

# ترتيب الثلاجة

الترتيب من أفضل الصفات، خصوصاً في الثلاجة!



ترتيب الثلاجة! إنها من أهم التجهيزات المطبخية للحفاظ على الأغذية سليمة وطازجة. ومن الضروري تخزين الأكل في الثلاجة بالطريقة التي تعمل على حفظ جودة هذه الأطعمة.

باب الثلاجة	المساحة الأساسية في الثلاجة
	8 درجة مئوية- الرف العلوي خزن البيض، الحليب ومشتقاته. بالإضافة الى سندويشات اللحم، الدجاج، الجبنة أو التونا والكيك.
10-15 درجة مئوية خزن المشروبات الغازية، العصائر، الخردل، الكاتشب، الصلصات والزبدة.	5 درجة مئوية- الرف في الوسط خزن الطعام المطهو، فضلات الطعام والمنتجات المسجل عليها "ينبغي وضعها في الثلاجة بعد فتحها." نصيحة : ضعي فضلات الطعام في أوعية نظيفة، مسطحة ومغطاة من أجل تجنب فقدان رطوبة ونكهة الأكل.
	2 درجة مئوية- الرف السفلي خزن اللحم، الدجاج والسمك الطازج.
	درج الثلاجة 10 درجة مئوية خزن الفاكهة والخضار

## بعض الاقتراحات من أجل تبريد الطعام جيداً:

- ينبغي أن توضع حرارة الثلاجة على 5 درجة مئوية أي ما يعادل 40 درجة فهرنهايت. وخلال الطقس الحار، يجب تعديل الحرارة على درجة منخفضة أكثر مما كانت عليه. تأكد دائماً من أن الحرارة على الدرجة الصحيحة.
- لا تضع فائضاً من الأغذية في الثلاجة. اسمح للهواء البارد بأن يعم المكان ويبقي نوع الطعام على درجة الحرارة المناسبة له.
- كلما قمت بفتح باب الثلاجة، تأكد من إغلاقه جيداً. افتحه عند الضرورة وعاود إغلاقه حالما تنتهي.
- حاول تطبيق قاعدة "الذي تشتريه أولاً، يجب أن يصرف أولاً". مثلاً ضع الأغراض التي اشتريتها حديثاً خلف التي كانت موجودة سابقاً. بهذه الطريقة تستهلك الأغذية قبل انتهاء صلاحيتها وقبل تلفها، وتكون قد خفقت من نسبة رمي الأغذية. أما إذا كان عندك أدنى شك بأن الأكل قد تلف، فيستحسن التخلص منه في الحال.
- غط دائماً الأغذية في الثلاجة من أجل تجنبها الجفاف، فقدان الجودة أو اكتساب رائحة غير مرغوب بها.
- أخرج كل الأغراض من الثلاجة مرة على الأقل كل أسبوعين، أغسل ونظفها وتخلص من الأغذية الفاسدة.
- امسح كل الرفوف، الأدراج وداخل الثلاجة، بالأخص حيث يمكن أن تلتصق الأوساخ. اعمل بسرعة كي تتجنب ترك الثلاجة مفتوحة لوقت طويل.