

# ماهي الأطعمة التي يجب الإحتفاظ بها في البراد؟

(Which Foods Should You Keep in the Fridge?)

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

يعلم الجميع أهمية حفظ اللحم والسمك والدجاج ومشتقات الألبان في البراد، لكن الكثيرين لا يعرفون أن الشيء ذاته ينطبق على أنواع أخرى من الطعام مثل الأرز والباستا والشعيرية. ونحن لا نتحدث هنا عن الأرز والباستا والشعيرية غير المطبوخة، بل عن المطبوخ منها وكذلك عن الباستا والشعيرية الطازجة. ذلك أن الجراثيم قد تغزو هذه الأطعمة كذلك وتتكاثر فيها وتسبب أمراضاً لمن يتناولها إذا تركت بعد طبخها على الطباخ أو على طاولة المطبخ أو خزائن المطعم غير المبردة. والشيء نفسه ينطبق على الحلويات الصينية المصنوعة من الساغو والفطائر الصينية وأية أطعمة تحتوي على المايونيز مثل بعض أنواع السلطة والسندويشات، إذ أنها جميعاً تحتاج إلى الحفظ في البراد إلى أن يحين وقت أكلها.

لكن كيف تتصرف إذا أردت شراء هذه الأطعمة جاهزة من محلات تعرضها خارج البرادات؟ إشرح لصاحب المحل أنك تريد من الأطعمة ما هو موجود في البراد، وإذا لم يكن لديه منها فاشتر ما تريد من محل آخر. (إن خزن هذه الأطعمة في البراد لا يعني بالضرورة أنها ليست طازجة، إذ أن الكثير من الأطعمة الطازجة تُخزن في البرادات لأسباب تتعلق بالسلامة).

تنجم معظم حالات تسمم الطعام عن تناول الأطعمة التي مضى على وجودها خارج البراد وقت طويل. ومع أن التسمم بالطعام قد يحدث في أي وقت من أوقات السنة فإنه يكثر في أشهر الصيف الحارة. لذا من المهم أن يدرك الجميع أهمية حفظ الأطعمة في البرادات. والقاعدة البسيطة التي يجب أن نتذكرها هي أن الأطعمة يجب أن تُحفظ على درجة حرارة عالية جداً أو منخفضة جداً، ذلك أن الجراثيم التي تسبب التسمم بالطعام تموت في درجات الحرارة هذه. وتذكر أن طعم الطعام ورائحته ومظهره لا تدل عادة على ما إذا كان صالحاً للأكل أو لا.

إذا أردت تقديم طعام بارد فقدمه مباشرة من البراد، وهذا ينطبق خاصة على المأكولات البحرية واللحم والدجاج والخضروات والسلطات وسلطة الأرز والحلويات والكاتو الذي يحتوي على كريم طبيعي أو مصنع.

وماذا تفعل إذا طبخت شيئاً لتوك وأردت تبريده؟ هل من المستحسن وضعه في البراد وهو ما زال ساخناً؟ نعم، لكن من الأفضل أن تخزنه بطريقة تجعله يبرد بسرعة في البراد، وذلك إما بوضعه في إناء واسع أو تقسيمه إلى أجزاء صغيرة ووضع كل جزء في إناء واسع غير عميق. وإذا اشترت دجاجاً مطبوخاً فالأفضل تقطيعه قبل تبريده. وكذلك يجب وضع ما يتبقى من أية أطعمة معلبة في وعاء مغلق ومن ثم وضعه في البراد مباشرة.

وإذا أخرجت اللحم أو السمك أو الدجاج من الثلاجة فدعه يلين في البراد أو فك الثلج عنه في فرن الميكروايف، إذ أن وضعه في الخارج يشجع على تكاثر الجراثيم فيه. لكن لا تعد تثليج اللحم أو السمك أو الدجاج، بل وضعه في البراد لمدة أقصاها ٢٤ ساعة أو اطبخه فوراً.

إن اللحم المفروم وفضلات الذبائح والدجاج والمأكولات البحرية غير المطبوخة يجب الإعتناء بخزنها في البراد، وذلك بوضعها في الجزء الأشد برودة فيه. وتأكد دائماً من أن السوائل لا تسيل من الأطعمة غير المطبوخة إلى سواها لأن ذلك قد ينقل الجراثيم الضارة إلى الأطعمة المطبوخة.