

## الخطأ والصواب في تذويب الأطعمة

تسييح الأغذية المجمدة يعني إذابة الثلج بالكامل عن الطعام بقصد استهلاكه، ومع أن هذه الخطوة سهلة إلا أنها تعتبر من الخطوات الهامة للمحافظة على سلامة الغذاء من التلوث، حيث أن إذابة الثلج بشكل خاطئ يؤدي إلى تكاثر الميكروبات ، وبالتالي فإن ذلك يؤدي إلى تلوث الطعام و حدوث تسمم غذائي.

### طرق خاطئة في إذابة الأغذية المجمدة

- ✓ إخراج المادة الغذائية المجمدة كاللحوم والدجاج والأسماك وتركها في المطبخ في إناء به قليل من الماء.
- ✓ وضع الطعام المجمد تحت ماء حار.
- ✓ وضع الطعام المجمد في حرارة الغرفة.

### الطرق الصحيحة لإذابة الأغذية المجمدة

✓ **التذويب في الثلاجة:** وهي الطريقة المثلى والأمنة بإذن الله لإذابة الغذاء المجمد في الثلاجة المنزلية ضمن درجة حرارة تتراوح ما بين 1 - 4 درجة مئوية (23.8 - 39.2 فهرنهايت) لفترة زمنية تختلف حسب نوع الغذاء وحجمه، وغالباً ما تكون فترة الليل بطوله فترة كافية لذلك ، ويلاحظ هنا أن يتم وضع الطعام المجمد في إناء عميق حتى لا تتساقط السوائل منه على الأطعمة الأخرى في الثلاجة.

✓ **الطبخ المباشر:** وهذه الطريقة لا ينصح بممارستها إلا في الضرورة القصوى ، ولعمل ذلك عليك أولاً غسل المادة الغذائية جيداً قبل تجميدها ، كما يفضل غسلها بالماء الجاري أيضاً وبصورة سريعة قبل الطبخ.

✓ **الإذابة السريعة:** وهذه الطريقة أيضاً لا يلجأ إليها إلا في حال الضرورة وتتم بأن توضع المادة الغذائية المجمدة في أكياس من البلاستيك المغلفة بإحكام ثم تغمر في ماء بارد على أن يتم تغيير الماء كل 30 دقيقة، و احذري من إعادة تجميد الغذاء بعد تسييحه بهذه الطريقة إلا بعد أن يتم طهيهِ.

✓ **استخدام المايكروويف:** حيث يمكن استخدام أفران المايكروويف للإذابة السريعة للأطعمة المجمدة ، وفي هذه الحالة عليك قراءة التعليمات المرفقة مع الجهاز جيداً ، وإتباع ما هو مدون من حيث الوقت اللازم للإذابة وما إلى ذلك، على أن يتم طبخ الغذاء بسرعة فور انتهاء عملية الإذابة ، واحذري من إعادة تجميد الغذاء بعد تسييحه بهذه الطريقة أيضاً إلا بعد أن يتم طهيهِ.

الفترات الزمنية التقريبية لإذابة بعض الأغذية المجمدة في درجة حرارة التلاجة	
الفترة اللازمة للذوبان بالساعات	نوع الطعام
10 - 8	اللحم ( لكل كيلو غرام)
16 - 12	دجاج حجم 2 كيلو غرام
30 - 24	دجاج أكبر من 2 كيلو غرام
48	البط والأوز والديك الرومي بوزن 5 كيلو
6 - 5	الفواكه المجمدة ( بعبوة سعة 4 لترات)