

تقدمها
لكم

اليسرة
للأغذية

مبادرة وطنية مجتمعية
عائلتك
من سلامة
غذائك
من اليسرة للأغذية

ما الذي تخبئه المشواة؟

البكتيريا. ما لا تعلمه هو أن البكتيريا تتكاثر سريعاً في
الأجواء الحارة والهواء الطلق إن لم تتبع أساسيات
السلامة الغذائية أثناء الشواء.

اشواء بسلامة

الأنشطة الخارجية في الأجواء الباردة هي فرصة رائعة لقضاء أوقات ممتعة مع العائلة والأصدقاء. ويتخلل هذه الجمعات شواء الأطعمة اللذيذة عند التخيم أو زيارة المتنزهات، كما أن هذه الأنشطة هي الأنسب لتكاثر البكتيريا حيث تجتمع العناصر المناسبة لذلك من توافر الأطعمة في الهواء الطلق وبالتالي تعرضها للأكسجين وأيضاً لحرارة الشمس، والمشواة. فكيف تتجنب تلوث طعامك بالبكتيريا أثناء الشواء؟

- خلال الشواء، تأكد بأن درجة حرارة الفحم مناسبة لشوي اللحوم، وذلك بالتأكد من أن لون الفحم المستخدم يميل إلى الأحمر المتوهج وتغطيه طبقة من الرماد
- بمجرد البدء بالشواء، احرص على الانتهاء تماماً من شواء الأطعمة كاملة، ولا تجعلها على مراحل متقطعة حتى تضمن عدم تلوث الطعام بالبكتيريا
- أثناء شواء الدجاج، تأكد من أن سوائل الدجاج قد جفت كلياً وأنه فقد لونه الوردي. ومن المفضل استخدام مقياس الحرارة "الثرمومتر" للتأكد من نضج الدجاج حيث يجب أن تكون درجة حرارة الدجاج أثناء الشواء 74 درجة مئوية
- تأكد من وضع اللحوم والأطعمة الأخرى في حاوية طعام مبردة ومزودة بالثلج، وضع الحاوية في مكان بعيد عن أشعة الشمس
- أثناء عملية الشواء احرص على استخدام أواني وأطباق مختلفة ومنفصلة حتى تضمن عدم اختلاط اللحوم والأطعمة المشوية بالأطعمة الأخرى النيئة

4 أساسيات للشواء الغذائية

افصل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض عن باقي الأغذية في عربة التسوق وعند وضعها في التلاجة.

**افصل
الأغذية عند
التخزين**

اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون قبل وجبة الطعام وبعدها، واغسل الأسطح والأواني جيداً، بعد كل استعمال.

**نظف
الأغذية
والمطبخ**

18 درجة مئوية تحت الصفر هي درجة الحرارة الأنسب للفریزر، وساعتان هو الحد الأقصى لبقاء الأطعمة القابلة للتلف خارج التلاجة قبل إعادتها إليها.

**برّد
الأغذية**

استخدم ميزان الحرارة "الثرمومتر" لقياس درجة حرارة الأطعمة والتأكد من أنها مرتفعة بما يكفي للقضاء على البكتيريا الضارة.

**اطبخ
بسلامة**