

# المايكرويف

كيف تستفيد من المايكرويف، بكل أمان



المايكرويف! لطهي الطعام، تسخينه وتذويب الطعام المثلج، بكل سهولة، سرعة وأمان. إنه ببساطة يجعل الحياة في المطبخ أسهل، مما جعله من الأدوات المنزلية الإلكترونية التي يحرص على امتلاكها كل بيت، تقريباً.

## فرن المايكرويف آمن!

لقد أحاط فرن المايكرويف بعض الآراء عن مدى سلامة استخدامه. ولكن لا داعي للقلق، لأن المايكرويف يصنع وفقاً للشروط والمقاييس الآمنة المتعلقة بالإشعاع الآمن، وبهذا فهو آمن. أما من أجل ضمان سلامة الأغذية، فيجب وضع الطعام في الأوعية الخاصة بالمايكرويف، وتجنب الأوعية والأكياس البلاستيكية العادية، حتى لا تنتقل المواد الكيميائية منها إلى الطعام.

## طبخ الطعام في المايكرويف بشكل صحيح!

- يجب ترتيب الطعام بشكل متساو في أوعية مغطاة وأضيفي بعض السوائل، إذا دعت الحاجة. يجب تغطية الطبق بغطاء أو غلاف، كما يفضل ترك فتحة صغيرة من أجل تجنب تكثف البخار. ويمكن استعمال أكياس الطبخ الخاصة بالفرن في المايكرويف لتحضير الطعام.
- إذا لم يتضمن المايكرويف الحزام الدائري، فيجب تدوير الصحن مرات عديدة في المايكرويف من أجل الحصول على طعام مسخن ومطهو بطريقة متساوية ومتوازنة.
- بما أن الطعام والسوائل لا تسخن بطريقة متناسقة في المايكرويف، فيجب تحريك الطعام خلال عملية الطبخ، من القعر إلى الوجه كي يتم التخلص من البقع الباردة.
- يجب تقطيع الطعام إلى مكعبات بالحجم نفسه إذا أمكن. أما إذا تعذر الأمر، فيمكن وضع قطع الطعام الأكبر والأسماك على جوانب الطبق، والطبخ على حرارة معتدلة تظل وسط الطعام، من دون أن تتعرض الجوانب إلى طهي أكثر من اللازم.
- تحتاج بعض الأطعمة كالبطاطا إلى ثقبها قبل وضعها في المايكرويف، من أجل تجنب انفجارها.
- دائماً! يجب الانتظار دقيقتين، قبل التأكد من أن عملية الطبخ قد انتهت. تجدر الملاحظة إلى أنه حتى ولو توقف المايكرويف، فإنه يتابع طبخ الطعام لبضعة دقائق أخرى.

- من أجل تجنب تعرض الأصابع للحرق، يجب حمل الوعاء بواسطة قماشة لحماية اليدين، والحرص على كشف الغطاء بعيداً عن الوجه لحمايته من حرارة البخار الساخن.
- خير معلومة : الطبخ في المايكرويف لا يعتبر سريعاً فقط، إنما يتصف أيضاً بفوائد غذائية، حيث أن عملية تحضير الطعام السريعة تساعد في الحفاظ على الفيتامينات في الطعام.

## تسخين الطعام في المايكرويف يحتاج إلى التآتي!

- كما نقوم في عملية الطهي، فإن تسخين الطعام في المايكرويف يتطلب أيضاً تغطية الطعام بغطاء أو غلاف المايكرويف البلاستيكي الآمن، من أجل تجنب جفاف الطعام والمحافظة عليه بشكل آمن وساخن من كل الجوانب.
- بالنسبة للأطباق الجاهزة وبقيايا الطعام، فيجب أن تسخن حتى ينفذ البخار منها ويصبح الوعاء ساخن الملمس.
- لا نقوم بتسخين زجاجات الحليب لطفلنا في المايكرويف. فمن المحتمل أن تبدو الزجاجاة باردة من الخارج ولكن السائل داخلها ساخن لدرجة احتمال حرق فم الطفل وحنجرته.
- ينبغي الانتباه كثيراً عند تسخين طعام الأطفال في المايكرويف، لأنه في حالة عدم التسخين بشكل متواز، فمن المحتمل أن يكون الطعام في مكان أسخن من مكان آخر. نحرك الطعام خلال وعندما ينتهي التسخين، نتركه جانباً دقيقتين ونتأكد من درجة الحرارة قبل تقديمه.

## تذويب الطعام في المايكرويف - ما يجب أن تعرفيه!

- من أجل تذويب الطعام المثلج، علينا إزالة غلاف التخزين عن الطعام. إن الأغلفة التي نشترها من السوبرماركت كالأغلفة البلاستيكية ليست آمنة على درجة حرارة عالية، لهذا السبب لا يجب أن تستعمل في المايكرويف.
- نتأكد من تنظيف داخل المايكرويف جيداً والحزام الدائري أيضاً خاصة بعد مرحلة تذويب الطعام المثلج من أجل التخلص من أي رسوبات.
- يجب أن نطهي اللحوم، الدجاج والسمك لحظة إزالة الثلج عنها خاصة أنه يمكن أن تسخن في مكان معين وأن نبدأ بالطهي حتى على درجة حرارة إزالة الثلج.
- نعم لما لا؟ فنحن نعيش في عصر السرعة، من متطلبات العمل، الأطفال، العائلة... بالإضافة الى الوقت الذي نقضيه في المطبخ. وهنا تأتي فوائد المايكرويف- سريع، صحي وسليم ويحافظ على جودة الطعام.
- أصبحنا اليوم نعيش في عصر السرعة، وأصبح الوقت أثمن بكثير. ، تجدين المايكرويف يأتي في الوقت المناسب ليساعد في إنجاز المهمات بأسهل وأسرع طريقة. وفي نفس الوقت، يحافظ على جودة الطعام ليبقى صحي وسليم.