

البيض

كيف تعرف إذا كان البيض طازجاً أم لا؟



جميل الشكل ، ولذيذ. إنه على رأس لائحة المأكولات المغذية. كلنا نعرف أن البيض من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وهو متوفر بكل مكان تقريباً وبشكل كبير. يمكننا الاستمتاع بتناوله مسلوفاً أو مقلياً أو كأحد مكونات بعض المأكولات كالمعجنات والحلويات، وأياً كانت طريقة استهلاك البيض، فإن البيض السليم والطازج هو الأطيب طعماً على الإطلاق. كما أنه يتميز بسهولة فصل بياضه عن صفاره ليعطي أفضل النتائج عند الخفق والخبز.

كيف أقيس جودة البيض، أو أتأكد أنه طازج!

1. هل للحجم تأثير على جودة البيض؟

لا، الجودة غير مرتبطة بالحجم، فالبيض الكبير والصغير يمكن أن يتمتعا بنفس الجودة.

2. هل للون القشرة تأثير على جودة البيض؟

لا، لون القشرة ليس له أي تأثير على مقاييس القيمة الغذائية أو الجودة، فالبيض ذو القشرة البيضاء أو البنية متشابه في الجودة.

3. كيف يكون شكل البيض الطازج؟

يمكن التأكد بأن البيض طازج من خلال شكله الخارجي. يمكنك التحقق من وجود أي تشققات أو بقع، فإن لم تجد شيئاً من ذلك، فهذا يعني أن البيض طازج. لكن لمزيد من التأكد، فنحتاج لكسره.

4. كيف تتأكد بأن البيض طازج عند كسره؟

الجدول أدناه يوضح الفرق بين مظهر بياض وصفار البيض الطازج والقديم، كذلك يمكننا التحقق من عدم فساد البيض من خلال كسره في وعاء نظيف، وللتأكد من عدم وجود رائحة سيئة أو لون غير طبيعي.

ما العمل؟	شكل البياض	شكل الصفار	البيض الطازج
استخدمه	كثيف، سميك، ينتشر على مساحة كبيرة	سميك ومنتفخ	البيض الطازج

الببيض القديم	مسطح	رفيق وقوامه مائي، ينتشر على مساحة كبيرة	غير صالح للاستعمال، تخلص منه
---------------	------	---	------------------------------

نصائح للمطبخ:

إذا شككت بأن البيض غير طازج، ضعه في وعاء مليء بالماء، ثم لاحظ إن كان يطفو على سطح الماء أم لا. فإذا طاف على سطح الماء، هذا يعني أن البيض قديم و يجب التخلص منه. لأنه مع مرور الوقت يتسرب الهواء إلى داخل البيض ويشكل بقعة هوائية كبيرة مما يتسبب بطفوه على سطح الماء

البيض تعامل معه بحرص شديد!



بالإضافة إلى طعمه الشهي واللذيذ، يعتبر البيض من أفضل مصادر البروتين وغني جداً بالمغذيات الضرورية جداً في نظامنا الغذائي. رغم ذلك، فإن البيض من الأغذية التي يتم التعامل معها بحذر لتجنب التسمم الغذائي.

قد يخطر على بالك بعض الأسئلة عن البيض، وها نحن نوضح لك بعضاً منها:

1- أي بيض تشتري؟

اشترى بيضاً نظيفاً بعد أن تتأكد بأنه كان محفوظاً في ثلاجة السوبرماركت. ثم احرص على التوجه مباشرة إلى البيت، لتتجنب تعرضه لأشعة الشمس لفترة طويلة.

2- ماذا أفعل إذا أصيب البيض بالتشقق وهو في حقيبة التسوق؟

إذا أصيب البيض بالتشقق أثناء عودتك إلى البيت، يمكنك طهوه مباشرة أو كسره في إناء نظيف ووضعه في الثلاجة ثم استهلاكه خلال يومين لا أكثر.

3- تنظيف البيض؟

أحياناً يكون البيض الذي نشتريه من البقالة مغطى بالأوساخ، ولكي نتجنب تلويث الأطعمة الأخرى الموجودة في المطبخ، نقوم بتنظيفه.

4- أين يجب أن أحرّن البيض؟

بعد تنظيفه بمنديل جاف، ضع البيض في الكرتونة المخصصة له، ثم اجعله في أبرد منطقة من الثلاجة وليس في بابها.

5- ما هي أقصى مدة لحفظ البيض في الثلاجة؟

يجب أن يظهر تاريخ صلاحية البيض على علبة البيض نفسها. لكن يمكنك تخزينه بقرشه في الثلاجة من ثلاثة إلى خمسة أسابيع.

6- ما هي أقصى مدة لترك البيض خارج الثلاجة؟

يمكن ترك البيض خارج الثلاجة لمدة ساعتين فقط.



www.dccimmerca.msifa.org