كيف تختار اللحوم عند شرائها؟

عند شراء اللحوم، نستخدم عبارات وصف مثل: هبرة، قليلة الدهون، طازجة، طرية وغيرها من العبارات التي تدل على أفضل نوعية لحوم نستطيع أن نحصل عليها.

ومن أكثر ما يلفت انتباهنا ونلاحظه في اللحوم هو ألوانها. فهي قد تلعب دوراً مهماً في التأثير على قرارنا الشرائي، حيث تربط اللون بالجودة. فبين الأحمر، الزهري، البني، البني الفاتح وحتى اللحوم الرمادية اللون تضيع أحكامنا على اللحوم السليمة والغير سليمة معاً.

في الحقيقة، إنه إذا تم تخزين اللحوم بشكل سليم في البرد، فإن المتغيرات في اللون وحده لا تعني فساد اللحوم.

إن اللون المثالي للحوم الطازجة (الأحمر الكرزى للبقرة، الأحمر الكرزى الغامق للغنم، والزهري المبهت للعلج) غير مستقر ومدته قصيرة. وهذا لأن عند تعرضها للهواء والإضاءة أثناء التخزين يحول لون اللحم إلى بني على أحمر. وهذا التغير في اللون طبيعي للحوم الطازجة ولا تعني فسادها.

من المهم أن نتذكر أن عند شراء اللحم من المحلات، ضعها في الآخر، في العربية قبل الذهاب إلى صندوق المحاسبة. وهذا لتقصير الوقت بين شراء اللحم وتخزينها في منزلك أو طبخها فوراً.

التعامل مع اللحوم و تخزينها

بمجرد أن تصل إلى البيت يجب أن تكون قد قررت مصير هذه اللحمة. إنه بين يديك الآن، يمكنك طبخها مباشرة أو وضعها كما هي في علبتها في البراد، لطبخها لاحقاً، على ألا تبقى في البراد لأكثر من 3 أيام. كما يمكنك أيضاً أن تخزن اللحوم في الثلاجة للاستخدام لاحقاً. يمكن للحوم أن تبقى ذو جودة عالية إذا حفظت بطريقة سليمة لمدة 6-12 شهر.

الطريقة السليمة لتثليج اللحوم:

1. استخدم تغليف خاص للتثليج، يمكنك إعادة تغليف اللحوم فوق التغليف الأساسي وذلك باستخدام ورق قصدير (الألومينيوم)، ذيلون تغليف أو أكياس للتبريد خاصة إذا كنت تريد تثليج اللحمة لأكثر من شهرين.
2. أخرج الهواء الموجود في التغليف قدر الإمكان وأغلقه بإحكام. هذا يحافظ أيضاً على لون اللحوم.
3. ضع اللاصق ليحوي نوع اللحمة وتاريخ التغليف.

إذا وجدت بقعاً بيضاء جافة على اللحوم المثلجة، فهذه علامة تثليج مكثف. وهذا قد يحصل عند تثليج اللحوم لمدة طويلة أو عند عدم تغليفها وختمها بشكل محكم. تبقى اللحمة سليمة، إنما مواقع هذه البقع تصبح جافة وبدون نكهة، لذا من المفضل إزالتها.

ملاحظة هامة: إذا لاحظت على اللحم رائحة كريهة، لصوقة الملمس، أو قد تكون لزجة وغامقة اللون، تكون فاسدة ولما يجوز استخدامها. عند الشك، إرمها!

كيفية إذابة اللحوم المثلجة بطريقة سليمة:

1. أذب اللحوم المثلجة في الليلة السابقة ليوم طبخها عن طريق وضعها في البراد (لا تذيبها خارج البراد، على الطاولة). للإذابة السريعة، يمكنك استخدام المايكروايف أو ضع اللحم المغلف في ماء بارد وقم بتغيير الماء كل 30 دقيقة.

طهي اللحوم بطريقة سليمة

عند طهي اللحوم، يجب أن تبلغ الحرارة الداخلية للحوم حوالي 77 درجة مئوية، وهنا ستلاحظ تغيير لون اللحم المطهي جيداً إلى البني على رمادي.

من ناحية أخرى، اللحم المفرومة قد لا تبقى زهرية اللون في الداخل حتى بعد طبخها الكامل. هذا اللون الزهري قد يكون بسبب تفاعل بين حرارة الفرن وصباغ اللحوم، مما يسبب اللون الأحمر أو الزهري. هذا قد يحصل أيضاً عند طهي الخضار التي تحتوي على النيترات مع اللحوم مثل السبانخ و الكراث. وبما أن نضوج اللحوم وسلامتها لا يمكن الحكم عليه من خلال اللون فقط، لذا ينصح باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالطعام. وتذكر أنه من أجل المحافظة على اللحوم سليمة للأكل، يمكنك حفظ طبق اللحم المطهو في البراد لمدة 3-4 أيام.

وعلى المائدة، يبقى الطبق الذي يحتوي على اللحم أو الميخنة محط الأنظار، شهى، لذيذ، مغذٍ وغالباً ما يكون الطبق الرئيسي. تذكر دائماً أن اللحم النيئة قد تكون خطيرة وليس من المحيد تناولها بسبب نمو الجراثيم فيها. من هنا تكمن أهمية التعامل مع اللحوم والمحافظة على جودتها وطبخها بالطريقة السليمة، حتى لا نعرض أنفسنا ومن نحب لخطر الجراثيم. لتكن مائدتك دائماً غنية وملونة بأطيب وأشهى المأكولات المغذية والشهية. وألف صحة!