

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من الألف للياء



نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الأعشاب

بدلاً من وضع الكزبرة في درج السلطة، يملأ إناء حتى منتصفه بالماء البارد، وتوضع فيه الكزبرة ويغطى بكيس بلاستيكي (معاد تدويره) مغلق بشريط مطاطي ثم يخزن في رف باب الثلاجة. يتم تغيير الماء كل بضعة أيام وسوف تبقى الكزبرة بحال جيدة.

يبقى البقدونس الطازج، الذي تم تنظيفه و غسله وتجفيفه جيداً لأكثر من 10 أيام إذا حفظ في علبة بلاستيكية محكمة الإغلاق بين طبقات من المناشف الورقية.

الأعشاب ذات الأوراق الأكثر ليونة، مثل الطرخون والريحان، تميل ألوانها للتغير. عوضاً عن التخلص منها، يمكن استخدامها في صنع زيت معطر لطيف.

يفرم الريحان أو الطرخون فرماً ناعماً ويضاف إلى زجاجة زيت الزيتون. تترك الزجاجة في الثلاجة لعدة أيام حتى تستخلص كامل النكهة من الأعشاب، بعد ذلك يصفى الزيت وتزال الأعشاب. يسكب الزيت مجدداً في الزجاجة. يستخدم الزيت المعطر بالأعشاب في الصلصات و لإعطاء نكهة لأطباق السمك والدجاج والجبن.

من المفيد تجميد الأعشاب التي تستخدم بانتظام، مثل النعنع، والبقدونس، وأعواد الثوم الأخضر، والطرخون. تغسل الأعشاب وتجفف قبل تجميدها في أكياس حفظ الطعام، أو تفرم وتوضع في قوالب الثلج المغطاة بالماء ثم تحفظ المكعبات المجمدة في كيس حفظ الطعام في الثلاجة.

أفوكادو

إن كانت فاكهة الأفوكادو صلبة، توضع أمام نافذة المطبخ لتنضج. يمكن معرفة إذا كانت قد نضجت أم لا باستشعار مدى "طراوتها" حين الضغط عليها، يجب أن يكون ملمسها كملمس الزبدة (في درجة حرارة الغرفة). لإسراع عملية نضوجها، يمكن وضعها في كيس ورقي (أو في درج مظلم) ووضع موزة معها. الفواكه، وخاصة الموز، تنتج غاز الأثيلين بشكل طبيعي عند نضوجها، ويساعد الأثيلين الأفوكادو أو أي فاكهة أخرى على أن تنضج بسرعة.

يُمزج الأفوكادو الناضج جداً مع الطيب واللبن والقليل من شراب القيقب أو السكر للحصول على عصير سلس المذاق ذي لون أخضر جميل.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

يساعد عصير الليمون على منع تحول الأفوكادو الذي تم تقطيعه إلى اللون البني. وإذا وُضعت بذرة الأفوكادو في وعاء من الغواكامولي (سلطة الأفوكادو) أو السالسا، فسيبقى المزيح طازجاً و أخضر لمدة ساعتين على الأقل. (يجب الانتباه لإزالة البذرة قبل التقديم) . يمكن أيضاً أن يوضع الأفوكادو الناضج على التوست كبديل عن الزبدة.

يتم الاحتفاظ بنصف الأفوكادو المتبقي (مع البذرة في داخله) ويوضع على طبق في الثلاجة. بالإمكان استخدام هذا النصف في اليوم التالي دون أن يتعرض للتلف.

الأناناس

للاحتفاظ بالأناناس (الثمرة الكاملة) بشكل مثالي، يجب وضعه في مكان بارد ولكن ليس في الثلاجة.

أما بالنسبة لسرائح الأناناس (طازجة أو معلبة) فيمكن تخزينها في الفريزر. ويمكن إضافتها إلى سلطات الفواكه بعد إذابة الثلج عنها، أو إضافتها مجمدةً لغيرها من الفواكه و خلطها للحصول على شراب رائع ! يحب الأطفال استخدام السرائح كمكعبات ثلج في المشروبات.

أيام العطلة

ينصح بالتوقف عن شراء البقالة قبل موعد العطلة بيومين. بالنسبة للخضراوات (الطماطم، الفطر، البصل، الفلفل) التي قد تتلف، يمكن فرمها و طبخها، ثم تجميدها وتجهيزها للاستخدام في صلصة المعكرونة عند العودة من العطلة. إعداد بعض الوجبات الزائدة من أي طعام يقدم على العشاء ثم تجميدها سيجعل مهمة الطبخ أسهل في الأيام الأولى بعد العودة من العطلة؛ فالمطلوب فقط هو تذويبها. السرائح المتبقية من الخبز يمكن أيضاً تجميدها وجعلها جاهزة لصنع التوست عند العودة.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

براعم الفاصولياء

تُغمر براعم الفاصولياء في إناء من الماء و تبرد. ستبقى الفاصولياء بحال جيد لمدة أسبوع على الأقل دون أن تصبح لزجة، ولكن يجب أن يغير الماء يومياً.

بعد ذلك تجمد في وعاء محكم الإغلاق. يمكن إضافتها للطعام المقلّي بالطريقة الصينية (Stir fry) أو للحساء.

البرتقال

يتم حفظ البرتقال في الثلاجة. فالبرتقال يحتفظ بنضارته وجودته في الثلاجة لمدة أطول مما لو تم تركه خارجاً في درجة حرارة الغرفة، أيضاً فإن تركه في الثلاجة في كيس بلاستيكي مغلق دون إحكام يساعد على منعه من الجفاف أو النضوج أكثر من اللازم. لتذوق حلاوته الحقيقية، يترك البرتقال بعد إخراجهِ من البراد في طبق الفاكهة حتى تصل حرارته إلى درجة حرارة الغرفة.

يمكن مشاهدة الطريقة للاستفادة من البرتقال الناضج في وصفتنا لمربي البرتقال! يمكن مشاهدة هذا الفيديو والكثير غيره في قسم "وصفات بقايا الطعام".

(<http://negaderha.savolaworld.com/demo/ar/recipes/leftover/orange-jam>)

بروكلي

يحفظ البروكلي في الثلاجة بأكياس بلاستيكية مغلقة دون إحكام، بهذه الطريقة يبقى طازجاً وذا جودة عالية لوقت أطول مما لو تم تركه دون تغليف على رف الخضار في درجة حرارة الغرفة.

إذا كان البروكلي طرياً قليلاً، تقطع شريحة ثخينة من أسفل ساقه، وتوضع في كأس من الماء، وتترك في البراد مدى الليل حتى تصبح هشة.

إذا كان هناك فائض من بقايا البروكلي المطبوخ، يمكن إضافة بعض الحليب منزوع الدسم إليه، ثم عجنه ليقدم كصلصة مع السمك أو الدجاج. بهذه الطريقة يكون مذاقه غنياً دون أن يسبب السمنة.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

من الخطأ التخلص من ساق البروكلي، فهي الجزء الأفضل فيه.

يمكن استغلال الساق بتقشيرها ثم تقطيعها بالطول، بعد ذلك يمكن طهيها مع زهيراتها الصغيرة أو تناولها نية.

البسكويت

يُحفظ البسكويت في وعاء محكم الإغلاق. أغلب أنواع البسكويت الحلو يمكن تجميده.

البصل

يمكن دائماً الحصول على أكياس رخيصة من البصل الصغير في محلات السوبرماركت، وعادة ما يكون بالحجم المناسب مما يعني أنه لن يكون هناك فائض من بقايا البصل المقطع الذي يتم رميه في النهاية.

يمكن تقطيع البصل بسهولة وتجميده. البصل المجمد مفيد جداً للاستخدام عند الحاجة ولا حاجة بعد استخدامه لغسل اليدين لإزالة الرائحة أو غسل لوح التقطيع.

البطاطا

للاحتفاظ بالبطاطا، يتم إخراجها من الكيس البلاستيكي ووضعها في كيس من القماش أو النسيج الطبيعي. تحفظ بعيداً عن المواد الغذائية ذات الرائحة القوية مثل البصل وفي مكان بارد ومظلم وجيد التهوية – غير الثلاجة.

للاحتفاظ بالبطاطا المطهية، يتم تبريدها بسرعة قدر الإمكان بعد الطهي. الوقت المثالي هو خلال ساعة أو ساعتين، ثم حفظها في الثلاجة لمدة تصل إلى يومين.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

نصيحة مفيدة في التجميد، هي تجميد حبات البطاطا على صينية الخبز، بحيث لا تلمس إحداها الأخرى، وعندما تصبح البطاطا صلبة، يتم وضعها في كيس بلاستيكي. هذا يمنعها من الالتصاق ببعضها ومن ثم الاضطرار لإذابة الثلج عن كل البطاطا في وقت واحد.

عندما تتعرض البطاطا لضوء طبيعي أو اصطناعي، قد تتحول للون أخضر بسبب التغيرات الكيميائية. وهذا يجعل الأجزاء المخضرة من البطاطا غير مناسبة للأكل، ولكن يمكن تجنب ذلك ببساطة عن طريق قطع هذه الأجزاء.

من الآمن طهي البطاطا ذات البراعم، ولكنها قد لا تبقى جيدة و هناك احتمال تحول لونها للأسود عند الطهي. وفي كل الأحوال، يجب دائماً إزالة البراعم قبل الاستخدام.

من الممكن أيضاً الاحتفاظ بقشر البطاطا، ووضعها في الفرن بعد - رشها بالملح والفلفل الأسود والفلفل الحار أو أي نكهة أخرى مفضلة- للحصول على رقائق مقرمشة مجانية يحبها الأطفال!

يمكن تقطيع ما تبقى من البطاطا المسلوقة لشرائح رقيقة وإضافتها للعجة (الأومليت). كما يمكن استخدام بقايا البطاطا لتكثيف الحساء.

بالنسبة لحبات البطاطا الفائضة، يمكن غليها وعمل بطاطا مهروسة منها و تجميدها على أجزاء لتكون جاهزة للاستخدام عند عدم توفر الوقت في مرات القادمة.

من المضمون أن تكون البطاطا مقرمشة و ذهبية اللون إذا ما تم سلقها بشكل جزئي و تجميدها لوقت لاحق، ويمكن طهيها مباشرة فور إخراجها من الفريزر.

يمكن بقايا البطاطا المهروسة في أكياس واستخدامها لوضعها على فطيرة الراعي. كبديل عن ذلك، وتصنع فطائر البطاطا من خلال إضافة الدجاج أو الديك الرومي أو السمك المطبوخ والمفتت والقليل من الطحين للبطاطا المهروسة و قليها بشكل سطحي.

البطیخ

إذا كان هناك فائض من البطيخ، يتم تقطيعه لمكعبات ووضعه في الفريزر. ستكون حقاً وجبة خفيفة حلوة وصحية وهي وسيلة جيدة للتربيط في الأيام الحارة.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

البطيخ الأصفر (الشمام)

يبقى الشمام طازجاً لمدة أطول بأسبوع في حال تم حفظه في الثلاجة. ويستحسن قبل الأكل تركه في طبق الفاكهة لفترة قصيرة.

يمكن أن يكون الشمام إضافة رائعة لوجبة الإفطار في الصباح أو كوجبة خفيفة بعد الظهر أو في المساء.

ببساطة يقطع الشمام إلى أجزاء ويوضع في وعاء محكم الإغلاق في البراد. يفترض أن يبقى طازجاً لمدة تصل إلى خمسة أيام.

بقايا الطعام

باستخدام خلاط كهربائي أو خلاط اليد يمكن تحويل أي من بقايا أطباق اللحم والخضار أو الخضار المطبوخة لحساء بعد إضافة البهارات. أفضل طريقة لاستغلال الخضار المطبوخة هي بمزجها مع مكعب مرق وكمية قليلة من المعكرونة أو الشعيرية المقسمة لقطع صغيرة (والتي يمكن طهيها حتى تصبح طرية في المرق قبل إضافة الخضار المخلوطة).

أطباق اللحم والخضار تكون جيدة مع صلصة الطماطم المركزة. الكاري جيد أيضاً، له نكهة قوية ولن تكون هناك حاجة لإضافة أي شيء سوى الماء.

إذا كان هناك قطع فواكه متبقية صالحة للأكل، تقطع لشرائح وتوضع في طبق للأطفال ثم تغطى بالكريما (الأطفال يحبون اصطياد الكنوز المخفية!).

لاستغلال بقايا لحم البقر والعجل، تفرم وتصنع منها فطيرة الكوخ أو فطيرة الراعي.

في حال وجود بعض اللحم المشوي أو البطاطا المسلوقة، يمكن صنع فطيرة البطاطا (طبق لذيذ يتضمن أصابع من الفطائر المحشوة بحشوات مختلفة مثل اللحم، والسبانخ، والجبن، والبطاطا).

ينصح بمشاهدة وصفة فطائر البطاطا الخاصة بنا عبر الفيديو تحت عنوان "وصفات لبقايا الطعام".

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

بقايا المربى والصلصات

عند الرغبة في استخدام آخر قطرات من مربى الفواكه / مربى الحمضيات / الفواكه المطبوخة بالسكر، يصب فوق الزجاجة كأس من الحليب المبرد، ثم يغلق الغطاء بإحكام ويتم هز الزجاجة بقوة للحصول على ميلك-شيك رائع المذاق!

يتم قلب زجاجة مربى الفواكه أو الحمضيات أو البيستو أو غيرها (يجب إغلاق الغطاء بإحكام!). وعند الاستخدام لاحقاً، ستكون محتويات الزجاجة قد تجمعت حول الغطاء جاعلة استخدامه أسهل بكثير.

البيستو

يمكن تجميد البيستو من خلال وضعه باستخدام ملعقة شاي في قوالب مكعبات الثلج. من الممكن استخدام القوالب فيما بعد بحسب الحاجة وإضافتها للأطباق حتى وهي مازالت متجمدة.

يمكن أيضاً مزج بقايا البيستو مع الزبدة وتجميدها في حصص. تستخدم زبدة البيستو مع شريحة اللحم أو الدجاج أو العجل، وغيرها. يمكن مزج بعض الثوم مع الزبدة للحصول على زبدة ذات نكهة رائعة، ووضعها على الرغيف الفرنسي المحمص.

البيض

يجب أن يبقى البيض في درجة حرارة ثابتة تحت 20 درجة مئوية. درجة الحرارة في أغلب أماكن التسوق الحديثة لا تتجاوز درجة 20 مئوية لكي لا يحتاج تجار التجزئة لتخزينها في الثلاجات. وذلك يمنع أيضاً التقلبات الكبيرة في درجة الحرارة (كمثال: عند نقل البيض من الثلاجة إلى السيارة بعد الشراء).

لتجنب التقلبات الحرارية الاعتيادية في المطبخ، ننصح بأن يتم حفظ البيض كما هو في صندوق البيض داخل الثلاجة.

يمكن أكل البيض بعد يوم أو يومين من وصوله للتاريخ الموصى بتناوله قبله، لكن بشرط أن يتم طهوه جيداً.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

يمكن تجميد البيض بنجاح، ولكن بشكل منفصل. للبيض، يجب التأكد من وضع لصاقة بعدد البيض الموجود في كل حاوية. وعند إخراجها من الثلاجة يجب تركه ليذوب الثلج عنه بشكل طبيعي.

البيض مثالي لصنع الحلويات، يتم إضافة 50 غ من السكر الناعم لكل بياض ثم يتم اتباع باقي الخطوات المعتادة لإعداد الحلوى.

بيكربونات الصوديوم (صوديوم الخبز)

لإبقاء رائحة الثلاجة زكية، يوضع نصف ظرف (علبة) من بيكربونات الصوديوم التي تخطت تاريخ استخدامها في الثلاجة.

التفاح

يجب الاحتفاظ بالتفاح في الثلاجة للحفاظ على نضارته وجودته. كما أن وضع التفاح في الثلاجة في كيس بلاستيكي مغلق دون إحكام يساعد على منعه من الجفاف. ينصح أيضاً بوضع التفاح قبل الأكل في طبق الفواكه لتخفيض درجة حرارته إلى درجة حرارة الغرفة.

هناك دائماً تفاحة سيئة واحدة تفسد البقية، لذلك يجب مراقبة الفاكهة وفصل الفواكه التي تنضج بسرعة عن الفاكهة الأخرى.

إذا بدأت أجزاء التفاح بالتحول للون البني، فببساطة يتم إزالة هذه الأجزاء، ومن ثم "بشر" بقية التفاحة لإضافتها للسلطة، أو تقطيعها وتقديمها للأطفال كوجبة خفيفة.

يمكن استخدام التفاح كإضافة جيدة للمخلل والصلصات أو تناوله مع الجبن.

يمكن تجميد التفاح كشرائح بعد أن يتم طبخها بشكل سريع في الماء المغلي.

تجمد الشرائح في طبقة واحدة وتحزم في أكياس. يمكن استخدام التفاح المجمد لصنع فطيرة التفاح أو صلصة التفاح.

وفي حال كان هناك فائض من التفاح الناضج، يتم تقسيم التفاحة إلى أرباع ومن ثم تُقشر وتزال بذورها.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

لمنع التفاح من التحول للون البني خلال تقشيريه، يعصر نصف ليمونة في وعاء من الماء وتوضع قطع التفاح فيه.

بعد تجفيفها، تحزم بسرعة في أكياس الحفظ أو في أوعية بلاستيكية وتجمد.

لاستخدامها لاحقاً، توضع الفواكه المجمدة في وعاء الطبخ مع القليل من السكر، وتضاف كمية صغيرة من الماء و من ثم يتم الطهو على النحر المعتاد.

يُقشر التفاح و يقطع، ثم يوضع في وعاء الطبخ مع القليل من الماء وعصير الليمون والسكر الناعم (يمكن إضافة بعض القرقة أيضاً). تطهى بهدوء لمدة 15 دقيقة مع التحريك بانتظام. بعد ذلك يتم مزجها أو خفقا حتى يصبح المزيج سلساً. يمكن أن تقدم كحلوى لذيذة مع القشدة أو المثلجات.

عند صنع المربى، ينصح بإضافة تفاحة أو اثنتين إلى الخليط. إذ تساعد مادة البكتين في التفاح على جعل قوام المربى متماسكاً.

التوابل

يمكن إخراج بقايا الصلصة العالقة في العبوة من خلال إضافة بعض قطرات الخل إلى العبوة.

يمكن استخدامها كما هي أو إضافتها للأطباق اللذيذة ذات النكهة اللاذعة.

لفائف التورتيا

تحفظ لفائف التورتيا في الفريزر. يمكن إذابة الثلج عنها بشكل فردي تحت مشواة خلال 30 ثانية، وهي فترة كافية لتجميع المكونات. هكذا لا تصاب اللفائف بالرطوبة و تكون مفيدة في الأيام التي ينفذ فيها الخبز من المنزل.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الجبن

يجب الاحتفاظ بالجبن الصلب في علبة محكمة الإغلاق في الثلاجة، أو استخدام ملقط خاص لغلق كيس غلاف الجبن بإحكام. أما الجبن الأزرق فيمكن لفّه بورق القصدير.

هل هناك الكثير من الجبن الأبيض المالح في البيت؟ للاحتفاظ بالجبن لمدة أطول، يجب تخزينه في علبة مملوءة بالماء المشبع بالملح، أو بعلبة مملوءة بزيت الزيتون. كما يمكن تجميده أيضاً، مع الأخذ بالاعتبار أن التجميد يسبب تغييراً في بنيته وخسارة طفيفة في نكهته، ولكن يمكن تعديل النكهة وستبقى لذیذة حتى بعد تعديلها.

للتجميد تتم إزالة الماء المملح أو الزيت، ثم مسح الجبنة بخفة باستخدام منشفة ورقية، وتقطيعها إلى مكعبات أصغر (حتى يتم الأخذ منها بسهولة)، يغلف كل مكعب مرتين بغلاف بلاستيكي ويوضع في كيس مخصص لحفظ الطعام (يجب تفریغه من كل الهواء في الداخل قبل إغلاقه بإحكام). يوضع ملصق يحتوي على التسمية والتاريخ على الكيس ويحفظ في الثلاجة. للاستخدام، تؤخذ الكمية المطلوبة من الثلاجة وتترك في الخارج حتى يذوب عنها الثلج المحيط بها، ولكن دون إزالة الغلاف حتى لا يجف الجبن. بعد ذوبان الثلج تماماً يتم تذوق الجبن، وفي حال فقدانه القليل من نكهته، يوضع في محلول ماء مملح لعدة ساعات لاستعادة البعض من نكهته المميزة. قد تبدو بنية الجبن مفتتة كثيراً، ومن الأفضل حينها استخدامه لتزيين أطباق الطعام. ينصح باستخدام الجبن خلال بضعة أيام من تذويب الثلج المحيط به للحصول على نتائج أفضل. يجب عدم تجميد الجبن الأبيض المالح مرة أخرى مطلقاً بعد إذابة الثلج عنه.

عادةً ما يكون البارميزان (جبن جاف قاسٍ) الطازج غالي الثمن. لجعله يبقى مدة أطول، يتم بشر قطعة البارميزان كاملة في وعاء ويوضع في الثلاجة، بذلك سيبقى لمدة طويلة جداً. ويكون لذیذاً إذا تم رشه فوق المعكرونة عند تقديمها، أو عند إضافته لصلصة الجبن.

أما الطبقة السطحية من البارميزان (القشرة) فيتم تقشيرها (نزعها عن قالب الجبن) وتحفظ كقطع منفصلة في كيس حفظ الطعام، ثم يوضع منها في وعاء الحساء لإضافة النكهة. يمكن إزالتها من الحساء قبل تقديمه أو تركها داخله حسب الرغبة.

يكون الجبن أرخص عادة عند شراء قطع كبيرة من، لذلك من الجيد التوفير بشراء قطعة كبيرة لكن مع الحرص على عدم الإهدار، إذ يمكن أن يُبشّر الجبن ويجمد.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الجرجير

يفضل شراء الجرجير كباقات (حزم) وإبقائه طازجاً من خلال وضعه الجذوع في وعاء من الماء (مثل باقة الورد) وحفظه في الثلاجة.

الجزر

يبقى الجزر طازجاً وصلباً لمدة أطول عندما يتم تبريده سواء في كيسه المغلق (إذا كان الجزر مغلفاً بكيس مختوم) أو في كيس بلاستيكي غير مغلق بإحكام.

يعصر الجزر مع القليل من الزنجبيل ويمزج مع عصير الزنجبيل أو عصير الليمون (ليموناضة)، أو الليمون الصافي، أو حليب جوز الهند، ويستخدم في صنع كيك الجزر أو المافن.

بالنسبة للجزر الطري، يوضع في كأس من الماء ويحفظ في الثلاجة، وسيصبح نضراً خلال وقت قصير.

الحبوب

يجب حفظ حبوب الإفطار في علبة محكمة الإغلاق عالية الجودة، أو إعادة إغلاق كيس الحبوب بإحكام باستخدام ملقط.

تضاف حبوب الإفطار البائتة أو المتبقية في آخر علبة الحبوب إلى المكونات عند صنع الخبز في آلة صنع الخبز (تقلل كمية الطحين حسب كمية الحبوب المضافة). هذا يجعل بنية الخبز متماسكة أكثر، وعلى الرغم من المذاق الحلو لحبوب الإفطار فإنها لا تجعل الخبز حلواً.

الحليب

يستخدم الحليب في صنع كعك رائع. تخفق كمية من خليط الكعك وتجمد على شكل أجزاء (كل جزء بحجم قطعة كعك واحدة) حتى يحين وقت تناولها.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

سواء كان هناك القليل من الحليب قليل الدسم (الطازج أو طويل الأمد) الباقي في العلبة أو أنه قد تم شراء الكثير من الحليب، فبالإمكان حفظ الكمية الفائضة بتجميدها واستخدامها عند الحاجة.

حليب جوز الهند

إن كان هناك أي كمية باقية من حليب جوز الهند، يمكن تجميده في قوالب التجميد. وحالما يتم تجميده يمكن نقله لأكياس حفظ الطعام. سيبقى صالحاً للاستخدام لمدة تصل لنحو ثلاثة أشهر.

الخبز

للحفاظ على خبز التوست ولفائف الخبز طازجة وطرية، يجب إبقاؤهم في مكان بارد قليلاً، ومظلم وجاف، مثل صندوق أو خزانة الخبز.

يخزن خبز التوست واللفائف في الثلاجة حصراً في حال كان الجو حاراً جداً، ولكن يجب الانتباه إلى إخراجها من الثلاجة قبل ساعة تقريباً من موعد تناولها حتى يصبح الخبز طرياً من جديد.

يجب ثني كيس الخبز بعد استخدامه وإعادة ربطه بعد فتحه. ينصح بإبقاء الشريحة الأولى من قطعة خبز التوست (العليا) فوق شرائح التوست الأخرى لتبقى طازجة.

في حال شراء الكثير من الخبز، أو استخدام كيس الخبز لوقت طويل؛ فمن المفيد أن يتم تجميد بعضه إما في يوم الشراء نفسه أو في أي وقت قبل اقتراب تاريخ انتهاء صلاحيته. لتسهيل فصل شرائح الرغيف عن بعضها بعد التجميد ينصح بضرب الشرائح بخفة على سطح صلب قبل وضعها في الثلاجة.

من منظور السلامة الغذائية، يمكن إبقاء خبز التوست واللفائف مجمدة لأجل غير مسمى، ولكن للحصول على الطعم الأفضل، يستحسن تناولها خلال ثلاثة أشهر.

يجب المداومة على تنظيف صندوق الخبز أو الخزانة بانتظام للتخلص من جراثيم العفن. يمكن استخدام الخبز القديم لصنع فطائر خبز ممتاز، إذ يمكن تجميده لاستخدامه كزينة، أو في الحشو، أو كثيف الصلصات، أو كطبقة فوق الأطعمة (الببيض وفطائر الخبز)، وغيرها. نوصي بالاطلاع على وصفات فطائر الخبز تحت عنوان "وصفات بقايا الطعام".

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

قبل إغلاق الكيس البلاستيكي، لا بد من سحب كل الهواء منه (عن طريق إدخال قصبة شرب في فتحة الكيس، وإغلاق الكيس حولها، ثم سحب كل الهواء من خلال القصبة لتفريغ الكيس). سيبقى الخبز بهذه الطريقة لفترة أطول بعدة أيام.

لترطيب لفائف أو خبز التوست البائت والقديم، يعرض الخبز لماء جاري، وعندما يترطب بشكل كامل يعاد تسخينه في فرن معتدل حتى يصبح هشاً و ذا لون ذهبي من الخارج و فاتحاً في الوسط. لاستغلال الشريحة العليا من خبز التوست، يحمص جانب من الشريحة ويدهن الثوم على الجانب الآخر منه ثم يحمص على المشواة. بعد التحميص يقطع لأصابع ويقدم.

للخبز البائت قليلاً، يتم وضع الخبز في المايكرويف على أعلى درجة لنحو 10 ثوان (تعتمد على درجات المايكرويف)، وسيصبح طرياً إلى حدٍ جيد (لن يعود طازجاً تماماً وإنما بمقدار جيد جداً).

بخصوص بقايا الخبز، فتقطع إلى مكعبات ثم تغمس في زيت الزيتون مع القليل من الثوم والأعشاب ومسحوق الفلفل الحار. توضع بعدها في صينية ثم تجمد، بعد تجمدها تنقل إلى أكياس أو علب. الآن أصبح في المتناول مكعبات خبز جاهزة للاستخدام الفوري، ستكون رائعة عندما تقلى بشكل خفيف في الزيت بعد إخراجها من الثلاجة مباشرة (أو بخبزها في الفرن خيار صحي أكثر). تضاف هذه المكعبات لأي نوع من الحساء أو السلطة.

شرائح أرغفة الخبز المجمدة مفيدة دائماً. وتجهيزها بسيط جداً من خلال وضعها في محمصة الخبز لوقت أطول قليلاً من المعتاد.

يحذر من تناول الخبز بشدة إذا ما ظهر العفن عليه.

خبز الباغلز

يُقطع الباغلز الطازج إلى شرائح و يجمد في أكياس بلاستيكية. عند الرغبة بتناول إحداها، توضع مباشرة في محمصة الخبز الكهربائية وستخرج بلون ذهبي ومذاق شهي.

خبز البيتزا

يمكن تدفئة خبز بيتا أو تحميصه مباشرة من الثلاجة. يتم استخدامه فوراً مع الحشوة الساخنة أو تركه ليبرد لاستخدامه في صنع السندويتش.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الخنس

عند إحضار الخنس للمنزل، ينقل من الكيس البلاستيكي ثم يغسل ويجفف. يتم نقع منشفة مطبخ نظيفة بماء بارد، ثم يفرك الخنس بها. يجب إزالة أوراق الخنس التي بدأت بالتحول للون البني، ثم يلف الخنس بمنشفة المطبخ ويوضع في الثلاجة. سيبقى الخنس طازجاً لمدة مذهلة من الوقت.

عند شراء الخنس المدور، تفصل أوراقه بواسطة اليدين ويحفظ في الثلاجة ضمن وعاء من الماء البارد. سيبقى طازجاً وهشاً لمدة أطول من المعتاد.

إذا كان الخنس يبدو ذابلاً جداً ولا يمكن تقديمه، توضع أوراقه في وعاء من الماء البارد مع شرائح من البطاطا المقشرة، وسيصبح خلال وقت قصير جيداً كأنه جديد، وسيتم الاكتفاء بغسله وتجفيفه قبل تقديمه.

ينصح بإبقاء أوراق السلطة في كيس ورقي، أو كيس بلاستيكي مغلق بإحكام. يجب إبقاء الأوراق رطبة دون إشباعها بالماء!

إذا كان هناك بقايا من السلطة، تغطي بقطعة منديل ورقي مبلل قبل تغطيتها بسلوفان لاصق أو وضعها في حاوية السلطة. بذلك ستطول حياة أوراق السلطة. هذه الطريقة ناجحة أيضاً عند استخدامها مع أكياس السلطة، إذ إن السلطة عندما تترك في الكيس تميل لتصبح رطبة وتذبل أو تتحول للون البني بسرعة.

إذا كانت أوراق السلطة أو الخضار الخضراء تبدو غير طازجة، تنقع في الماء البارد لمدة 30 دقيقة لاستعادة نضارتها.

يساعد نقل أوراق السلطة المغلفة بالكيس إلى وعاء محكم الإغلاق مبطن أسفل بمنشفة ورقية على إزالة أي رطوبة زائدة. ستكون السلطة هشة وجافة وطازجة لوقت أطول.

الخضار

(يمكن الاطلاع أيضاً على الخضار الفردية المذكورة هنا).
توضع حبات الجزر والخيار الذابلة في كوب من الماء في الثلاجة لتستعيد نضارتها خلال وقت قصير.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

يتم تقشير الجزر، البصل، وغيره وتقطيعه ووضعها في الأكياس في الفريزر. يتم إخراجها فقط بقدر الحاجة ومن ثم إعادة إغلاق الكيس. بذلك يمكن التخلص من الخضار الرطبة في أسفل صندوق الخضار.

الخيار

يوضع الخيار بشكل عمودي في وعاء صغير من الماء (يغمر الماء طرف الخيار فقط) ويوضع على رف باب الثلاجة. سيبقى لمدة أطول بهذه الطريقة.

الدجاج

بعد استخدام لحم الدجاجة كله، يتم غلي العظام في الماء. ينزع أي لحم متبقٍ على العظام، ويضاف الماء واللحم للحساء وأطباق اللحم والخضار وغيرها.

تقطع صدور الدجاج إلى شرائح ثم توضع في صينية، ويتم وضع الصينية في الثلاجة (تجميد مفتوح). عندما تتجمد، يمكن حزم الشرائح في أكياس، ثم أخذ المقدار المطلوب من الأكياس حسب الحاجة. يمكن أن تتم إضافتها بشكل فوري إلى الأطعمة المقلية على الطريقة الصينية (Stir-Fry) وطهيها دون الحاجة إلى الانتظار حتى يذوب الثلج عنها.

الذرة الحلوة

يمكن تقطيع الفائض من الذرة الطازجة إلى قطع صغيرة وتجميدها في أكياس حفظ الطعام إلى حين وضعها في قدر صغير من الماء المغلي للطبخ. كبديل عن ذلك، يمكن تقطيعها ومن ثم تجميدها كأجزاء صغيرة جاهزة ليتم نثرها فوق البيتزا أو استخدامها في السلطة.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الرز

يجب الالتزام بالإرشادات التالية لتجنب التسمم الغذائي الناتج عن الرز: تناول الرز مباشرة بعد الطهي هي الحالة المثالية. إذا لم يتم ذلك، يجب تبريده بسرعة قدر الإمكان، خلال ساعة كفترة مثالية. للقيام بذلك، يجفف الرز في مصفاة، ويتم غسله بالماء البارد ثم نقله إلى وعاء ضحل كبير. عندما يبرد تتم تغطيته وحفظه في الثلاجة لمدة لا تتجاوز اليوم قبل إعادة تسخينه. يجب التأكد من أن الرز ساخن تماماً قبل التقديم.

يمكنكم إلقاء نظرة على الفيديوهات في قسم "وصفات بقايا الطعام" والتعرف على الوجبات المحبوبة والحلوة التي يمكن صنعها بالرز الأبيض المحتفظ به خلال الليلة في الثلاجة!

الزبادي

يمكن إضافة بقايا الزبادي لعصائر ومشروبات الفواكه، أو للكيك أو لخلطة الكعك بدلاً من الحليب. يمكن صنع حلوى لذيذة جداً من الزبادي المجمد. إذا توفر وعاء كبير بحجم عائلي من الزبادي، يمكن خلطه مع أي من الفواكه الناضجة، مثل الموز والفريز. ثم صبه في قوالب صناعة المثلجات وتجميده.

يمكن أيضاً استخدام الزبادي الفائض لصنع "اللبننة" (لبن مصفى)، كما في قسم "وصفات بقايا الطعام".

الزنجبيل

عادةً ما ينتهي الحال بالزنجبيل الطازج بأن يصبح مجعداً وجافاً في درج السلطة في الثلاجة. أفضل طريقة للاحتفاظ به هي تقطيعه إلى أجزاء يمكن التحكم بها ثم تقشيرها. توضع الأجزاء في كيس نايلون وتجمد. بشر الزنجبيل وهو مجمد أسهل بكثير من بشره وهو طازج.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

السالسا

يمكن استخدام بقايا السالسا كطبقة أولى لحشوة البيتزا، أو في التورتيللا أو لصنع خلطة التغميس للنانشو.

تجمد بقايا السالسا في أوعية صغيرة تكون تماماً بحجم الكمية التي يحتاج إليها في كل استعمال. عند الاحتياج إلى السالسا، يمكن إذابة الثلج عنها خلال ثوانٍ من خلال وضعها بالميكرويف.

السبانخ

يمكن الاحتفاظ بأعواد السبانخ وقليلها على الطريقة الصينية (Stir fry) مع صلصة الصويا، وبذور السمسم والقليل من زيت السمسم. يفضل التأكد من أنها ما تزال مقرمشة قليلاً عندما تخرجها من المقلاة. ستكون بمثابة طبق ثانوي لذيذ.

إذا تم غسل السبانخ جيداً بالماء البارد، وهزه قدر الإمكان لتخليصه من الماء، يمكن حفظه في وعاء محكم الإغلاق في البراد، وسيبقى طازجاً لوقت أطول. هذه الطريقة تعيد النضارة أيضاً للسبانخ القديمة.

إذا كنتم تزرعون السبانخ الخاصة بكم – أو قمتم بشراء كمية كبيرة بسعر جيد – يمكن غسلها، وتقطيع الأوراق من أعوادها وطبخها على البخار لمدة 2-3 دقائق ثم تقسيمها على أكياس بلاستيكية أو أوعية و تجميدها. يمكن تجميدها لمدة تصل 6-12 شهراً ومن السهل إضافتها لأي طبق معروكة، أو لحم مفروم أو طبق اللحم والخضار أو الحساء أو غيرها.

يمكن التعرف على كيفية تحويل أوراق الخس القديمة إلى فطائر سبانخ طازجة و مغذية من خلال مشاهدة الفيديو في قسم "وصفات بقايا الطعام".

السكر

يمكن وضع السكر بني اللون الصلب، أو العسل/الشراب المتبلور، في وعاء في المايكرويف لمدة 30 ثانية بدرجة حرارة عالية. هذا سيعيده لحالته الطبيعية.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

السمك

بقايا فطيرة السمك يمكن أن يتم تحويلها إلى كيك السمك بأحجام مختلفة.

تغمس بقايا فطيرة السمك في البيض المخفوق وتغطي بطبقة من فتات الخبز. بعد ذلك تطهى بالقليل أو تدهن بقليل من الزيت وتحمص في الفرن. ستشكل الفطيرة مع الخضار المجمدة وجبة سريعة شهية.

أغلب السمك يمكن تفتيته وإضافته للبيض المخفوق، أو إلى أطباق الرز بالتوابل، أو تحويله لصلصة تغميس من خلال إضافة الأعشاب والمايونيز أو كريمة الجبن.

لصنع حساء السمك، يُطلب من بائع السمك تشريح السمكة لشرائح وأخذ العظام بشكل منفصل. يمكن الاستفادة من قشرة القريدس والمحار أيضاً. تغلى العظام أو القشرة في القليل من الماء، ثم تصفى باستخدام مصفاة دقيقة أو قطعة شاش لصنع مرق ممتاز.

الصلصات

يمكن تجميد أي بقايا من الصلصات، مثلاً الطماطم، أو البيستو، لمرات لاحقة. ستصبح جاهزة لإضافتها للمعكرونة كوجبة سريعة.

الطماطم

لتجميد الطماطم، يتم إزالة العروق والأوراق الخضراء ووضع حبات الطماطم في الفريزر في أكياس. يمكن استخدامها بدلاً من الطماطم المعلبة، في صنع صلصة المعكرونة أو الطماطم، أو الحساء وأطباق اللحم والخضار. فقط توضع الطماطم المجمدة كاملة في قدر الطبخ فوراً وستكون كما لو أنها طماطم معلبة.

يجب عدم فصلها عن بعضها قبل إذابة الثلج عنها حيث يؤدي ذلك إلى تفتتها. يمكن الاطلاع على قسم "وصفات بقايا الطعام" للتعرف على وصفة الطماطم المجففة السهلة جداً والكثير غيرها حول استخدام الطماطم الناضجة.

(<http://negaderha.savolaworld.com/demo/ar/recipes/leftover/dried-tomatoes>).

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

عجينة البيتزا

ينصح بصنع عجينة تكفي لشريحتي بيتزا واستخدام نصفها لصنع بيتزا للعشاء وتجميد النصف المتبقي على شكل كرة في كيس سندويتش محكم الإغلاق. عندما يحين وقت استخدام العجينة، يجب إخراجها من الفريزر ووضعها في الثلاجة لعدة ساعات حتى يذوب عنها الثلج ثم تتم إضافة الصلصة والمكونات إليها وطهيها.

العصير

يمكن الاستفادة من بقايا مشروبات العصائر في صنع الحلوى المثلجة. كما يمكن شراء قوالب بلاستيكية خاصة بصنع المثلجات.

العنب

يحفظ العنب في العلبة نفسها التي تم شراؤه بها ويوضع في الثلاجة للحفاظ على نضارته. قبل تناوله، يترك لفترة خارج الثلاجة حتى تصل حرارته إلى درجة حرارة الغرفة.

إن تم شراء كمية كبيرة من العنب وكان من الصعب تناولها كلها على الفور، يتم غسل الكمية الفائضة وتجميدها. يمكن استخدام العنب المتجمد لتزيين المثلجات، أو استخدامها كمكعبات ثلج لذيدة أو خلطها مع العصائر، أو تناولها كما هي. سيبدو مذاقها كمذاق المثلجات.

الغداء المعد بسهولة

عند صنع طبق الكاري، يجب طهيه بدرجة جيدة تكفي لتجميده ووضعها في علبة الشطائر، هذا يقلل من مدة تحضير الشطائر ويقلل من الهدر.

يمكن تجميد الشطائر عادة (ما دامت تحتوي على حشوة يمكن تجميدها عادة، مثل الجبن والمخلل واللحم والخردل، لكن ليس السلطة). استخدام أكياس الشطائر ذات الحجم الكبير سيوفر غداء معدّ مسبقاً وجاهزاً لأخذه وقت العجلة عند الذهاب إلى العمل. بطول وقت الغداء سيكون الثلج قد ذاب عنه.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الفجل

تتم إزالة أوراقه ووضعه في وعاء مملوء بالماء البارد في الثلاجة، مما يبقي الفجل طازجاً لأسابيع.

الفراولة

يمكن حفظ الفراولة في العلب التي تم شراؤها فيها في الثلاجة للحفاظ على نضارتها. يتم لاحقاً إخراجها من الثلاجة والانتظار حتى تعود إلى درجة حرارة الغرفة قبل تناولها.

يمكن تجميد الفائض من الفراولة عبر توزيعها على صينية منبسطة وإدخالها الفريزر ثم حفظها في أكياس حينما تتجمد.. طريقة أخرى للاحتفاظ بهم، هي القيام بخلطها في الخلاط مع 2-3 ملاعق كبيرة من السكر الناعم ثم تجميد الخليط. يمكن وضعها في مصفاة في حال الرغبة بإزالة البذور الناعمة. بشكل عام الفراولة لا يناسبها التجميد في الفريزر إذ أنها لا تحتفظ بشكلها جيداً يمكن من ثم استخدامها مع الآيس كريم، السوفليه، أو حلوى التروفل (حلوى طبقات الفواكه مع الكعك أو الجلي).

يتم غسل حبات الفراولة ووضع كل واحدة على حدة في قوالب مكعبات الثلج لتجميدها. يمكن لاحقاً استخدامها بدلاً من مكعبات الثلج مع الماء، أو عصير الليمون، أو أي شراب آخر، والاستمتاع بتناولها عندما يصبح الكأس فارغاً!

يمكن التعرف على المزيد من الطرق الإبداعية للاستفادة من الفراولة في قسم "وصفات بقايا الطعام".

الفطر

لحفظ الفطر الرخو، يجب وضعه في أكياس ورقية و تخزينه في الثلاجة للحفاظ على نضارته. سيدوم لمدة أطول عند تبريده.

في حال شراء صناديق كبيرة من الفطر، يمكن إبقائه أكثر نضارة لمدة أطول من خلال تغطيته بمنشفة مطوية لعدة طبقات ووضعها بإحكام داخل صندوق. يحفظ الفطر في الجزء السفلي من الثلاجة، ويجب الانتباه بعد أخذ بعض الفطر من العلبة إلى تغطية البقية في كل مرة. بالإمكان إعادة استخدام الصندوق البلاستيكي للاحتفاظ بأنواع أخرى من الخضار.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

إذا بدا الفطر متجعداً قليلاً، يقطع ويوضع في كمية من الزبدة المذابة ثم يتم تجميده. سيكون خياراً رائعاً للاستخدام في البيتزا، وفي أطباق اللحم والخضار المطبوخة.

الفلفل الحار

عادة ما نضطر لشراء حزمة كاملة من الفلفل الحار على الرغم من حاجتنا لقرن واحد فقط. لحفظ باقي الكمية، تتم إزالة البذور من داخلها ثم تفرم فرماً ناعماً. ثم تضاف فصوص ثوم مطحون بعدد قرون الفلفل الحار. بعد ذلك توضع في كيس بلاستيكي ثم في حاوية بلاستيكية محكمة الإغلاق وتجمد. يتم أخذ كمية قليلة منها بالملعقة حسب الطلب.

كبديل عن ذلك، يتم تجميد قرن الفلفل الحار كقطعة كاملة. ويمكن تقطيعها بشكل سهل جداً عندما يتم تجميدها ثم إضافتها إلى الطعام الذي يتم طهوه. الفائدة من تقطيع الفلفل الحار وهو مجمد هو تقليل احتمال بقاء أثر الفلفل الحار المفروم على الأصابع.

الفليفلة

تحفظ الفليفلة في البراد في كيس بلاستيكي مغلق دون إحكام للحفاظ عليها طازجة لمدة أطول.

في حال استخدام جزء فقط من الفليفلة الحمراء أو الخضراء، يترك الجذع، والبذور والجلد السليم حيث ستدوم الفليفلة لمدة أطول مما لو تمت إزالتها.

يمكن تقطيع الجزء العلوي والسفلي من الفليفلة لاستخدامها في صلصة المعكرونة، على سبيل المثال. تشرح البقايا. ثم تجمد في أجزاء يساوي كل جزء منها حبة فليفلة واحدة (لتسهيل اتباع وصفات الطعام).

طريقة بغاية السهولة وقليلة التكاليف!

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الفواكه

الاحتفاظ بالفواكه في الثلاجة يساعد على بقائها لمدة أطول (باستثناء الموز والأناناس). إذا كانت الفواكه على وشك التلف أو ناضجة أكثر مما يجب، توضع في وعاء صغير مع ملعقتين صغيرتين من عصير الليمون والسكر. تسخن ببطء حتى تبدأ بالفرقة ويقل السائل. ستكون النتيجة مربى لذيذاً أو حلوى الفواكه المطبوخة بالسكر الشهية.

الفواكه المجففة

عند إعداد كيك الفواكه، إذا بدت الفواكه المجففة جافة قليلاً، يصب الماء المغلي فوقها في وعاء و تترك لمدة 30 دقيقة. يمكنك إضافة ظرف شاي لتقوية النكهة.

هل يوجد فواكه مجففة ومكسرات قديمة في خزانة المطبخ؟ يمكن استغلالها في صنع الخشاف، كما يبين الفيديو الموجود في قسم "وصفات بقايا الطعام".

(<http://negaderha.savolaworld.com/demo/ar/recipes/leftover/al-khushaf>)

القرنبيط

تغطية القرنبيط - إن كان بأوراقه الطبيعية أو في كيس بلاستيكي - تمنعه عن التحول للون البني. لذلك يجب شراء القرنبيط بأوراقه وتركه على حاله، ليبقى طازجاً لمدة أطول.

هل يبدو على القرنبيط أنه لن يبقى طازجاً لفترة أطول؟ إذن ينصح باستخدامه فوراً في صنع مقلوبة القرنبيط اللذيذة (طبق شرقي مكون من قدر الرز والقرنبيط، يقدم عن طريق قلب محتويات القدر رأساً على عقب في طبق التقديم).

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الكرفس

إذا تحول الكرفس الهش الشهى إلى رخو، فعوضاً عن رميّه ننصح بأن يتم طهيّه على نار هادئة ومن ثم يضاف للسلطات أو لطبق اللحم والخضار وما يشبهها، فالكرفس لذيذ و مغذٍ.

الفواكه المجففة

يجب خفق الكريما قبل تجميدها لمنع تجمعها (التصاقها ببعضها) بعد أن يذوب الثلج عنها .
في حال تم خفق الكريما أكثر من اللازم، يمكن حل المشكلة بإضافة القليل من الكريما غير
المخفوقة أو الحليب ورش القليل من السكر.

الكستناء

يجب إبقاء الكستناء المجففة والمجمدة في الثلاجة لتكون جاهزة لفرمها فرماً خشناً ومن ثم
إضافتها لأطباق الطعام المقلي على الطريقة الصينية (Stir-Fry). يستحسن حفظ الكستناء
المجففة في الثلاجة بدلاً من الخزانة.

الكمثرى

للحفاظ على النضارة و الجودة، ينصح بحفظ الكمثرى في الثلاجة. يمكن أن تدوم هذه الفاكهة
الحيوية لمدة أطول إذا ما تم حفظها في الثلاجة مما لو تم تركها خارجاً في درجة حرارة الغرفة،
وإبقائها في الثلاجة في كيس بلاستيكي مغلق دون إحكام سيساعد على منع جفافها.

تترك الكمثرى بعد إخراجها من الثلاجة في طبق الفاكهة حتى تصل حرارتها إلى درجة حرارة الغرفة،
مع العلم أن بعض الكمثرى قد تحتاج لتركها لمدة أطول في طبق الفواكه حتى تنضج.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الكيك

إذا "هبط" الكيك بعد خبزه، فما زال من الممكن تقديمه كحلوى باتباع الآتي:
يفرّغ منتصف الكيك باستخدام قطعة الحلويات، ثم يتم ملء الفراغ بالفواكه الطازجة والكريم ويقدم كحلوى. كما يمكن استخدام القطعة المنزوعة من المنتصف بالطريقة ذاتها ولكن كنسخة صغيرة من الأصل. المافن الإنجليزية (نوع من الحلوى) غير الناجحة يمكن أن تصبح بديلاً رائعاً عن الخبز في صنع بودنغ الخبز والزبدة.

أما بقايا كيك الشوكولا البائتة، فتسخن في الميكرويف لنحو 20 ثانية للشريحة، وستصبح حلوى كيك شوكولا ساخنة (فودج) شهية. يمكن استخدام هذه الطريقة مع أنواع أخرى من الكيك.

لتجميد شرائح الكيك، توضع ورقة امتصاص الشحوم بين كل شريحة وأخرى، بذلك يمكن إخراج العدد المطلوب من الشرائح فقط كل مرة بدلاً من إذابة جليد الكيك بأكمله.

لتجميد الكيك بأكمله، يغلف الكيك بطبقة مضاعفة من السلوفان اللاصق وورق القصدير.

الكيوي

ينصح بتخزين فاكهة الكيوي في الثلاجة لتحافظ على نضارتها. إبقاؤها في الثلاجة في كيس بلاستيكي مغلق دون إحكام سيساعد أيضاً على منع نضوجها أكثر مما يجب. قبل تناولها، ينصح بتركها خارج الثلاجة حتى تصل حرارتها إلى درجة حرارة الغرفة.

اللبن الرائب (الزبادي)

يمكنك استخدام اللبن الرائب الخالي من النكهات بدلاً من الزبدة والحليب في البطاطا المهروسة، ثم الاستفادة من البقايا لتكثيف الكاري. من الممكن أيضاً استخدامه لصنع حلوى الزبادي بالفاكهة.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

اللحم المفروم

عندما يتم طهي أي شيء مع اللحم المفروم، يمكن إضافة أي من بقايا الخضار مثل الجزر، البطاطا المبشورة، أو العدس لزيادة حجم الوجبة والاستفادة من بقايا الطعام.

اللحم المشوي

إذا لم يتوفر الوقت الكافي لصنع فطيرة الراعي من بقايا اللحم المشوي، يمكن فرم اللحم مع بصل في خلاط الطعام ووضعه في كيس في الفريزر لاستخدامه لاحقاً. سيصبح من السهل والسريع طهي خليط اللحم المعد مسبقاً فور إخراجه من الفريزر لصنع فطيرة الراعي أو السمبوسة.

اللفت

بعد إزالة قشرة حبة اللفت، يمكن تقسيمها إلى شرائح، ولكن دون وضعها في الماء. يتم وضعها في كيس بلاستيكي ثم في الثلاجة. يمكن طهيها من الفريزر مباشرة. يجب عدم فصلها عن بعضها قبل إذابة الثلج عنها حيث يؤدي ذلك إلى تفتتها.

الليمون

للحفاظ على نضارة الليمون، يتم حفظه في الثلاجة ضمن كيس بلاستيكي مغلق دون إحكام. بعد إخراجه من البراد، يترك في الخارج حتي تصل حرارته إلى درجة حرارة الغرفة قبل استخدامه.

للتوفير يمكن شراء الليمون في أوقات العروض الترويجية له بكميات كبيرة. لتخزين الكميات الفائضة، يقطع إلى شرائح وتجمد. يمكن استخدامها للمشروبات الباردة أو الساخنة، كإعداد كأس من الماء الساخن مع الليمون وعود من القرفة (شراب منعش عند الرغبة بخفض نسبة شرب الشاي والقهوة وزيادة نسبة المياه).

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

يعصر الليمون ويجمد في قوالب مكعبات الثلج، ثم تجمد القشرة. سيصبح بشرها بالمبشرة أسهل بكثير عندما تكون مجمدة.

لتسهيل عصر الليمون (أول الحمضيات بشكل عام)، يمكن ضربه على سطح صلب. كبديل عن ذلك، يمكن وضع الليمون في المايكرويف على الدرجة العليا لمدة 10 ثوانٍ لتحرير العصير داخله.

يمكن تحويل قشر الليمون إلى حلوى لذيذة. ننصح بمشاهدة وصفة حلوى الليمون في الفيديو تحت عنوان "وصفات لبقايا الطعام".

المربى

يمكن للقطرات المتبقية من المربى أن تكون إضافة جيدة لصلصة الطعام بإعطائها نكهة حلوة المذاق. يتم خلط البقايا بالقليل من الماء الدافئ في علبة المربى ثم إضافة المحلول إلى صلصة الطعام.

المرققة

في حال توفر دجاج مشوي، يمكن غلي لحمه لمدة ساعتين بثلاث مكايل من الماء، وعدد من أعواد الكرفس المفروم، والبصل والجزر، والقليل من البقدونس، وورق الغار، لصنع مرققة الدجاج ومن ثم توزيعها لأنصاف لترات وتجميدها لاستخدامها عند الحاجة إليها.

بعد شوي اللحم أو الدجاج، يصب السائل في علب السمينة الصغيرة، ويترك ليبرد واسمدي للدهون بالظهور في الأعلى، ثم يتم تجميده إلى حين الحاجة لاستخدامه.

عند تسخينه في المايكرويف لمدة 30 ثانية، سيصبح من السهل رفع طبقة الدهون واستخدامها في الحساء، وغيره.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

المعكرونة

هل تم طهي الكثير من المعكرونة؟ لن يتم هدر الفائض!

ببساطة تغسل المعكرونة المطهية في مصفاة (للتخلص من النشا وتبريد المعكرونة). ثم يوضع أجزاء منها بحجم وجبات في أكياس حفظ الطعام وتخزن في الثلاجة.

لطهيها لاحقاً، ببساطة توضع المعكرونة المجمدة في ماء مغلي و تطهى لبضع دقائق، كخيار أسرع يمكن إعادة تسخينها في المايكرويف.

لماذا لا تستخدم بقايا المعكرونة لصنع حلوى البودنغ اللذيذة؟ ببساطة توضع المعكرونة المطهية في طبق الفرن المدهون بالزيت، تخفق بيضتين جيداً، وتضاف كريمة مطشفة ومربي الفراولة ويتم صبها بالتساوي على المعكرونة. توضع في الفرن بدرجة حرارة 180 مئوية لمدة 40 دقيقة، ثم توضع تحت مشواة ساخنة لعدة دقائق حتى تصبح ذهبية اللون.

تقدم مع الآيس كريم أو القشدة كوجبة لذيذة!

يجب أن تبرّد بقايا المعكرونة المطهية بسرعة ثم يمكن حفظها في الثلاجة لمدة تصل ليومين. يمكن مشاهدة وصفتنا لسلطة المعكرونة في الفيديو في قسم "وصفات بقايا الطعام" والتعرف على أفكار مبدعة لاستغلال بقايا الطعام.

المكسرات

تحتوي المكسرات على نسبة عالية من الزيت ويمكن أن تفسد بسرعة، خاصة في الجو الدافئ.

يمكن الاحتفاظ بها لقاربة الشهر في درجة حرارة الغرفة ولكن المكان المثالي هو في وعاء محكم الإغلاق يوضع في الثلاجة، حيث يمكن أن تخزن لمدة تصل لستة أشهر. يمكن التحقق من المعلومات على العلبة للحصول على تعليمات التخزين بدقة.

نصائح وحيل لتخزين الطعام والاحتفاظ به من

الملح

إضافة بضع حبات من الرز إلى المملحة سيمنع تكثف الملح داخلها.

الموز

ينصح دائماً بإبقاء الموز بعيداً عن باقي أنواع الفواكه، باستثناء الرغبة في نضوج الفواكه الأخرى بشكل أسرع.

يتحول الموز إلى اللون البني بسرعة، لذا عند ملاحظة بدء تحوله إلى اللون المنقط، يُقشر ويوضع في الثلاجة. يمكن استخدام الموز المجمد في العصائر، أو لصنع رغيف الموز أو خبزه في الفرن مع وضع القليل من العسل فوقه لتقديمه كطوى لذيذة.