



هوامش

يعتقد كثيرون أن الثلاجة تُعدّ مكاناً مثالياً لحفظ الطعام والمواد الغذائية، وأنها آمنة ومفيدة. لكن هذا ليس كل شيء، إذ هناك خطوات لا بد من اتباعها تتعلق بكيفية حفظ الأطعمة في الثلاجة



في الرف السفلي لحفظ اللحوم والدواجن (Getty)

حفظ الطعام

أين توضع المواد الغذائية في الثلاجة؟

التبريد، إضافة إلى زيادة احتمال عدم إغلاق باب الثلاجة بإحكام، ما يؤدي إلى تلف الطعام في صباح اليوم التالي. كذلك، يُنصح بوضع المخزون الجديد خلف المخزون القديم، ومراقبة تاريخ الاستخدام لضمان استهلاكها قبل نفاذ صلاحيتها، وعدم تناول أي طعام انتهت فترة صلاحيته، لأن البكتيريا الضارة تكون قد أخذت فرصة أكبر للنمو والتكاثر، ما يشكل خطراً على الصحة. إلى جانب ذلك، لا داعي لانتظار بقايا الطعام حتى تبرد قبل وضعها في الثلاجة، بعكس ما هو شائع، بل يفضل وضعها مباشرة، بشرط أن توضع في أوان مناسبة، ويفضل أيضاً تجنب وضع المأكولات الساخنة في علب بلاستيكية. من المهم، أيضاً، عدم وضع بقايا الطعام في علب واحدة كبيرة، بل توزيعها على علب أصغر، لأن هذا يساعد على تبريد بقايا الطعام بسرعة أكبر، مع مراعاة إغلاقها بشكل محكم. ولا بد من تجنب تخزين اللحوم مع الفواكه والخضروات، لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر انتقال البكتيريا. وأخيراً، بالنسبة إلى الأغذية المعلبة المفتوحة، يُنصح بعدم تخزينها في الثلاجة في علب الصفيح؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى تلوث كيميائي نتيجة تفاعل مادة العلب مع الأغذية، وخاصة الأطعمة الحمضية، مثل الفاكهة والطماطم، ولهذا يُنصح بنقلها إلى وعاء مناسب للتبريد قبل ذلك.

باختصار

باب الثلاجة هو المكان الأكثر دفئاً من باقي أجزائها الداخلية. لأنه يتعرض للهواء بسبب فتحه كثيراً، ويُستخدم لوضع العناصر غير القابلة للتلف

لا بد من التأكد من عدم وجود حمولة زائدة على الثلاجة، لأن حشوها بالطعام سيعوق من تدفق الهواء جيداً في جميع أنحاء الثلاجة

لا داعي لانتظار بقايا الطعام حتى تبرد قبل وضعها في الثلاجة، بعكس ما هو شائع، بل يفضل وضعها مباشرة

مئوية، ولكن لا بد من الفصل بينها؛ لأن الفواكه والخضروات تنتجان غازات مختلفة، يمكن أن تلتفط الطعام الآخر سريعاً. ويُنصح بوضع الخضروات والفواكه ملفوفة بشكل غير محكم في كيس ورقي أو بلاستيكي مع فتحات تهوية. وبالنسبة إلى الخضروات الورقية، يوصى بلفها في منشفة ورقية مبللة، قبل وضعها في الثلاجة لمنعها من الجفاف وللحفاظ عليها طازجة لفترة أطول. ويفضل عدم غسل الفاكهة والخضروات قبل تخزينها في الثلاجة، لأن الماء على السطح يعزز من نمو الكائنات الحية الدقيقة، وقد يؤدي ذلك إلى تلفها وتعفنها بسرعة أكبر. كذلك يُنصح بتخزين الفاكهة والخضروات غير الناضجة في درجة حرارة الغرفة. هناك عدة نصائح عامة يوصى باتباعها عند حفظ الطعام في الثلاجة، أبرزها: التأكد من عدم وجود حمولة زائدة على الثلاجة، لأن حشوها بالطعام سيعوق من تدفق الهواء جيداً في جميع أنحاء الثلاجة، وسيؤدي إلى منع كفاءة

وبقيا الطعام واللحوم المطبوخة، والسلطات الجاهزة. ويجب تغطيتها جميعاً، أو الاحتفاظ بها في علب محكمة الإغلاق، بهدف عزلها عن الأطعمة النيئة، حتى لا تنتقل البكتيريا الضارة من الطعام النيء إلى الطعام المطبوخ. والرف السفلي هو الجزء الأبرد من الثلاجة، لذا فهو المكان الأنسب لحفظ اللحوم والدواجن والأسماك النيئة، بعد لفها ووضع طبق تحتها لضمان عدم تسرب أي عصارة منها، أو وضعها في وعاء مغلق بإحكام، بحيث لا يتلامس مع الأطعمة الأخرى، لمنع خطر انتقال التلوث إلى أي مواد غذائية أخرى محفوظة في الثلاجة. كذلك، يُنصح بعدم فك تغليف اللحوم التي غُلفت في المتجر إلى حين استخدامها؛ إذ تؤدي إعادة تغليف الطعام غير الجاهز للطبخ إلى تعريضه للبكتيريا، ما قد يجعل تناوله غير آمن عندما يحين وقت طهوه. ومن الأفضل، أيضاً، حفظ الخضار والفاكهة في الأدراج، حيث تتراوح درجة الحرارة بين ست وثمانين درجة

يارا حسنة

هناك العديد من الرفوف في الثلاجة النموذجية، ولعلّ فهم كيفية تنظيم الأطعمة في كل رف وفقاً لدرجة حرارته، قد يسهّل العثور على المكان المناسب لكل نوع من الطعام، ويساهم أيضاً بحفظها بشكل آمن وصحي. باب الثلاجة هو المكان الأكثر دفئاً من باقي أجزائها الداخلية، لأنه يتعرض للهواء بسبب فتحه كثيراً، ويستخدم لوضع العناصر غير القابلة للتلف، مثل المشروبات وبعض التوابل، إضافة إلى الماء والأشياء الأخرى التي لا تفسد بسهولة. ولا يُنصح بتخزين الأطعمة القابلة للتلف، مثل الحليب، في منطقة الباب؛ لأن درجة الحرارة غالباً ما تكون غير مستقرة. أما الرفان، العلوي والأوسط من الثلاجة، حيث تتراوح درجة الحرارة هناك بين أربع وخمس درجات مئوية، فيخصصان للأطعمة الجاهزة للأكل أو المطبوخة؛ مثل منتجات الألبان والوجبات الجاهزة،



رف وفقاً لدرجة حرارته، قد يسهّل العثور على المكان المناسب لكل نوع من الطعام، ويساهم أيضاً بحفظها بشكل آمن وصحي. باب الثلاجة هو المكان الأكثر دفئاً من باقي أجزائها الداخلية، لأنه يتعرض للهواء بسبب فتحه كثيراً، ويستخدم لوضع العناصر غير القابلة للتلف، مثل المشروبات وبعض التوابل، إضافة إلى الماء والأشياء الأخرى التي لا تفسد بسهولة. ولا يُنصح بتخزين الأطعمة القابلة للتلف، مثل الحليب، في منطقة الباب؛ لأن درجة الحرارة غالباً ما تكون غير مستقرة.

أما الرفان، العلوي والأوسط من الثلاجة، حيث تتراوح درجة الحرارة هناك بين أربع وخمس درجات مئوية، فيخصصان للأطعمة الجاهزة للأكل أو المطبوخة؛ مثل منتجات الألبان والوجبات الجاهزة،

وأخيراً

فندق في وسط البلد

سما حسنة

تتسلل إلى أنفك رائحة وسط البلد، الرائحة التي افتقدتها حتى اعتدت على غيابها، غياب تلك الحميمية التي تدقّ قلبك، فهناك صلة وشعور بين قلبك والمكان، ربما لأنك تذكر كَفَّ أبوك الكبيرة الواسعة الحنونة الحامية التي كانت تقبض على كَفِّك الصغيرة، وتقودك وسط الزحام في وسط القاهرة، القاهرة التي بدت لك هذه الأيام، وبعد غياب أكثر من ستة عشر عاماً، فارغة، على الأقل من كَفِّ أبوك. الشوارع فقدت شيئاً كبيراً كان العلامة البارزة فيها، ولكن الذكريات كانت تقودك وترسم لك خط سيرك، تقودك ذكريات الحافلة المزدحمة والأجساد المتكسدة ومحاولات دَسَك في هذا الازدحام البشري لأول مرة على سبيل التجربة التي لم تتكرر. ولكنك عشت لحظات في الحافلة، مثل تلك التي رأيتها في أفلام مصرية كثيرة، وهي تصوّر معاناة المواطن المصري اليومية. يدقّ قلبك في وسط البلد، وأنت تنزلق من الفندق الصغير الذي يحتلّ طابقاً في عمارة قديمة، يتجاوز

ومعاملها التاريخية التي شرحها لك بكل تفصيل والدك الراحل، والذي حين دَسَك في حافلة مزدحمة كأنه كان يعدك لكي تصبح وحيداً في معترك الحياة. لشارع 26 يوليو في القاهرة، ووسط البلد تحديداً، تاريخه، وقد كان يحمل اسم شارع بولاق، ثم أصبح اسمه شارع فؤاد الأول نسبة إلى ملك مصر، ثم سُمّي شارع 26 يوليو، اليوم الذي رحل فيه آخر ملوك مصر بعد ثورة يوليو، الملك فاروق، الظالم والمظلوم كما يطلق عليه. في وسط البلد، تتسلل إلى أنفك رائحة ذكرياتك،



في وسط البلد، تتسلل إلى أنفك رائحة ذكرياتك، ولكنك تكتشف تغيير المعالم قليلاً واتساع الشوارع



ولكنك تكتشف تغيير المعالم قليلاً واتساع الشوارع، ولم يعد في وسعك أن ترى مناظر التسكع المسائية للمازّة في الشارع مثلاً، فقد أصبح الناس يقصدون المولات الحديثة التي يجدون فيها متعة النظر إلى المعروضات، والجولوس في المقاهي فيها بأسعارها العالية. ولعلك تفتقد المواطن الذي خبرته بالبذلة الكالحة المحبّبة والأكمام المستعارة، وأنت بذلك تترك أن القاهرة تتغير، وتبقى باسمها القاهر الموجه لقلبك الذي يأتي أن يعود في كل مرة يغادر، وكأنك تتمنى أن يمتد بك العمر بين بعد ولقاء. للقاهرة وفندقها في وسط البلد ذكرياتٌ جديدةٌ في قلبي التي غادرتها آخر مرة وأنا في أوائل الثلاثينات من عمري. وما أنا أعود إليها وأنا أطرق باب الخمسين، وأنا أحمل اسم «ماما»، حيث يناديني كل من يصطدم بي، ويطلب مني أن أفسح له الطريق بأدب، وأنا أقطع الطريق نحو محل حلوى شهير أو بائع «كشري» أبعد منه قليلاً، وذاع صيته في «السوشيال ميديا». وفي رحلة انتظار إقلاع طائرتي، كنت أشوش معدتي بطق منهن، وأحشو روعي وقلبي بذكريات ولقطات أنية لحبّ وصله لا يمكن أن تنقطع بين شعبين متجاورين من قارتين مختلفتين.