



اللحوم

كيف تختار اللحوم عند شرائها!

عند شراء اللحوم، نستخدم عبارات وصف مثل: هبرة، قليلة الدهون، طازجة، طرية وغيرها من العبارات التي تدل على أفضل نوعية لحوم نستطيع أن نحصل عليها.

و من أكثر ما يلفت انتباهنا ونلاحظه في اللحوم هو ألوانها. فهي قد تلعب دوراً مهماً في التأثير على قرارنا ، حيث نربط اللون بالجودة. فبين الأحمر، الزهري، البني، البني الفاتح وحتى اللحوم الرمادية اللون تضيع أحكامنا على اللحوم السليمة والغير سليمة معاً.

في الحقيقة، إنه إذا تم تخزين اللحوم بشكل سليم في البراد، فإن التغيرات في اللون وحده لا تعني فساد اللحوم.

إن اللون المثالي للحوم الطازجة (الأحمر الكرزي للبقر، الأحمر الكرزي الغامق للغنم، والزهري الباهت للعجل) غير مستقر و مدته قصيرة. وهذا لأن عند تعرضها للهواء والإضاءة أثناء التخزين يحول لون اللحم إلى بني على أحمر. وهذا التغير في اللون طبيعي للحوم الطازجة ولا تعني فساده.

من المهم أن نتذكر أنه عند شراء اللحم من المحلات، ضعها في الآخر، في العربة قبل الذهاب إلى صندوق المحاسبة. وهذا لتقصير الوقت بين شراء اللحم وتخزينها في منزلك أو طبخها فوراً.

التعامل مع اللحوم و تخزينها

بمجرد أن تصل إلى البيت يجب أن تكون قررت مصير هذه اللحم. يمكن طبخها مباشرة أو وضعها كما هي في علبتها في البراد، لطبخها لاحقاً، على ألا تبقى في البراد لأكثر من 3 أيام. كما يمكنك أيضاً أن تخزن اللحوم في الثلاجة للاستخدام لاحقاً. يمكن للحوم أن تبقى ذو جودة عالية إذا حفظت بطريقة سليمة لمدة 6-12 شهر.

الطريقة السليمة لتعليج اللحوم: استخدم تغليف خاص للتعليج، يمكنك إعادة تغليف اللحوم فوق التغليف الأساسي وذلك باستخدام ورق الألمنيوم ، نايلون تغليف أو أكياس للتبريد خاصة إذا تريدين تعليج اللحم لأكثر من شهرين.

أخرج الهواء الموجود في التغليف قدر الإمكان ويجب اغلقه بإحكام. هذا يحافظ أيضاً على لون اللحوم.

من الأحسن ضع لاصق مذكور فيه نوع اللحم وتاريخ التغليف.

إذا وجدت بقعاً بيضاء جافة على اللحوم المتلجة، فهذه علامة تتليج مكثف. وهذا قد يحصل عند تتليج 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 هامة : إذا لاحظت أن اللحمة أصبحت رائحتها كريهة، لصوقة الملمس، أو قد تكون لزجة وغامقة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز إستخدامها. عند الشك، إرميها!

كيفية إذابة اللحم المثلجة بطريقة سليمة: أذيب اللحم المثلجة في الليلة السابقة ليوم طبخها عن طريق وضعها في البراد (لا تديها خارج البراد، على الطاولة).

للإذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكروايف أو ضع اللحمة المغلفة في ماء بارد وقم بتغيير الماء كل 30 دقيقة.

طهي اللحم بطريقة سليمة

عند طهي اللحم، يجب أن تبلغ الحرارة الداخلية للحوم حوالي 77 درجة مئوية، وهنا ستلاحظ تغيير لون اللحمة المطهية جيداً إلى البني على رمادي.

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

تذكر دائماً أن اللحم النيئة قد تكون خطيرة وليس من المحبذ تناولها بسبب نمو الجراثيم فيها. من هنا تكمن أهمية التعامل مع اللحم والمحافظة على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا نعرض أنفسنا لخطر الجراثيم.