

# السّمك



## ما هي الطريقة الأفضل لشراء السمك؟

كلنا نعلم أن الطعام الطازج أساس للغذاء الجيد. بدءاً من الخس مروراً بالدجاج أو الخبز، فإن المأكولات الطازجة تُمثّل النوعية الجيدة. أما بالنسبة للسمك، فالضرورة أكبر أن يكون طازجاً. السمك كائن هش، ونوعيته تتدهور سرعان ما يتم سحبه من الماء. لذا، من المهم جداً أن نعرف كيف نبتاع السمك الطازج.

### من أين نبتاعه؟

إختيار المتجر المناسب هو بأهمية إختيار نوعية السمك. أولاً، نريد شراء السمك الذي يمضي أقل وقت من حين نقله من القارب حتى تقديمه على الصحن. ثانياً، نريد أن نبتاع السمك الذي تمّ التعامل معه بطريقة جيدة. وعلينا أن نتأكد أن المتجر من حيث نشتره يتحلّى بنسبة عالية من الإستهلاك والزبان.

### دلائل السمك الطازج

سر المأكولات البحرية الشهية يكمن في نوعيتها الطازجة. إن إختيار أفضل الأسماك الطازجة سهل إذا كنت تعلم عمّا تبحث:

- يجب أن تكون عيون السمك صافية. إذا كانت العيون ملبّدة، يكون السمك قد تمّ اصطياده منذ أكثر من خمسة أيام وبدأ يفسد.
- يجب أن يكون خشوم السمك رطب ولونه أحمر فاتح. إذا كان لون الخشوم زهري أو بني على رمادي، فذلك يدلّ على الإساءة في توبيبه وحفظه أو أنه قد بدأ يفسد. أضف إلى ذلك أن الخشوم يجب أن تكون نظيفة وخالية من الإفرازات المخاطية.
- يجب أن يتمتّع جلد السمك بلماعنية ظاهرة، وأن يكون رطباً وحتى لزجاً. ويجب أيضاً أن يتحلّى السمك بقشرة ملتصقة جيداً بجلده.
- لا يجب أن تكون رائحته مزعجة. السمك الطازج لا يتصف بالرائحة الكريهة. وهو إجمالاً يجب أن يتحلّى برائحة الرطوبة ورائحة البحر المنعشة. إذا كانت رائحته غير عادية، قد يكون قديماً ولا يجوز شراؤه.
- يجب أن يكون قوام السمك جامداً ومرناً حتى يرتد عندما يلمس. إذا بقي التفرّض بعد لمسه، فذلك يعني أن السمك بدأ يُصبح

طرياً وقديماً على الأرجح.

• لا تنسى التأكد من وجود أي كدمات. فظهور علامات ذات اللون الأحمر الغامق على الفيليه توّشر إلى كدمات، نتيجة لسوء الحفظ والتوضيب. يمكننا تناول هذه الفيليهات ولكنها طبعاً ليست بمقياس النوعية الجيدة.

### توضيب وحفظ السمك الطازج

من الأفضل طبخ السمك وتناوله في نفس يوم شرائه. إن لم يكن هذا ممكناً او مطلوباً بعد الشراء، فيجب لف السمك بالورق المُشمّع أو وضعه في وعاء مُغطى في البرّاد. مع أننا نستطيع تبريد السمك منزوع الاحشاء في البرّاد لمدة يوم أو إثنين ، ولكن من المفضل طبخه في أسرع وقت ممكن. كما يمكننا حفظ السمك المُثلج في الثلاجة حتى الستة أشهر.

www.docommercemall.com