مونة البيت.. 14 طعامًا يبقى صالحًا لفترات طويلة

ترجمة وتحرير نون بوست

عادة ما تفسد بعض الأطعمة بشكل أسرع من غيرها، لكن باستخدام تقنيات التخزين المناسبة يمكن لتلك المواد الغذائية أن تطول فترة صلاحيتها أكثر مما تعتقد، إليكم بعض هذه الأطعمة:

الفواكه المجففة

وفقًا لوزارة الزراعة في الولايات المتحدة فإن الفواكه المجففة مثل المشمش المجفف والزبيب والخوخ المجفف يبقون في حالتهم الأصلية لمدة 6 أشهر عند حفظهم في حاوية محكمة الإغلاق، ويمكن أن تبقى صالحة لستة أشهر أخرى عند تخزينهم في حاوية محكمة داخل الثلاجة.

دقيق جميع الأغراض

يمكن لحقيبة تحتوي على دقيق لجميع الأغراض أن تظل صالحة للاستخدام لمدة عام كامل عند حفظها في الثلاجة، ووفقًا لموقع "Healthline" فإن أفضل طريقة لمعرفة صلاحية الدقيق أن تشمه، فعندما يفسد الدقيق تفوح منه رائحة حامضة أو عفنة.

المكرونة المجففة

من الممكن حفظ المكرونة المجففة في غرفة المؤن لمدة تصل إلى عامين ما دامت مخزنة في حاوية مغلقة جيدًا، لكن بمجرد طهيها فإنها تبقى جيدة لثلاثة أو أربعة أيام في الثلاجة.

البطاطس

عند تخزين البطاطس بشكل صحيح فإنها تدوم لعدة أشهر، يقول موقع "Healthline" إن تخزين البطاطس النيئة في بيئة مظلمة وباردة يمنع تكون البراعم وتحولها للون الأخضر، تتحول البطاطس للون الأخضر عند تعرضها لأشعة الشمس مما ينتج عنه مادة سامة تُسمى "سولانين" التي تصبح سامة عند استهلاكها بكميات كبيرة.

وفقًا لموقع "Healthline" فليس من الحكمة تخزين البطاطس النيئة في الثلاجة لأنها تصبح مسرطنة عند شيها أو قليها، ولا يمكن تخزينها في المجمد أيضًا لأنها ستتحول لبطاطس مهروسة بمجرد إذابتها.

اللحوم المعلبة

وفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية فإن اللحوم المعلبة مثل التونة يمكن أن تبقى صالحة للاستخدام لمدة تتراوح بين 2 إلى 5 سنوات خارج الثلاجة.

العسل

يقول الخبراء من المجلس الوطني للعسل إن جرة العسل المغلقة بإحكام يمكنها أن تظل صالحة لعقود وربما قرون، لكن هناك مشكلة، فالعسل من الأطعمة الحساسة للتغيرات الكيميائية والفيزيائية حسب درجة حرارة المكان المخزن فيه، فقد يصبح العسل لونه غامقًا ويفقد نكهته ورائحته أو يتبلور، ورغم ذلك فإنه لا يزال صالحًا للاستخدام.

يقول ممثل المجلس الوطني للعسل إن عملية التبلور عملية طبيعية ينفصل فيها الجلوكوز عن العسل، يمكنك استهلاكه بهذا الحال أو وضع الجرة في مياه دافئة لتفكيك تلك البلورات، لكن وزارة الزراعة تنصح باستخدامه خلال عامين للحصول على أفضل جودة، يجب أن تعلم أيضًا أن العسل قد يصبح ملوثًا وفقًا لطريقة إنتاجه وكيفية تخزينه.

البيض

عادة ما يكون مطبوعًا على كرتونة البيض الاستخدام خلال تاريخ معين دون تواريخ صلاحية صارمة، لهذا يصبح من الآمن استهلاك البيض لفترة جيدة بعد شرائه.

يقول كيفن مورفي خبير الصحة العلامة وسلامة الغذاء وأستاذ خدمات الضيافة في جامعة سنترال فلوريدا بكلية روزن لإدارة الضيافة إنه عند تخزين البيض بشكل صحيح فإنه يبقى صالحًا لمدة تتراوح بين 45 إلى 90 يومًا.

لكن أسهل طريقة لمعرفة مدى صلاحية البيض هو إجراء "اختبار الطفو"، ففي حالة طفو البيضة على سطح الماء بدرجة حرارة الغرفة فإنها تكون فاسدة.

جبن البارميزان

وفقًا لتطبيق "FoodKeeper" التابع لوزارة الزراعة الأمريكية فإن البارميزان المقطعة أو المبشورة يمكنها أن تبقى صالحة لمدة عام عند تخزينها في الثلاجة، أما قطعة البارميزان الكبيرة فتدوم لمدة 6 أشهر فقط في الثلاجة أو المبرد في حالة عدم فتحها.

التفاح

يمكن للتفاح أن يبقى طازجًا عند وضعه على المنضدة لمدة أسبوع أو في حجرة المؤن لمدة تصل إلى 3 أسابيع، بينما يبقى صالحًا في الثلاجة لمدة تصل إلى 6 أسابيع، ومع ذلك إذا لاحظت أن التفاح طري

جدًا أو متجعد أو يخرج منه أي نوع من السوائل فمن الأفضل التخلص منه لأنه قد يتسبب في نمو عفن سام.

زبدة الفول السوداني

وفقًا لوزارة الزراعة فمن الممكن أن يبقى برطمان زبدة الفول السوداني صالحًا للاستخدام عند وضعه على الرف لمدة تصل إلى 9 أشهر، لكن بمجرد فتحها يجب استهلاكها خلال شهرين.

الشوفان

بشكل عام تدوم الحبوب لفترة طويلة عادة، لكن من الممكن أن تدوم لفترة أطول عند تخزينها بشكل صحيح، عادة ما يدوم الشوفان عند وضعه على الرف لمدة 4 أشهر، لكن من الممكن أن يدوم حتى 8 أشهر عند وضعه في المجمد.

الخضراوات المجمدة

تدوم الخضروات المجمدة لمدة 8 أشهر في المجمد وفقًا لتطبيق "FoodKeeper"، ونظرًا لأنه تُعبأ في حالة طازجة فإنها تكون صحية ومغذية تمامًا مثل الطازجة.

البقوليات المجففة

بحسب موقع "Healthline" فإن البقوليات المجففة تبقى صالحة لمدة 10 سنوات، لكنها تفقد قيمتها الغذائية بمرور الوقت، لذا لكي نستفيد من قيمتها الغذائية فإنه يُنصح بتناولها خلال عام أو عامين.

الخبز

تدوم صلاحية الخبز الذي نشتريه من المتجر لمدة تصل إلى أسبوع على المنضدة، لكنه يبقى صالحًا للاستخدام حتى 3 أشهر في المجمد، عندما تشتري الخبز وتحتفظ به في درجة حرارة الغرفة فإن نضارته تزداد، لكن بعد عدة أيام يجف بعض الشيء ويتجه نحو التعفن.

يقول ويندي بازيليان طبيب الصحة العامة إنه من الخطأ وضع الخبز في الثلاجة، والصواب أن تقسمه إلى قطع وتضعه في المجمد، ويضيف بازيليان: "يتسبب وضع الخبز في الثلاجة في فساده بشكل أسرع، وذلك بسبب العمليات الكيميائية وتبخر المياه وتشديد الروابط الكيميائية مما يجعل الخبز يتعفن بشكل أسرع في الثلاجة، لكن تخزينه في المجمد ثم إذابته عند الحاجة وتناوله بعد إذابته بوقت قصير يجعله مثل الطازج تمامًا".

المصدر: إنسيدر