



# الحفظ

**أطباقك مثلجة ومحفوظة وجاهزة في أي وقت!**

يساعدك على تخزين معظم المأكولات التي تشتريها، كما يحافظ عليها طازجة ليقدم لك ولعائلتك وجبات صحية ومغذية. إنه فن تثلج الطعام الذي يعتبر من أقدم طرق حفظ الأطعمة. ومن أهم شروط التخزين الجيد للطعام المثلج يتطلب حرارة 18 درجة مئوية تحت الصفر، فيدوم لأشهر عديدة، طبعاً في حال غلب وُخزن بشكل صحيح. ومن أجل الحصول على طعام مثليج ذو جودة عالية، إبدأ بمكونات طازجة ذات جودة عالية. لأن التثلج يحافظ على الجودة لكن لا يحسنها.

**قبل التثلج، تتطلب معظم أنواع الخضار السلق السريع:**

نغسل الخضار ونقطعها

نضعها في سلة مشبكة

نغلي الماء في وعاء كبير

نضع السلة في الماء المغلي

نتركها لمدة 5 دقائق

نخرج الخضار ونضعها فوراً في ماء مثلجة

نبرد الخضار حتى تصبح باردة تماماً، ثم نجففها، بعد ذلك نحفظها في علب محكمة ونثلجها.

**كيفية تثلج مختلف أنواع الأطعمة:**

**الخضار و الفاصوليا**

يُمكن تثلج معظم أنواع الخضار الطازجة؛ نثلج الخضار يوم شرائها بسرعة وحذر. نغسلها، ننظفها، نقطعها، نسلقها بسرعة ونثلجها. إن تثلج الطماطم يجعلها عملية جداً للاستخدام في الأطباق المطهية والصلصات. نصيحة للتثلج: لا تثلجوا الخضار المقلي أو الخيار أو الخس أو الفجل لأنها تفقد من قرمشتها.

## الفاكهة

بإمكاننا تثلج الفواكه مع أو بدون قطر. نختار الفواكه القاسية والناضجة. نغسلها بحذر لتفادي إتلافها، نقطعها ونحفظها بحرص صغيرة داخل علب تخزين ونثلجها.  
**نصيحة:** لا تخزنوا الفواكه لمدة طويلة لأن قوامها قد يختلف.

## السمك

ننظف السمك. ونحفظه بالطريقة ذاتها التي نستخدمها للطهي، أي عبر لفّ السمكة بالغلّاف البلاستيكي بشكل متماسك، ثم نغلّفها بغلّاف ألومنيوم لحماية أفضل.  
**نصيحة:** غلّفوا السمك دائماً بكميات من حجم الوجبات لتفادي تذويب كميات كبيرة لا حاجة لها.

## اللحوم و الدجاج

لتفادي تغيّر الطعم والجفاف، نغلّف اللحوم كلها جيداً قبل تثلجها. بإمكاننا لفّ غلّاف الألومنيوم مرات عديدة ثم وضعها بالأكياس الخاصة بالتثلج.  
**نصيحة:** إن كنتم تخططون لتخزين اللحم لأكثر من أسبوعين، انزعوا الغلّاف البلاستيكي الموضوع في المتاجر، وغلّفوه بأكياس خاصة للثلاجة.

## الخبز و المعجنات

بإمكاننا تثلج الخبز على أنواعه في أكياس بلاستيك أو غلّافات خاصة بالتثلج كغلّاف الألومنيوم. تبقى جودة الخبز جيّدة لمدة 3 أشهر، الكيك لمدة شهرين، عجينة الحلوى لمدة 6 أشهر، وحلوى الجبن لمدة 2-3 أشهر.  
**نصيحة:** للتذويب، إرخوا الغلّاف واركوه لمدة 2-3 ساعات على حرارة الغرفة.

## بعض الأطعمة الغير قابلة للتثلج جيداً:

- الأطعمة المعلّبة
- البيض والمايونيز
- الخضار والفاكهة الحساسة مثل الشمام، الحمضيات، الخيار والخس.
- الصلصات التي تحتوي على الطحين أو نشاء الذرة لتكثيفها، إذ يمكن للطبقات المختلفة أن تنفصل عن بعضها.
- اللبن، الحليب والأجبان الدسمة.
- المعكرونة المطهية جيداً قد تصبح طرية جداً بعد تسخينها. فإذا كنتم ترغبون بتثلج المعكرونة أو الأطباق التي تحتويها، لا تطهوها جيداً.
- التوابل والأعشاب.

## نصائح مفيدة للتثلج:

- تّلجوا الأطعمة بأسرع وقت ممكن. لأن ذلك يساعد في تشكيل قطع الثلج الصغيرة التي لا توذي الطعام كثيراً خلال تذويبه.
- استخدموا كل المنتجات ضمن فترة زمنية معقولة. ابقوا لائحة بالأطعمة المثلجة لتساعدكم على تحديد الفترات.
- تأكدوا من أن تبقى حرارة الثلاجة على 18 درجة مئوية تحت الصفر أو أقلّ للحفاظ على جودة الأطعمة.
- لا تكدّسوا الأطعمة التي تريدون تثلجها، بل رتبوها بالقرب من بعضها البعض بطبقة واحدة، كدّسوها فقط بعد أن تتحوّل إلى قطعة مثلجة.