العدد 3671 - السنة الثالثة عشرة
الجمعة 22 رمضان 1441 - الموافق 15 مايو 2020
Friday 15 May 2020 - No.3671 - 13 th Year

تعلمي أهم الطرق السليمة لتثليج اللحوم

يبقى الطبق الذي يحتوي على اللحمة او الدجاجة محط الأنظار، شهيا، لذيذا، مغذيا وغالبا ما يكون الطبق الرئيسي، تذكري دائما أن اللحوم النيئة قد تكون خطيرة وليس من المحبذ تناولها بسبب نمو الجراثيم فيها. من هنا تكمن أهمية التعامل مع اللحوم والمحافظة على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا نعرض انفسنا ومن نحب لخطر الجراثيم. لتكن مائدتك دائما غنية وملونة بأطيب وأشهى المأكولات المغذية والشهية.لكي تحافظي على لحومك طازجة وعدم تعرضها للفساد مهما طالت المدة عليك تعلم الطريقة السليمة لتثليجها وإليك أهم الطرق بالتفصيل استخدمي تغليف خاص للتثليج، يمكنك إعادة تغليف اللحوم فوق التغليف الأساسي وذلك باستخدام ورق قصدير «الألومنيوم foil»، نايلون تغليف أو أكياس للتبريد خاصة إذا تريدين تثليج اللحمة لأكثر من شهرين. اخرجي الهواء الموجود في التغليف قدر الإمكان واغلقيه بإحكام فهذا سيساعدك في المحافظة على لونها ، ضعي لاصقا اذكري فيه نوع اللحمة وتاريخ التغليف.

إذا وجدت بقعا بيضاء جافة على اللحوم المثلّجة، فهذه علامة تثليج مكثّف، وهذا قد يحصل عند تثليج اللحوم لمدة طويلة أو عند عدم تغليفها وختمها بشكل محكم. تبقى اللحمة سليمة، إنما مواقع هذه البقع تصبح جافة وبدون نكهة، لذا من المفضل إزالتها.

ملاحظة مهمة: إذا لاحظت أن اللحمة أصبحت رائحتها كريهة، لصوقة الملمس، أو قد تكون لزجة وغامقة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز استخدامها، وعند الشك، ارميها!

كيفية إذابة اللحوم المثلجة بطريقة سليمة:

اذيبي اللحوم المثلجة في الليلة السابقة ليوم طبخها عن طريق وضعها في البراد (لا تذيبينها خارج البراد، على الطاولة).

للإذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكروويف او ضعي اللحمة المغلفة في ماء بارد وقومي بتغيير الماء كل 30 دقيقة، طهي اللحوم بطريقة سليمةعند طهي اللحوم، يجب أن تبلغ الحرارة الداخلية للحوم حوالي 77 درجة مئوية، وهنا ستلاحظين تغيير لون اللحمة المطهيّة جيدا إلى البني على رمادي.

من ناحية أخرى، اللحمة المفرومة قد تبقى زهريّة اللون في الداخل حتى بعد طبخها الكامل، هذا اللون الزهري قد يكون بسبب تفاعل بين حرارة الفرن وصباغ اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري، هذا قد يحصل أيضا عند طهي الخضار التي تحتوي على النيترات مع اللحوم مثل السبانخ و الكراث. وبما أن نضج اللحوم وسلامتها لا يمكن الحكم عليه من خلال اللون فقط، لذا ينصح باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالطعام. وتذكري أنه من أجل المحافظة على اللحوم سليمة للأكل، يمكنك حفظ طبق اللحم المطهو في البراد لمدة 3-4 أيام.

الإفطار

البابيلا أكلة إسبانية مشهورة

المقادير:

½ كوب من الزيت
600 ج من الأرز
1 فلفل أخضر
1 فلفل أحمر
100 غ من البازيلا
1 بصلة
2 طماطم
زعفران
ثوم على حسب الذوق
بقدونس وملح
أي نوع من انواع السمك التي تحبونها او اللحوم «اختياري»

طريقة التحضير

، في مقلاة فوق النار نضيف الزيت والبصلة المفرومة ونتركها مع التحريك لمدة 5 دقائق وبعدها نضيف الطماطم مقطعة ونحرك لمدة 5 دقائق أيضا وفي إناء آخر نقطع كل أنواع السمك أو اللحم ونضاف على نار هادئة مع الماء في مقلاة البابيلا، ويضاف الزيت مع الخليط الاول وبعدها يضاف اليها اللحم ، والخضار والملح والأرز وبعدها يضاف ماء ساخن على كل الخليط ويترك لمدة نصف ساعة تقريبا.

– في اثناء نضيف الثوم والبقدونس والزعفران مع قليل من الملح ويخلط بقليل من الماء ويضاف على الأرز ويخلط، نضيف فوقه للتزيين انواع الاسماك المفضلة والفلفل الاخضر او الالوان والبازيلا ويترك لدقائق ويمكن ان يقدم مع قطع الليمون.

السحور

ساندويتش لحم الغنم والجبنة

المقادير:

2 ملعقة طعام من الزيت النباتي، ½ كغ من فيليه الغنم، المقطّع إلى شرائح رفيعة، 1 حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
½ كوب أو 50 غ من الفطر المقطّع إلى شرائح، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأخضر المقطّع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأحمر المقطّع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 2 مكعب من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، مذوّبان في ½ كوب أو 125 مل من الماء المغلي
1 حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من الطماطم مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 6 حبات من الخبز الرول الطويل
1½ كوب أو 150 غ من جبنة التشيدر الحمراء المبشورة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبير ثم تُضاف قطع فيليه لحم الغنم وتُقلى لمدّة تتراوح بين 6 و7 دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنيًا ذهبيًا، يُضاف البصل ويُقلى لمدّة دقيقتين إضافيتين، ثم يُضاف الفطر، والفلفل الحلو، ومكعبا مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصيل» المذوبان، والطماطم، والفلفل الأسود، تُحرّك المكوّنات وتُقلى لمدّة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الخضار طريّة.

– يُسكب مزيج لحم الغنم فوق الخبز الطويل والمفتوح وتُرش فوقه الجبنة المبشورة، ثم يوضع في فرن محمّى على حرارة 200 درجة مئويّة لمدّة دقيقتين حتّى تذوب الجبنة.

نصائح

ممارسة الرياضة تقلل من خطر ارتفاع الكولسترول

للكوليسترول دور بارز في الجسم، فهو يهضم الدهون ويصنع الفيتامين (د) ويحافظ على غشاء أو بطانة الخلايا وينتج الهرمونات الجنسية. لكن الكوليسترول يتمتع أيضا بسمعة سيئة إزاء السلبيات التي يقوم بها من إغلاق للشرايين التي تمد القلب بالدم والأكسجين، وهو ما يمهد الطريق للأزمات القلبية والجلطات.

وتشير التقارير الطبية إلى أن ارتفاع مستويات الكولسترول في الدم يعني خطورة الإصابة بأمراض القلب. ويمكن أن يكون أي إنسان مرشحاً للإصابة بارتفاع نسبة الكولسترول في الدم والإصابة بأمراض القلب أو الجلطة ويمكن بالطبع أن ترتفع نسبة الكولسترول في الدم مع التقدم في السن.

إلا انه ولحسن الحظ، فهناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل الخطر ويشمل ذلك تغيير طبيعة الطعام وممارسة التدريبات الرياضية وتناول مواد غذائية بديلة أو أدوية بديلة.

ولكن ليست كل التغييرات التي يمكننا القيام بها تؤدي إلى انخفاض تلقائي في مستوى الكولسترول.

مقبلات

مخلل الخيار والجزر

المقادير:

خل اسود – ملعقة فلفل اسود– ماء – ملح – بهارات – جزر مقطع حسب الرغبة (شرائح او طوال..) – خيار مقطع حسب الرغبة – ثوم مقطع انصاف.

طريقة التحضير

توضع كمية البهارات حسب كمية الخيار والجزر.

– يخلط الجزر والخيار والثوم والبهارات والملح والفلفل الاسود والماء الذي يغمر الخيار والجزر ثم يوضع الخل (بحيث لا يكون شديد الحموضة).

– ويوضع في الثلاجة (البراد) يوما كاملا بالعافية.

شوربة الكوسة

المقادير:

6 حبات كوسة مقطعة الى ارباع
ربع قالب زبدة
مكعب ماجي واحد
ملعقة بصل مفروم
ملعقة طحين (دقيق)
ربع ملعقة صغيرة ثوم
كريمة (كي دي دي)
كوبان ونصف ماء

طريقة التحضير

تسيح الزبدة ويوضع البصل ويقلب الى ان يحمر.

– توضع الكوسة وتقلب الى ان يخرج ماؤها.

– يوضع الطحين ومكعب ماجي ويقلب بعدها يضاف الماء الى ان يغلي وتوضع على نار هادئه الى ان تلين الكوسة.

– تترك الشوربة الى ان تبرد ثم تخلط بالخلاط الكهربائي المخصص للسوائل. – توضع مرة اخرى على نار هادئة ويضاف الكريمة ويخلط باستمرار مع مراعاة عدم غليان الشوربة.

– تخلط الى ان تخثر لمدة خمس دقائق.

– وتوضع في صحن التقديم المخصص للشوربة.

التونة بالخضار

المقادير:

حبات طماطم
حبات خيار
بصلة
فلفل اخضر حار
تونة معلبة
شرائح زيتون

طريقة التحضير

يقطع الطماطم و الخيار و البصل و الفلفل إلى مكعبات صغيرة و يضاف لهم شرائح الزيتون و لحم التونة بعد تصفيته من مائه او زيته ثم تخلط المكونات مع بعضها