



الحليب

تخزين الحليب! كيف؟ متى؟ أين؟ ولماذا؟

الحليب... لذيذ دافئ ومنعش بارد، مغذٍ ومفيد، في أي وقت، لك ولعائلتك! وليس هذا فقط، إنه أيضاً يأتي بعدة أشكال، الحليب الطازج المبستر، الحليب المعقم، الحليب المجفف والحليب المكثف المحلى... وكلها حليب وكلها لذيذة ومغذية، كيفما رغبت في تناولها أو استخدامها. ولكن، بماذا يتميز كل نوع من الحليب عن الآخر؟!

الفرق الأساسي بينها جميعاً، هو في الطريقة التي تمّت بها معالجة الحليب وطريقة تخزينها، بهدف الحفاظ على جودتها. إليك بعض الإرشادات حول كيفية تخزين الحليب بطريقة سليمة.

مواصفاته وشروط تخزينه

الحليب المجفف

تتم عملية إنتاج الحليب المجفف من خلال نزع الماء من الحليب الطازج. وهو يحتوي على العناصر الغذائية نفسها، وفي الكميات ذاتها الموجودة في الحليب الطازج الذي اشتق منه. وفي كثير من الأحوال، تضاف إلى الحليب المجفف المزيد من الفيتامينات والمعادن الأساسية، خاصة الفيتامين د الذي يساهم في زيادة امتصاص الكالسيوم، وبالتالي يجعله مفيد جداً لصحة العظام. يتوفر

الحليب المجفف كحليب مجفف كامل الدسم يدوم لـ 6-9 أشهر، أو كحليب مقشود أو خال من الدسم يدوم لحوالي سنتين. عندما يتم فتح عبوته، يجب تخزين الحليب المجفف في مكان بارد وجاف، وحمايته من الرطوبة وأشعة الشمس.

نصيحة: من أجل تفادي تشكّل التكتلات، استخدم الماء البارد في البدء لتدوير الحليب المجفف.

الحليب المعقم

إنه حليب معقم على حرارة عالية ومعياً في كراتين خاصة معروفة باسم "تيترا باك". هذا الشعار مطبوع على كرتونة الحليب الموجودة على رف السوبرماركت. يمكن أن تدوم عبوة الحليب المعقم لمدة 6 أشهر على الرف خارج الثلاجة، إلا أنه عندما يتم فتحها، يجب وضعها في الثلاجة واستخدامها خلال فترة لا تتعدى الأسبوع.

نصيحة: من الجيد أن تبقي كرتونة حليب معقم في الخزانة لاستخدامها في الحالات الطارئة، في حال نفاذ الحليب الطازج أو المجفف من عندك، وتعذر عليك الذهاب إلى السوبرماركت.

الحليب الطازج

حليب سائل يمكنك شراؤه من قسم المنتجات المبردة في السوبرماركت. بإمكانك تخزينه في ثلاجتك حتى تاريخ انتهاء صلاحيته والمذكور دائماً على الزجاجة.

عادة، يدوم الحليب الطازج المبستر لفترة لا تتعدى الأسبوع، كما أن الحليب السائل من أنواع الأطعمة التي تفسد بسرعة، لذا يجب الحفاظ عليه في مكان بارد.

نصيحة: عند شرائك الحليب الطازج، تأكد من تاريخ صلاحيته وتأكد من أنه بالفعل بارد.

الحليب المكثف المحلى

مكوّن من الحليب المبستر المركز، ومضاف إليه السكر. لونه مائل إلى الأصفر وقوامه كثيف، غني بالكريمة ولزج. يستخدم الحليب المكثف المحلى في تحضير الحلويات. يخزن في مكان بارد وجاف ويدوم لمدة 12 شهراً.

نصيحة: يحتوي الحليب المكثف المحلى على معدل عالي من السكر والسعرات الحرارية، لذا لا يُنصح باستهلاكه بدل كوب من الحليب.

سواء كنت تفضل تناول الحليب بارد مع رقائق الفطور، أو إضافته ساخناً إلى القهوة والشاي، أو استخدامه في تحضير المأكولات والحلويات، يبقى من المهم جداً تخزينه بالطريقة السليمة والمكان الصحيح، للحفاظ عليه طازجاً وسليماً. هكذا، يمكن للجميع الاستمتاع بمذاق الحليب اللذيذ والمغذي.