

المبيض، تعامل معه بحرص شديد

□ □



بالإضافة إلى طعمه الشهى والمليح يعتبر البيض من أفضل مصادر البروتين وغني جداً بالمغذيات الضرورية جداً في نظامنا الغذائي. رغم ذلك، فإن البيض من الأغذية التي يتم التعامل معها بحذر لتجنب التسمم الغذائي. □

قد يخطر على بالك بعض الأسئلة عن البيض، وهنا نحن نوضح لك بعضاً منها: □

1- أي بيض تشتريه؟ □

اشتر بيضاً نظيفاً بعد أن تتأكد بأنه كان محفوظاً في ثلاجة السوبرماركت. ثم احرص على التوجه مباشرة إلى البيت، لتجنب تعرضه لأشعة الشمس لفترة طويلة. □

2- ماذا أفعل إذا أصيب البيض بالتشقق وهو في حقيبة التسوق؟ □

إذا أصيب البيض بالتشقق أثناء عودتك إلى البيت، يمكنك طهوه مباشرة أو كسره في إناء نظيف ووضعه في الثلاجة ثم استهلاكه خلال يومين لا أكثر. □

3- كيف أنظف البيض؟ □

أحياناً يكون البيض الذي تشتريه من البقالة مغطى بالأوساخ، ولكي تتجنب تلويث الأطعمة الأخرى الموجودة في المطبخ، قم بتنظيف البيض بمنديل جاف ولما تستخدم الماء في التنظيف أبداً. □

4- أين يجب أن أحرص البيض؟ □

بعد تنظيفه بمنديل جاف، ضع البيض في الكرتون المخصصة له، ثم اجعله في أبرد منطقة من الثلاجة وليس في بابها. □

5- ما هي أقصى مدة لحفظ البيض في الثلاجة؟ □

يجب أن يظهر تاريخ صلاحية البيض على علبة البيض نفسها. لكن يمكنك تخزينه بقشره في الثلاجة من ثلاثة إلى خمسة أسابيع. أما بالنسبة للبيض المسلوق، فينصح استهلاكه خلال أسبوع. □

6- ما هي أقصى مدة لترك البيض خارج الثلاجة؟ □
يمكن ترك البيض خارج الثلاجة لمدة ساعتين فقط. □

كيف تعرف إذا كان البيض طازجاً أم لا؟

جميل الشكل، رقيق وحساس، ولذيذ. إنه على رأس لائحة المأكولات المغذية. كلنا نعرف أن البيض من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وهو متوفر بكل مكان تقريباً وبشكل كبير. يمكننا الاستمتاع بتناوله مسلوقاً أو مقلياً أو عجة أو كأحد مكونات بعض المأكولات كالمعجنات والحلويات، وأياً كانت طريقة استهلاك البيض، فإن البيض السليم والطازج هو الأطيب طعماً على الإطلاق. كما أنه يتميز بسهولة فصل بياضه عن صفاره ليعطي أفضل النتائج عند الخفق والخبز. □

كيف أقيس جودة البيض، أو أتأكد أنه طازج؟

1. هل للحجم تأثير على جودة البيض؟

لا، الجودة غير مرتبطة بالحجم، فالبيض الكبير والصغير يمكن أن يتمتع بنفس الجودة. □

2. هل للون القشرة تأثير على جودة البيض؟ □

لا، لون القشرة ليس له أي تأثير على مقاييس القيمة الغذائية أو الجودة، فالبيض ذو القشرة البيضاء أو البنية متشابه في الجودة. □

3 كيف يكون شكل المبيض الطازج؟

يمكن التأكد بأن المبيض طازج من خلال شكله الخارجي. يمكنك التحقق من وجود أي تشققات أو بقع، فإن لم تجدي شيئاً من ذلك، فهذا يعني أن المبيض طازج. لكن لمزيد من التأكد، فأنت تحتاجين لكسره.

4. كيف تتأكدين بأن المبيض طازج عند كسره؟

الجدول أدناه يوضح الفرق بين مظهر بياض وصفار المبيض الطازج والمقدم، كذلك يمكنك التحقق من عدم فساد المبيض من خلال كسره في وعاء نظيف، وللتأكد من عدم وجود رائحة سيئة أو لون غير طبيعي.

شكل الصفار

شكل البياض

ما العمل؟

المبيض الطازج

سميك ومنتفخ

كثيف، سميك، ينتشر على مساحة كبيرة

استخدميه

الببيض القديم

مسطّح

رقيق وقوامه مائي، ينتشر على مساحة كبيرة

غير صالح للإستعمال، تخلصي منه

نصائح:

إذا شككت بأن الببيض غير طازج، ضعه في وعاء مليء بالماء، ثم لاحظ ☐ إن كان يطفو على سطح الماء أم لا. فإذا طاف على سطح الماء، هذا يعني أن الببيض قديم و يجب التخلص منه. لأنه مع مرور الوقت يتسرب الهواء إلى داخل الببيض ويشكّل بقعة هوائية كبيرة مما يتسبب بطفوه على سطح الماء.