العدد 1908 - السنة السابعة
الاربعاء 11 رمضان 1436 - الموافق 9 يوليو 2014
Wednesday 9 July 2014 - No.1908 - 7th Year

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

يعد المطبخ من أهم الأركان الحساسة في المحافظة عليها لأنه يعد المعمل الأول والأخير للطعام الذي يؤثر على صحتنا وبنفس الوقت يزيد من قوتنا أو يضعفها بحسب مكوناته ونظافته، ولهذا سنسرد لك أهم 8 طرق للمحافظة على نظافته لتحميه من الميكروبات والبكتريا القاتلة وإليك التفاصيل:

– اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون قبل تحضير الغذاء وبعد الانتهاء من ملامسة اللحوم والبيض والأسماك وقبل الإنتقال إلى ملامسة الخضراوات والأشياء الأخرى.

– لا تغسلي يديك غسيلا عاديا ولكن اغسليها من الجهتين حتى الرسغين وبين الأصابع وتحت الأظافر لمدة لا تقل عن 20 ثانية وجففيها بمنشفة ورقية ويفضل استخدام الصابون المضاد للميكروبات ولكن إذا لم يوجد فالصابون العادي يؤدي الغرض إذا استخدم بالطريقة السابقة.

– استخدمي لوحتين للتقطيع واحدة لتقطيع 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 لتذوقه.

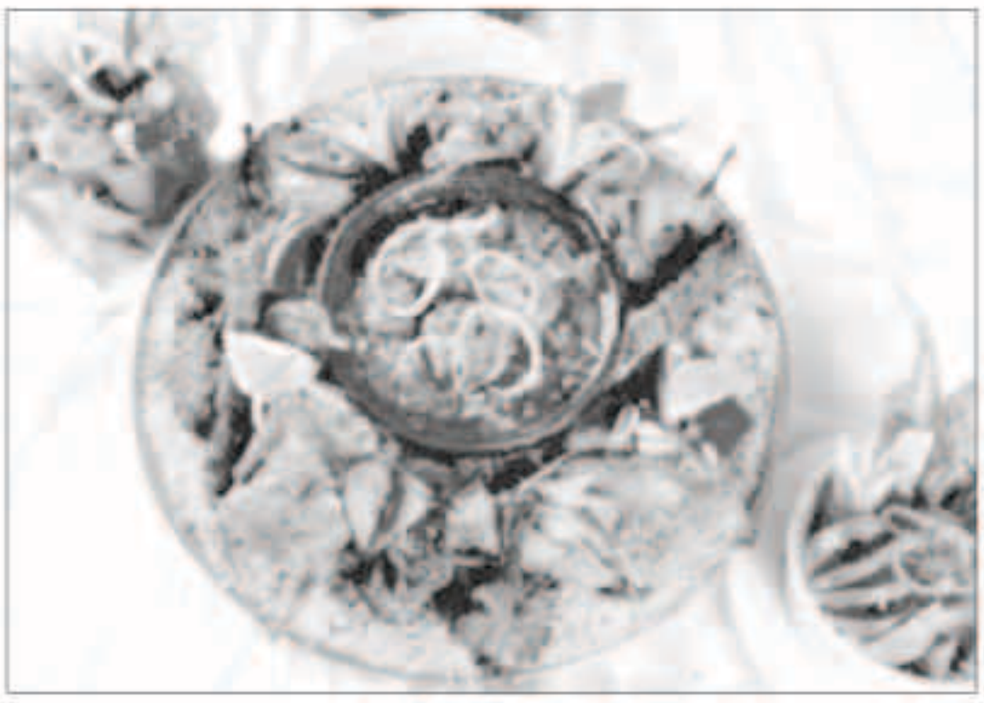
– تخلصي من أطراف اللحوم والدجاج وبقاياها فور تقطيعها ولفيها في كيس بلاستيك والقي بها في صندوق مغطى.

– اشطفي المأكولات الطازجة بماء جار ولاتستخدمي الصابون ولا أي منظف حتى لا يترك بقايا على الغذاء وللخضراوات أو الفواكه ذات القشرة السميكة استخدمي فرشاة لإزالة التراب من على سطحها تحت الماء واقطعي أي بروزات تجديتها في الخضراوات أو الفواكه.

– تخلصي من لوحة التقطيع القديمة والتي يصعب تنظيفها والتي تلتصق بها البكتيريا وبعد استخدام لوحة التقطيع اغسليها بالماء الساخن والماء والصابون وجففيها بالورق.

الإفطار

الفري بالصلصة الحارة مع الأرز بالكمون



المقادير:

2 «ملعقتا» طعام من الزيت النباتي
8 قطع من الفرّي مغسولة ومقطّعة بالطول إلى انصاف، مكوّنات الأرز: 2 «ملعقا» طعام من السمن، 2 «حبتا» متوسطة الحجم أو 250 غ من البصل مقطّعتان إلى شرائح، 1 حبة متوسطة الحجم أو 150غ من الجزر مقطّعة إلى مكعّبات صغيرة، 2 ملاعق طعام من بذور الكمون
3 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
4½ أكواب أو 1125 مل من الماء
2½ أكواب أو 500 غ من الأرز البسمتي
مكوّنات الصلصة الحمراء الحارّة:
2 «حبتان متوسطتان» الحجم أو 300 غ من البندورة مقشّرتان ومهروستان.
2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
2 فصوص من الثوم مسحوقان
1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
1 مكعب من مرقة الدجاج ماجي
½ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة وتُقلى قطع عصافير الفرّي من الجهتين حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً من الخارج وينضج داخلها «تملّح العصافير وتتبّل بالفلفل الأسود قبل القلي». تُرفع من الزيت وتُترك جانباً.

– يُحمّى السمن في قدر وتُقلى شرائح البصل حتى تنضج. يُضاف الجزر وبذور الكمون وتُحرّك المكوّنات للوان.

– تُضاف مكعّبات مرقة الدجاج ماجي والماء. يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر.

– يُضاف الارز إلى المزيج ويُحرّك بين الحين والآخر حتى يغلي من جديد ثمّ يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة 15–20 دقيقة أو حتى ينضج الارز.

– أثناء ذلك، تُخلط جميع مكوّنات الصلصة في قدر متوسطة الحجم، وتُحرّك حتى تغلي ثمّ تُترك على نار خفيفة لمدة 3–4 دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة قليلاً. تُضاف عصافير الفرّي المقلية إلى الصلصة وتُترك على نار خفيفة لبضع دقائق ، يوضع الارز في طبق للتقديم وتُسكب فوقه الصلصة وعصافير الفرّي.

السحور

فطائر بالزعتر الأخضر

المقادير:

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

طريقة التحضير

يوضع الطحين والملح ويفرك جيداً وبعدها تنتظر الخميرة حتى تفور وتضعها فوقهما ونبدأ بعملية العجن مع إضافة الماء بالتدريج حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة وطرية ثم نضيف قليلاً من زيت الزيتون ونعيد العجن مرة أخرى ونغطيها ونتركها لحين الاختمار لمدة ساعة وبعد الساعة نقطع العجينة كرات صغيرة ونبدأ بعملها كالآتي. نضع القليل من زيت الزيتون ثم نفرد كرة العجين مع استمرار الفرد إلى أن تصبح العجينة رقيقة ثم نثنيها من اليمين قليلا ومن الشمال قليلا ونضع الزعتر بوسطها وبعدها نقوم بغلق العجينه من الأمام ومن الخلف وبعدها ندخلها الفرن حتى تنضج.

طريقة الحشوة:

– نغسل الزعتر جيداً ونقوم بعصره جيداً من الماء ثم نضيف إليه البصل المفروم وقليلاً من زيت الزيتون والملح ونفركه جيداً ونبدأ بالحشو.

نصائح

تجنبوا الأطعمة الدسمة والمقلية والمالحة

ينصح مريض ارتفاع ضغط الدم بتناول الماء و السوائل بشكل وفير في فتره الإفطار وحتى فتره السحور، إذا كان لا يعاني من مشاكل صحية في القلب، مع أهمية تجنب الأطعمة الدسمه والمقلية والمالحة كالمخللات والمكسرات، وعدم الإكثار من القهوة والمشروبات الغازية مع أهمية تجنب شراب السوس، وحيث أن أغلب أدويه ضغط الدم تؤخذ مرةٍ أو مرتين في اليوم فيجب على المريض الذي يتناول أكثر من جرعتين يوميا أو يتناول الأدوية المدره للبول مراجعه الطبيب قبل بدء الصيام، مع العلم أن العلاجات المدره للبول يفضل أخذها بعد الإفطار وليس بعد السحور لتجنب حدوث الجفاف والعطش.

مقبلات

شوربة البصل بالشوفان

المقادير:

20 غ شوفان
5 حبات بصل
2 فص ثوم
زيت
ملح وفلفل
¾ ليتر ماء
مكعب صغير مرقة الدجاج

طريقة التحضير

حمري البصل والثوم في ملعقتين كبيرة من الزيت لمدة 15 دقيقة على نار هادئة.
اغلي الماء مع مكعب مرقة الدجاج.
أضيفي البصل والثوم.
رشي الملح والفلفل واغلي مرة أخرى لمدة 30 دقيقة.
أضيفي ملعقة أو ملعقتين من الشوفان إلى الشوربة في كل طبق، ويمكن إضافة الخبز بالثوم حسب الرغبة.

سلطة الثوم

المقادير:

حبه بطاطس كبيرة، وملعقة 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 الثلاجه لمدة يوم واحد فقط.

البريوش المحشي

المقادير:

بريوش «الصمون للعجف»
حبة بطاطس مقطعة قطع صغيرة ومقلية في الزيت
حبة باذنجان مقطعة قطع صغيرة ومقلية في الزيت
حبة زهرة مقطعة قطعا صغيرة ومقلية في الزيت
خلطة الطحينة «زبادي+ طحينة+ قليل من الليمون+ ملح»
سلطة مقطعة قطعا صغيرة
وجبن كاسات بوك او اي نوع اخر

طريقة التحضير

تقطع البريوش بالعرض بالنصف بحيث تتكون عندك طبقة علوية وطبقة سفلية تدهن الطبقة السفلية بخلطة الطحينة ثم نخلط الباذنجان والبطاطس والزهرة ونرش عليهم قليلا من الملح ثم توضع فوق الطحينة وتوضع فوقهم السلطة ثم تضع فوقهم الطبقة العلوية من البريوش بدهن الوجه بالجبن وتدخل الفرن المشتعل من فوق فقط حتى يحمر الوجه.