أي بروزات تجديدها في الخضراوات أو الفواكه.
– تخلصي من لوحة التقطيع القديمة والتي يصعب تنظيفها والتي تلصق بها البكتيريا وبعد استخدام لوحة التقطيع اغسليها بالماء الساخن والماء والصابون وجفيفها بالورق.

لا تقل عن 20 ثانية وجفيفها بمنشفة ورقية ويفضل استخدام الصابون المضاد للميكروبات ولكن إذا لم يوجد فالصابون العادي يؤدي الغرض إذا استخدم بالطريقة السابقة.
– استخدمي لوحين للتقطيع واحدة للتقطيع اللحوم النيئة والدجاج والسمك والأخرى للأطعمة الجاهزة مثل الخبز والفواكه والخضراوات واستخدمي فوطتين نظيفتين، واحدة لتجفيف أسطح طاولات المطبخ والأخرى لتجفيف يديك وملعقتين، واحدة لتقليب الطعام والأخرى للتذوق.
– تخلصي من أطراف اللحوم والدجاج وبقاياها فور تقطيعها ولغيتها في كيس بلاستيك والتي بها في

بعد المطبخ من أهم الأركان الحساسة في المحافظة عليها لأنه بعد العمل الأول والآخر للطعام الذي يؤثر على صحته ويتركس الوقت يزيد من قوتنا أو يضعفها بحسب مكوناته ونظافته، ولهذا سنسرد لك أهم 8 طرق للمحافظة على نظافته لتحميه من الميكروبات والبكتيريا القاتلة وإليك التفاصيل:
– اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون قبل تحضير الغذاء وبعد الانتهاء من ملابسك اللحوم والبيض والأسماك وقبل الانتقال إلى ملابسك الخضراوات والأشياء الأخرى.
– لا تغسلي يديك غسلا عاديا ولكن اغسليها من الجهتين حتي الرسغين وبين الأصابع وتحت الأظافر لمدة

عقبلا

شورية البصل بالشوفان



المقادير:

- 20 غ شوفان
- 5 حبات بصل
- 2 فص ثوم
- زيت.
- ملح وفلفل
- ¼ ليتر ماء
- مكعب صغير مرقة الدجاج

طريقة التحضير

حمري البصل والثوم في ملعقتين كبيرة من الزيت لمدة 15 دقيقة على نار هادئة، وتحرّك حتى تغلي ثم تترك على نار اضيفي ملعقة او ملعقتين من الشوفان إلى الشورية في كل طبق، ويمكن إضافة الخبز بالتوم حسب الرغبة.

حمري البصل والثوم في ملعقتين كبيرة من الزيت لمدة 15 دقيقة على نار هادئة، وتحرّك حتى تغلي ثم تترك على نار اضيفي الماء مع مكعب مرقة الدجاج، اضيفي البصل والثوم.

سلطة الثوم



المقادير:

- حبة بطاطس كبيرة، وملعة
- صغيرة ملح ليمون، وملعقتا
- طعام مايونيز
- رأس ثوم، وكأسا من الماء
- ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير

تقشر البطاطس وتقطع شرائح، ويقشر رأس الثوم ويوضع في قدر مع البطاطس، ويضاف إليه الماء، ثم يترك على النار إلى أن تنضج البطاطس، ثم يصفى من باقي الماء، ويوضع في الخلاط مع باقي المقادير، ثم يضاف له ماء السلق لتحديد الكثافة، يحفظ في الثلاجة لمدة يوم واحد فقط.

البريوش المحشي



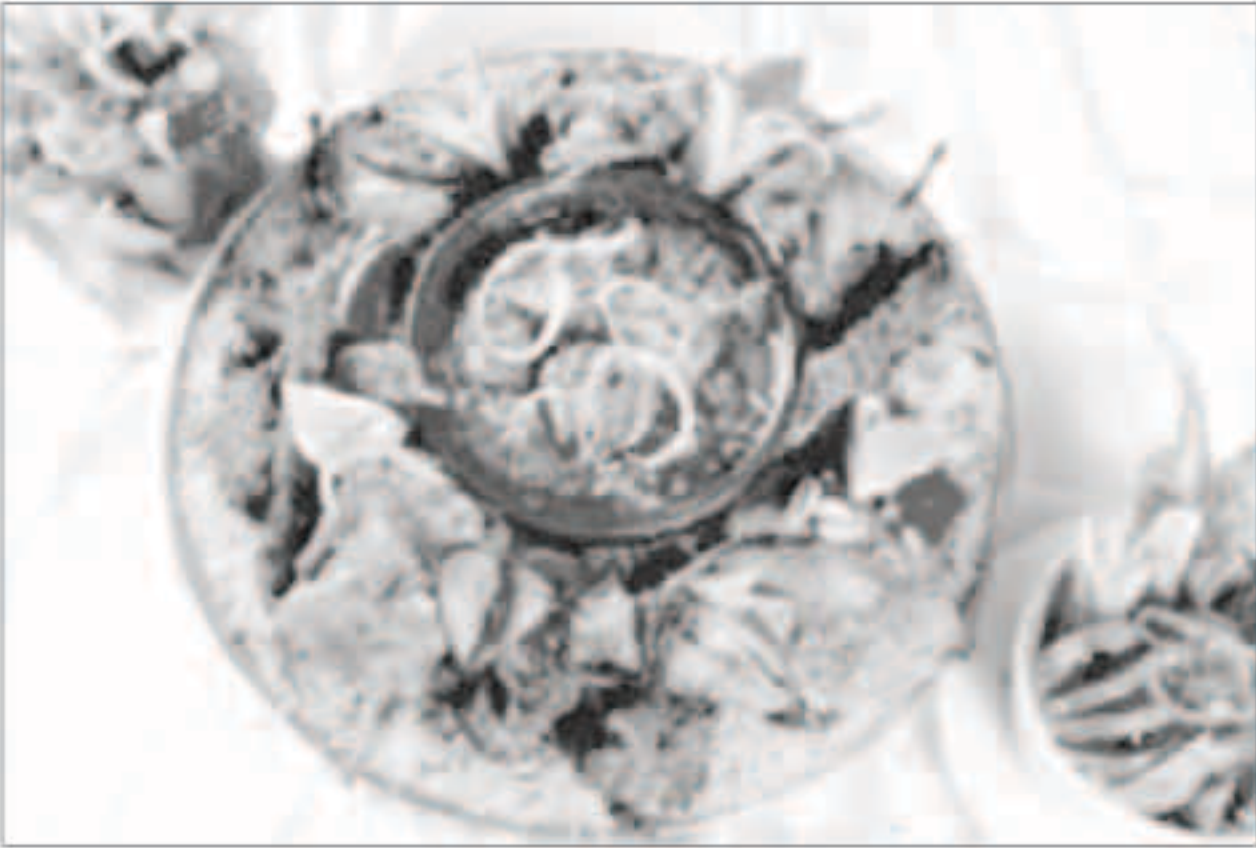
المقادير:

- بريوش «السمون للعجف»
- حبة بطاطس مقطعة قطع صغيرة وملحية في الزيت
- حبة باذنجان مقطعة قطع صغيرة وملحية في الزيت
- حبة زهرة مقطعة قطعاً صغيرة وملحية في الزيت
- خلطة المحشيتة «زبادي+طحينة+قليل من الليمون+ملح»
- سلطة مقطعة قطعاً صغيرة
- «وجبن كاسات بوك او اي نوع آخر

طريقة التحضير

تقطع البريوش بالعرض بالنصف بحيث تتكون عندك طبقة علوية وطبقة سفلية تدهن الطبقة السفلية بخلطة المحشيتة ثم نختط الباذنجان والبطاطس والزهرة ونرش عليهم قليلا من الملح ثم نضع فوق الطبقة ونضع فوقهم السلطة ثم نضع فوقهم الطبقة العلوية من البريوش بدهن الوجه بالجبنة وتدخل الفرن المشتعل من فوق فقط حتى يحمر الوجه.

الفري بالصلصة الحارة مع الأرز بالكمون



المقادير:

- 2 «ملعقة» طعام من الزيت النباتي
- 8 قطع من الفري مغسولة ومقلعة بالطول إلى انصاف، مكونات الأرز؛
- 2 «ملعقة» طعام من السمّن، 2 «حيتاء» متوسطة الحجم أو 250 غ من البصل مقطعتان إلى شرائح، 1 حبة متوسطة الحجم أو 150 غ من الجزر مقطّعة إلى مكعبات صغيرة، 2 ملاعق طعام من بذور الكمون
- 3 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ¼ أكواب أو 1125 مل من الماء
- 2¼ أكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي
- مكونات الصلصة الحارة؛
- 2 «حيتان متوسطة» الحجم أو 300 غ من البندورة مفشّرتان ومهروستان، 2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 2 فصوص من الثوم مسحوقان
- 1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
- 1 مكعب من مرقة الدجاج ماجي
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

طريقة التحضير

– أثناء ذلك، تخلط جميع مكونات الصلصة في قدر متوسطة الحجم، وتحرك حتى تغلي ثم تترك على نار خفيفة لمدة 3-4 دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة قليلا. تُضاف عصافير الفري المقلية إلى الصلصة وتترك على نار خفيفة لبضع دقائق، يوضع الأرز في طبق للتقديم وتسكب فوقه الصلصة وعصافير الفري.

لثوان.
– تُضاف مكعبات مرقة الدجاج ماجي والماء. يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر.
– يُضاف الأرز إلى المزيج ويُحرّك بين الحين والآخر حتى يغلي من جديد ثم يُغطى ويترك على نار خفيفة لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة وتُغلى قطع عصافير الفري من الجهتين حتى تتكتسب لوناً بنياً ذهبياً من الخارج وينضج داخلها «تملح العصافير وتبكر باللفظ الأسود قبل القلي»، تُرفع من الزيت وتترك جانباً.
– يُحمّى السمّن في قدر وتقلي شرائح البصل حتى تنضج. يُضاف الجزر وبذور الكمون وتحرك المكونات

فطائر بالزعرتر الأخضر

المقادير:

- 7 كاسات طحين – 1 ملعقة ملح كبيرة – 1 ملعقة خميرة
- نصف كيلو زعرتر أخضر – 3 حبات بصل مفروم ناعم
- 1 كوب من زيت الزيتون – 1 كوب ماء

طريقة التحضير

يوضع الطحين والملح ويفرك جيداً ويعدّها تنتظر الخميرة حتى تثار وتضعها فوقها ونبدأ بعملية العجن مع إضافة الماء بالتدريج حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة وطرية ثم نضيف قليلا من زيت الزيتون ونعيد العجن مرة أخرى ونغطيها ونتركها لحين الاختصار لمدة ساعة وبعد الساعة نقطع العجينة كرات صغيرة ونبدأ بعملها كالألّاتي. نضع القليل من زيت الزيتون ثم نفرّد كرة العجين مع استعمال الفرد إلى أن تصبح العجينة رقيقة ثم نثنيها من اليمين قليلا ومن الشمال قليلا ونضع الزعرتر بوسطها وبعدما نقوم بغلق العجينة من الإمام ومن الخلف وبعدما ندخلها الفرن حتى تنضج.

طريقة الحشوة:

– تغسل الزعرتر جيداً ونقوم بعصره جيداً من الماء ثم نضيف إليه البصل المفروم وقليلا من زيت الزيتون والملح ونفرّكه جيداً ونبدأ بالحشو.

تجنبوا الأطعمة الدسمة والمقلية والمالحة

وحيث أن أغلب أدوية ضغط الدم تؤخذ مرة أو مرتين في اليوم فيجب على المريض الذي يتناول أكثر من جرعتين يوميا أو يتناول الأدوية المرددة للبول مراجعه الطبيب قبل بدء الصيام، مع العلم أن العلاجات المرددة للبول يفضل أخذها بعد الإفطار وليس بعد السحور لتجنب حدوث الجفاف والعطش.

يتصح مريض ارتفاع ضغط الدم بتناول الماء والسوائل بشكل وقي في فترة الإفطار وحتى فترة السحور، إذا كان لا يعاني من مشاكل صحية في القلب، مع أهمية تجنب الأطعمة الدسمة والمقلية والمالحة كالخللات والمكسرات، وعدم الإكثار من القهوة والشروبات الغازية مع أهمية تجنب شراب السوس.