

# تعلمي أهم الطرق السليمة لتثليج اللحوم

في الداخل حتى يبرد طبخها الكامل، هذا اللون الزهري قد يكون بسبب تفاعل بين حرارة الفرن وصباغ اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري، هذا قد يحصل أيضاً عند طهي الخضار التي تحتوي على النترات مع اللحوم مثل السبانخ والكراث. 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).  
للإزالة السريعة، يمكنك استخدام المايكروويف أو وضع اللحم المغلفة في ماء بارد وقومي 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 المطهية جيداً إلى البني على رمادي.  
من ناحية أخرى، اللحم المفروم لا تبقى زهرية اللون

علامة تثليج مكثف، وهذا قد يحصل عند تثليج اللحوم لمدة طويلة أو عند عدم تغليفها وختمها بشكل محكم. تبقى اللحم سليمة، إنما مواقع هذه البقع تصبح جافة ويبدو نكهة، لذا من الأفضل إزالتها.  
ملاحظة مهمة: إذا لاحظت أن اللحم أصبحت رائحتها عريضة، لصوقة للمس، أو قد تكون لزجة وغامقة اللون، تكون فاسدة ولا يجوز استخدامها، وعند الشك، إزميها! كيفية إزالة اللحوم للتجميد بطريقة سليمة:  
أدبي اللحوم المجمدة 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، الألومنيوم foil، تابلون تغليف أو أكياس للتبريد خاصة إذا تريد تثليج اللحم لأكثر من شهرين. الخرجي الهواء الموجود في التغليف قدر الإمكان واغلقه بإحكام فهذا سيساعد في المحافظة على لونها. ضعي لاصفاً أذكر في فيه نوع اللحم وتاريخ التغليف.  
إذا وجدت بقعا بيضاء جافة على اللحوم المجمدة، فهذا

يبقى الطبق الذي يحتوي على اللحم أو البهجة محط الأنظار، شهياً، لذيذاً، مغذياً وغالباً ما يكون الطبق الرئيسي. تذكر دائماً أن اللحوم النيئة 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 نعرض أنفسنا ومن نحب لخطر الجراثيم. لكن ما نذكر دائماً غنية وملونة بأطباق وأشهى المأكولات المغذية والشهية لكي تحافظي على لحياتك طازجة وعدم تعرضها للفساد مهما طالت لمدة تعلم الطريقة

## عقبلة

### مخل الخيار والجزر



#### المقادير:

خل اسود - ملعقة فلفل اسود - ماء - ملح - بهارات - جزر مقطع حسب الرغبة (شرائح او مسال) - خيار - ملح حسب الرغبة - نوم مقطع انصافاً.

#### طريقة التحضير:

توضع كمية البهارات حسب كمية الخيار والجزر. والجزر تم يوضع الخل (بحيث لا يكون شديد الحموضة).  
- ويوضع في التلاجة (البراد) يوماً كاملاً وبالغليظة.

## البايلا أكلة إسبانية مشهورة



## الإفطار

#### المقادير:

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 والبصلة المفرومة وتتركها مع التحريك لمدة 5 دقائق ويعددها نضيف الطماطم مقطعة وتحرك لمدة 5 دقائق أيضاً وفي أثناء آخر تقطع كل أنواع السمك أو اللحم وتضاف على نار هادئة مع الماء في مقلاة البايلا، ويضاف الزيت مع الخليط الأول ويعددها يضاف إليها اللحم والخضار والملح والأرز ويعددها يضاف ماء ساخن على كل الخليط ويترك لمدة نصف ساعة تقريبا.  
في أثناء نضيف النوم والبقونس والزعفران مع قليل من الملح ويخلط بقليل من الماء ويضاف على الأرز ويخلط، نضيف فوقه للزيت أنواع الأسماك المفصلة والفلفل الأخضر أو الألوان والبايلا ويترك دقائق ويمكن أن يقدم مع قطع الليمون.

## شوربة الكوسة



#### المقادير:

6 حبات كوسة مقطعة الى ارباع  
ربع قالب زبدة  
مكعب ماجي واحد  
ملعقة بصل مفروم  
ملعقة طحين (دقيق)  
ربع 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

## ساندويتش لحم الغنم والجبنه

## السمور

#### المقادير:

2 ملعقة طعام من الزيت النباتي، ½ كغ من قبليه الغنم، المقطع إلى شرائح رفيعة، 1 حبة متوسطة الحجم أو 125 غ من البصل، مقطعة إلى شرائح ½ كوب أو 50 غ من الفطر المقطع إلى شرائح، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 1 حبة صغيرة الحجم من الفلفل الحلو الأحمر المقطع إلى شرائح رفيعة وطويلة، 2 مكعب من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، مذوبان في ½ كوب أو 125 مل من الماء المغلي  
1 حبة كبيرة الحجم أو 200 غ من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى مكعبات  
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون، 6 حبات من الخبز الروول الطويل  
1 ½ كوب أو 150 غ من جبنة الشيدر الحمراء المشورة



#### طريقة التحضير:

يحمى الزيت في قدر كبير ثم تُصاف قطع قبليه لحم الغنم وتُغلى لمدة تتراوح بين 6 و7 دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً، يضاف البصل ويُغلى لمدة دقيقتين إضافيتين، ثم يضاف الفطر والفلفل الحلو، ومكعبا مرقة الخروف ماجي «الطعم الأصلي» المذوبان، والطماطم، والفلفل الأسود. تحرك المكونات وتغلى لمدة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الخضار طرية.

## التونة بالخضار



#### المقادير:

حبات طماطم  
حبات خيار  
بصلة  
فلفل أخضر حار  
تونة معلبة  
شرائح زيتون

#### طريقة التحضير:

يقطع الطماطم والخيار والبصل والفلفل إلى مكعبات صغيرة ويضاف لهم شرائح الزيتون و لحم التونة بعد تصفيته من مائه أو زيتته ثم تخلط المكونات مع بعضها

## ممارسة الرياضة تقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول

## نصائح

إلا أنه ولحسن الحظ، فهناك الكثير الذي يمكنك القيام به لتقليل الخطر ويشمل ذلك تغيير طبيعة الطعام وممارسة التمارين 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 أن ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم يعني خطورة الإصابة بأمراض القلب، ويمكن أن يكون أي إنسان مرشحاً 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 أيضاً بسعة سيئة إزاء السليبات التي يقوم بها من إغلاق للشرايين التي تمد القلب بالدم والأكسجين، وهو ما يعهد الطريق للازمات القلبية والجلطات.