

نصائح لطبخ الطعام

- ✓ إن الطبخ الجيد للطعام كفيل بالقضاء على أنواع كثيرة من البكتيريا ، ولهذا فهو يعد من أهم الخطوات التي تحمي غذاءك من التسمم ، ويفضل عند طهي الطعام مراعاة عدة أمور منها :
- ✓ ينصح دائماً بأن تكون درجة الطهي أكثر من 70 درجة مئوية.
- ✓ قومي بتسييح اللحوم والدواجن المجمدة تسييحاً كاملاً قبل عملية الطبخ ، على أن تتم إذابة الثلج عنها في الثلاجة بوضعها من الليلة السابقة للطهي ، ومن الخطأ تسييح تلك الأطعمة في درجة حرارة الغرفة.
- ✓ من الأفضل أن تقومي بتقطيع اللحوم إلى أجزاء متوسطة حتى يسهل نضجها، وتغطية الأواني حتى يتم توزيع الحرارة بالتساوي على جميع أجزاء الطعام.
- ✓ احرصي على أن يكون الطهي خلال مرة واحدة، ومن الخطأ قطع عملية الطهي وإكمالها في وقت لاحق.
- ✓ تأكدي من نظافة الأواني المستخدمة في الطهي.
- ✓ عند تذوق الطعام أثناء الطهو عليك أن تغسلي المعلقة المستخدمة في ذلك قبل إعادتها إلى الطعام المطهي حتى لا تتلوث الملاعق بالبكتيريا الموجودة داخل الفم ومن ثم تنتقل للطعام.
- ✓ تأكدي من غسل اليدين مع خلع الأساور والخواتم وتغطية الرأس لمنع تساقط الشعر في الطعام ، وعدم لمس الأنف والفم ، مع الحرص على وضع يدك على الفم عند السعال أو العطاس وغسلها بالماء والصابون بعد ذلك.
- ✓ بعد الانتهاء من طهي الطعام لا تضعيه في الأواني التي تم استخدامها في عملية الطهي، بل في أواني جديدة ونظيفة.

قدمي الطعام المطبوخ لأسرتك على الفور:

- ✓ يجب تناول الطعام فور طهيه أو أن يتم حفظه في الثلاجة بعد تبريده.
- ✓ من الخطأ وضع الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين حتى لا تتكاثر الجراثيم فيه ويتسمم الطعام، حيث أن درجة حرارة الغرفة من درجات الحرارة التي يحلو للبكتيريا أن تتكاثر فيها خصوصاً في الصيف . وأقصى مدة يمكن وضع الطعام في درجة حرارة الغرفة هي ساعتان ، ولا بد أم يستهلك الطعام خلالها وإلا سيكون من الخطر تناوله.