

## 11 عادة مطبخية سيئة يجب أن تتوقف عنها فورًا



ترجمة وتحرير نون بوست

لقد أصبحنا نطبخ كثيرًا هذه الأيام أكثر مما مضى، ومع زيادة عدد الأشخاص الذين يعملون أو يدرسون من المنزل أصبح المطبخ غرفة يدخلها الكثيرون طوال الوقت، وبينما يعد الطبخ عملاً ممتعًا وربما نشاطًا علاجيًا، فإن لم تكن حذرًا ربما تلتقط بعض العادات السيئة التي قد تدمر وصفتك أو تصيبك حتى بالمرض.

لكي تحقق أقصى استفادة من وصفاتك وأدواتك ونظافة مطبخك، جمعنا لك عدة عادات سيئة للغاية يجب أن تتجنبها فورًا إذا كنت تقوم بإحداها.

عدم ترك المقلاة تسخن بشكل صحيح

إذا كانت الوصفة تتطلب منك أن تطبخ على حرارة متوسطة أو أقل من المتوسط فيجب أن تتأكد من أن المقلاة على درجة الحرارة المناسبة، خاصة إذا كنت ستطهو شيئًا ما في وقت محدد ولا تريد أن يكون الطعام نيئًا بعض الشيء، لذا سخن المقلاة دقيقة أو اثنتين قبل أن تبدأ في تنفيذ وصفتك.

الطهو على نار عالية

من الجيد أن تسخن المقلاة قبل أن تبدأ في الطهو، لكنك لا ترغب بالتأكد في حرارة مرتفعة بشكل زائد، إذا كنت تطهو شيئًا ما يتطلب حرارة معينة وبدأت الملاقة في التفحم فالأرجح أنها أصبحت ساخنة بشكل زائد (إلا إذا كانت الوصفة تطلب ذلك)، يعد الأمر مهمًا إذا كنت ستطهو الفطائر على سبيل المثال، حيث ترتفع حرارة المقلاة مع طول مدة الاستخدام، لذا تأكد من تقليل درجة الحرارة قبل أن تسكب الدفعة الثانية من الفطائر.

تنظيف مقلاة حديد الزهر بالصابون

إذا كان لديك مقلاة حديد الزهر غير اللاصقة، فأخر ما تود فعله هو تدميرها بالصابون، قد يكون من

المناسب غسلها بمقدار قليل من الصابون خاصة إذا التصقت بها بعض قطع الطعام في أثناء تحميره، لكن غمرها في الماء والصابون لفترة يفسدها، فمقلاة حديد الزهر الأصلية يكفي غسلها بالماء الدافئ وإسفنجة الغسيل وتجفيفها ببعض الدهن (أو مادة زيتية).

عدم تجفيف المقلاة بين الاستخدامات

لكي تحافظ على الطبقة غير اللاصقة لمقلاة حديد الزهر يجب أن تجففها بعد غسلها، هذه العملية تحدث عن طريق سكب مقدار قليل من الزيت في المقلاة وتركها لتجف، من الممكن القيام بتلك العملية باستخدام الزيت النباتي، يمكنك أن تفعل ذلك أيضاً باستخدام ورقة مناديل مبللة بالزيت ومسح المقلاة بها.

عدم إراحة اللحوم

إذا كنت تقطع شريحة اللحم بعد خروجها من الشواية مباشرة فلا تكرر ذلك ثانية، فهذه الطريقة تجعل شريحة اللحم أكثر صلابة عندما تبدأ في تناولها، وذلك لأنك لم تمنح اللحم وقتاً للراحة بعد طهيها.

عندما تطهو قطعة لحم فإن السوائل بداخلها تخرج عادة على السطح، عند تقطيعها مباشرة تتساقط تلك السوائل خارج اللحم، لكن إراحتها لمدة - نحو 5 دقائق - يسمح لتلك السوائل بالرجوع مرة أخرى داخل اللحم مما يجعله غضاً، يجب أيضاً تغطية اللحم بقطعة من ورق القصدير دون إحكام تام في أثناء فترة الراحة.

عدم تقطيع الجبن قبل استخدامه

هل تعلم أن الجبن المبشور في ثلاجتك مغطى بمادة السيلولوز، هذه المادة مضادة للتكتل تُستخدم لمنع التصاق الجبن داخل الكيس عند حفظه، لكن استخدامه بتلك الطريقة قد يدمر وصفتك، إذا كنت ستصنع المكرونة بالجبن أو حتى البيتزا في المنزل قطع الجبن المبشور أولاً، وبذلك سيلتصق ببعضه بشكل جيد مما يمنح سلاسل الجبن الطويلة التي تحبها في تلك الأطباق.

عدم إضافة الملح في أثناء طهو المكرونة

ربما تقوم عادة بإضافة الملح لطبق المكرونة عند طهوه، لكن طهو المكرونة في المياه المملحة يمنحها مذاقاً أفضل، في المرة القادمة جرب إضافة الملح للماء المغلي قبل أن تضع المكرونة.

عدم إعداد مكونات الوصفة

إذا كانت الوصفة تتطلب عدة خطوات مثل التقليب المستمر أو خفق الصلصلة، فإن آخر ما ترغب به هو إفساد الوصفة أو حرقها لأنك كنت بحاجة لجلب مكون آخر من الثلاجة، تجنب الفوضى وجهد كل المكونات المطلوبة للوصفة وضعهم أمامك على طاولة المطبخ قبل أن تبدأ في تطبيق الوصفة.

تنظيف الدجاج النيء بالماء

قد تعتقد أن غسل الدجاج بالماء وسيلة آمنة لقتل الجراثيم، لكن في الحقيقة هذا الأمر قد يصيبك بالمرض، فغسل الدجاج النيء يساهم في انتقال الأمراض والجراثيم إلى الأسطح المجاورة والأواني، تموت تلك الجراثيم في درجات الحرارة العالية لذا فإن وضع الدجاج على النار لطهوه يكفي لقتل الجراثيم.

عدم تنظيم الثلاجة بشكل صحيح

في الحقيقة ترتيب الطعام بشكل خاطئ داخل الثلاجة قد يصيبك بالمرض، فوضع اللحوم النيئة في الرف العلوي وتحتها المنتجات الطازجة والأطعمة الجاهزة خطأ شائع يقع فيه الكثيرون حيث ربما تسقط بعض قطرات من اللحوم النيئة فوق الأطعمة الأخرى التي لن تتعرض لدرجة حرارة كافية لقتل تلك الجراثيم،

لذا وفقًا لمتخصص في سلامة الغذاء يجب وضع الأطعمة التي تتطلب درجة حرارة منخفضة في الطهو فوق الأطعمة التي تحتاج لحرارة مرتفعة.

عدم تبديل إسفنجة الغسيل مرات كافية

تعد الإسفنجة تربة خصبة لنمو الجراثيم لذلك يجب تبديلها مرة كل شهر على الأقل، أظهرت إحدى الدراسات عام 2017 أن إسفنجة الغسيل قد تحمل أكثر من 362 نوعًا من البكتيريا، لذا إذا لم يكن لديك غسالة أطباق وتستخدم الإسفنجة بانتظام فمن الأفضل أيضًا أن تبدلها كل أسبوعين لحماية مطبخك من الجراثيم.

المصدر: إيت ديس

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/38499/>