

## طبخت

# تعلمي أهم الطرق السليمة لتثليج اللحوم

في الداخل حتى يعد طبخها الكامل. هذا اللون الزهري قد يكون بسبب تفاعل بين حرارة الفرن وصباغ اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري. هذا قد يحصل أيضا عند طهي الخضار التي تحتوي على النترات مع اللحوم مثل السبانخ و الكراث. وبما أن نضج اللحوم وسلامتها لا يمكن الحكم عليه من خلال اللون فقط، لذا ينصح باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالطعام. وتذكر أنه من أجل المحافظة على اللحوم سليمة للأكل، يمكنك حفظ طبق اللحم المطبوخ في البراد لمدة 3-4 أيام.

طريق وضعها في البراد (لا تذبذبها خارج البراد، على الطاولة). للإذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكروويف أو ضعي اللحم للغطاء في ماء بارد وومي بتغيير الماء كل 30 دقيقة. طهي اللحوم بطريقة سليمة عند طهي اللحوم، يجب أن تبلغ الحرارة الداخلية للحوم حوالي 77 درجة مئوية، وهنا ستلاحظين تغيير لون اللحم المظهره جيدا إلى البني على رمادي.

علامة لتثليج مكثف. وهذا قد يحصل عند تثليج اللحوم لمدة طويلة أو عند عدم تغليفها وختمها بشكل محكم. تبقى اللحمه سليمة، إنما مواقع هذه البقع تصبح جافة ويبدون نكهة، لذا من الأفضل إزالتها. ملاحظة مهمة: إذا لاحظت أن اللحمه أصبحت راحتها كريهة، لنصوة اللحم، أو قد تكون لزجة وغامقة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز استخدامها. وعند الشك، إرميها! كيفية إذابة اللحم للتجميد بطريقة سليمة: إذبي اللحم المتجمد في الثلاجة السابقة ليوم طبخها عن

السليمة لتثليجها واليك أهم الطرق بالتفصيل استخدم تغليف خاص للتثليج. يمكنك إعادة تغليف اللحوم فوق التغليف الأساسي وذلك باستخدام ورق قصدير «الأكومنيوم foil»، نابلون تغليف أو أكياس للتبريد خاصة إذا تريدن تثليج اللحمه لأكثر من شهرين. اخرجي الهواء الموجود في التغليف قدر الإمكان واغلقيه بإحكام فهذا سيساعد في المحافظة على لونها. ضعي لاصقا اذكري فيه نوع اللحمه وتاريخ التغليف. إذا وجدت بقعا بيضاء جافة على اللحوم المتجمدة، فهذا

يعني الطبق الذي يحتوي على اللحمه أو البخته محط الأنتظار، شيئا، لذئذا مغذيا وغالبا ما يكون الطبق الرئيسي. تذكر دائما أن اللحوم المنتجة قد تكون خطيرة وليس من المحيد تناولها بسبب نمو الجراثيم فيها. من هنا تكمن أهمية التعامل مع اللحوم والمحافظة على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا تعرض نفسك ومن تحب لخطر الجراثيم. لتكن ماثلك دائما غنية وعلوة باطيب وأشهي المأكولات المغذية والشهية. لكي تحافظي على لحوومك طازجة وعدم تعرضها للفساد مهما طالت المدة عليك تعلم الطريقة

## عقبلا

### مخلل الخيار والجزر



#### المقادير:

خل اسود - ملعقة قفل اسود - ماء - ملح - بهارات - جزر - مقلع حسب الرغبة (شرايح أو عسوال...) - خيار مقلع حسب الرغبة - نوم مقلع انصاف.

#### طريقة التحضير:

توضع كمية البهارات حسب كمية الخيار والجزر. ويخلط الجزر والخيار والنوم والبهارات والملح والفلفل الاسود والماء الذي يغمر الخيار بالماء الحار (بحيث لا يكون شديد الحموضة). ويوضع في الفلاجة (البراد) يوما كاملا بالعباقية.

### شوربة الكوسة



#### المقادير:

6 حبات كوسة مقطعة الى ارباع ربيع قالب زبدة مكعب ماجي واحد ملعقة بصل مفروم ملعقة طحين (دقيق) ربيع ملعقة صغيرة نوم كريمة (كي دي دي) كوبان ونصف ماء

#### طريقة التحضير:

تسخن الزبدة ويوضع البصل ويقلى الى ان يحمر. توضع الكوسة وتقلب الى ان يخرج ماؤها. يوضع الطحين ومكعب ماجي ويقلى بعدها يضاف الماء الى ان يغلي وتوضع على نار هادئة الى ان تلبن الكوسة. تترك الشوربة الى ان تبرد ثم تخلط بالشلاط الكهربائي المخصص للسوائل. توضع مرة اخرى على نار هادئة ويضاف الكريمة ويخلط باستمرار مع مراعاة عدم غليان الشوربة. تخلط الى ان تخر لمدة خمس دقائق. وتوضع في صحن التقديم المخصص للشوربة.

### التونة بالخضار



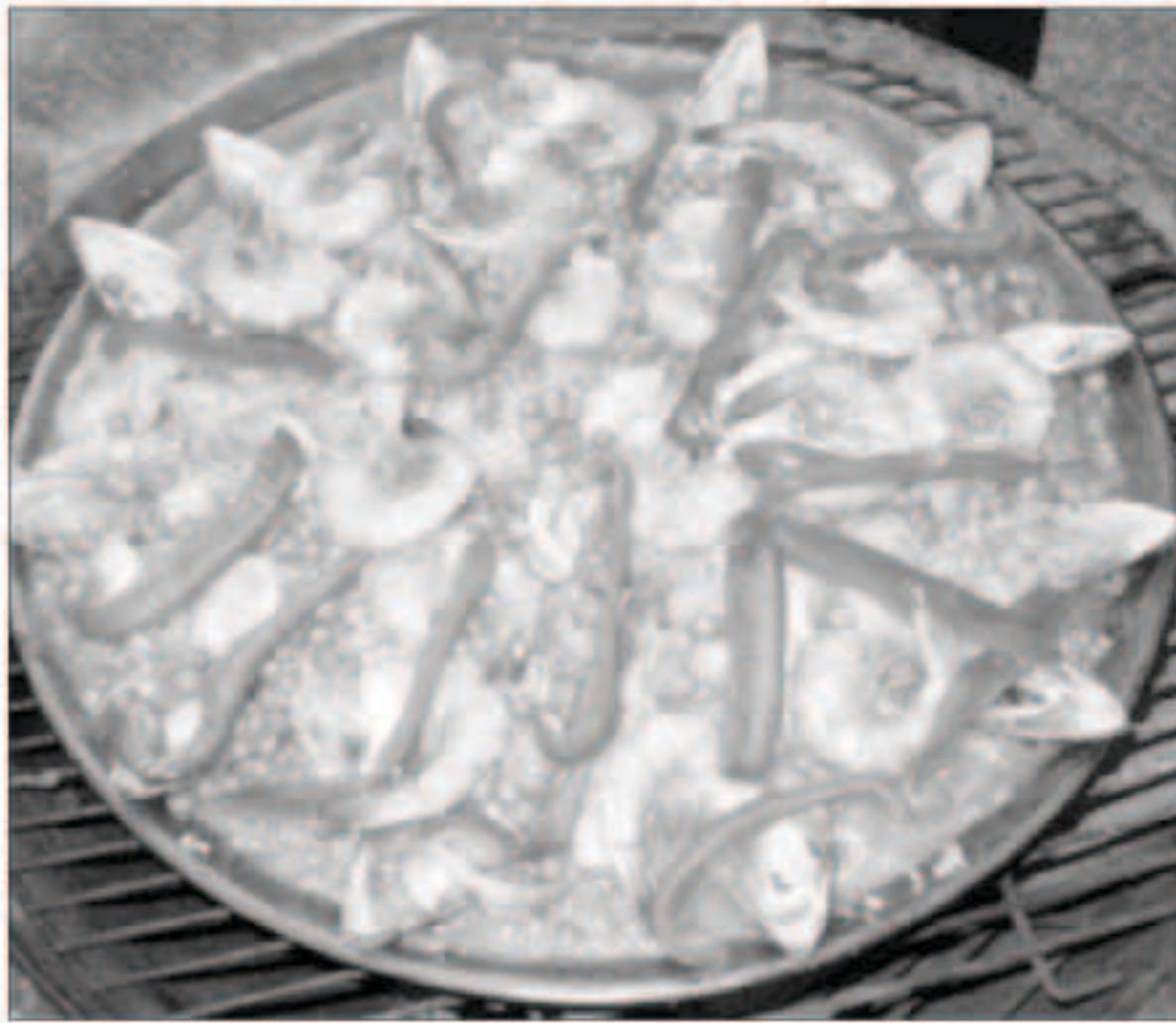
#### المقادير:

حبات طماطم حبات خيار بصله فلفل اخضر حار تونة معلبة شرايح زيتون

#### طريقة التحضير:

يقطع الطماطم والخيار والبصل والفلفل الى مكعبات صغيرة ويضاف لهم شرايح الزيتون ولحم التونة بعد تصفيته من مائه او زيتته ثم تخلط المكونات مع بعضها

## البايلا أكلة إسبانية مشهورة



#### المقادير:

3/4 كوب من الزيت 600 ج من الأرز 1 فلفل أخضر 1 فلفل أحمر 100 غ من البازيلا 1 بصلة 2 طماطم زعفران نوم على حسب الذوق بقونس وملح أي نوع من أنواع السمك التي تحبونها أو اللحوم «اختياري»

#### طريقة التحضير:

في مقلاة فوق النار نضيف الزيت والبصل المفرومة وتركها مع التحريك لمدة 5 دقائق ويعددها نضيف الطماطم مقطعة وتحرك لمدة 5 دقائق أيضا وفي آنا آخر تقطع كل أنواع السمك أو اللحم وتضاف على نار عادية مع الماء في مقلاة البايلا، ويضاف الزيت مع الخليط الأول ويعددها يضاف اليها اللحم والخضار والملح والأرز ويعددها يضاف ماء ساخن على كل الخليط ويترك لمدة نصف ساعة تقريبا. في آنا نضيف النوم والبقونس والزعفران مع قليل من الملح ويخلط بقليل من الماء ويضاف على الأرز ويخلط. نضيف فوقه للزيتون أنواع الاسماك المفضلة والفلفل الأخضر او الالبوان والبازيلا ويترك دقائق ويمكن ان يقدم مع قلع الليمون.

## ساندويتش لحم الغنم والجبنه



#### المقادير:

2 ملعقة طعام من الزيت النباتي، 1/2 كغ من قبيله الغنم، المقلع الى شرايح رفيعة، 1 حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من البصل، مقلعة الى شرايح 1/2 كوب أو 50 غ من الفطر المقلع الى شرايح، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأخضر المقلع الى شرايح رفيعة وطويلة، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأحمر المقلع الى شرايح رفيعة وطويلة، 2 مكعب من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، مذببان في 1/2 كوب أو 125 مل من الماء المغلي 1 حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من الطماطم مقشرة ومقلعة الى مكعبات 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 6 حبات من الخبز الروول الطويل 1 1/2 كوب أو 150 غ من جبنة الشيدر الحمراء المشورة

- يسكب مزيج لحم الغنم فوق الخبز الطويل والفطوح وترش فوقه الجبنة المبشورة، ثم يوضع في فرن محمى على حرارة 200 درجة مئوية لمدة دقيقتين حتى تذوب الجبنة.

والفلفل الحلو، ومكعبا مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصلي» الخوبان، والطماطم، والفلفل الأسود. تحرك المكونات وتغلي لمدة 5 دقائق أو الى ان تصبح الخضار طرية.

يحمى الزيت في قدر كبير ثم نضاف قطع قبيله لحم الغنم وتقلي لمدة تتراوح بين 6 و7 دقائق أو الى ان يصبح لونها بنيا ذهبيا، يضاف البصل ويغلي لمدة دقيقتين إضافيتين، ثم نضاف الفطر.

#### طريقة التحضير:

## نصائح ممارسة الرياضة تقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول

إلا انه ولحسن الحظ، فهناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل الخطر ويشمل ذلك تغيير طبيعة الطعام وممارسة التريبات الرياضية وتناول مواد غذائية بديلة أو أدوية بديلة. ولكن ليست كل التغييرات التي يمكننا القيام بها تؤدي إلى انخفاض تلقائي في مستوى الكوليسترول.

وتشير التقارير الطبية إلى ان ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم يعني خطورة الإصابة بأمراض القلب، ويمكن أن يكون أي إنسان مرشحا للإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والإصابة بأمراض القلب أو الجلطة ويمكن بالطبع أن ترتفع نسبة الكوليسترول في الدم مع التقدم في السن.

للكوليسترول دور بارز في الجسم، فهو يهضم الدهون ويصنع الفيتامين (د) ويحافظ على غشاء أو بطانة الخلايا وينتج الهرمونات الجنسية. لكن الكوليسترول يتمتع أيضا بسعة سيئة آراء السليبيات التي يقوم بها من إغلاق للشرايين التي تمد القلب بالدم والأكسجين، وهو ما يعهد الطريق للآزمات القلبية والجلطات.