الحقيقة الموجودة في المعلّبات



إنها الأغذية المعلّبة المصفوفة على أرفف السوبرماركت، جاهزة في متناول يديك، في أي وقت ، مختلف أنواع الخضار والفاكهة متوفرة لك، في كل المواسم وعلى مدار السنة.

لكن... عندما تقرر شراء أي من هذه المعلبات، احرص على التأكد من تاريخ الصلاحية ونظافة المنتج، أي الغلاف إذا كان سليماً أو متسخاً، لأن ذلك يشير إلى مدة التخزين إذا كان جديداً أو قديماً! وعندما يصبح في المنزل، فمن المفضّل اتّباع نظام ما يدخل أولاً يستخدم أولاً. يعني استخدام المنتجات الأقدم. أما المعلبات الحديثة، يمكنك وضعها خلف تلك الموجودة مسبقاً في الخزانة.

إلى متى تبقى الأغذية المعلبة صالحة للأكل؟

تدوم صلاحية الأغذية المعلبة طويلاً ولكن ليس لعدة سنوات، إذ لا ينصح باستخدامها بعد سنين من شرائها. كما أن العلب التي تحتوي على مواد حمضية عالية كالعصائر، الطماطم، الفاكهة والمخللات يمكن تخزينها لمدة تتراوح من 12 إلى 18 شهراً. أما بالنسبة للأغذية المعلبة ذات المواد الحمضية القليلة كمنتجات اللحم والخضار فيمكن تخزينها من 2 إلى 4 سنوات. ومع مرور الوقت، يحتمل أن تتأثر جودتها كالتغيير في لونها وقوامها.

إين يمكنني تخزين الأغذية المعلبة؟

يستحسن دائماً تخزين الأغذية المعلبة في مكان جاف وعلى درجة حرارة معتدلة البرودة، بعيداً عن الحرارة المرتفعة مثل أشعة الشمس أو بالقرب من الفرن. إذ يحفظها من الصدأ الذي قد يسبب تسرباً من العلبة وبالتالي تلف الأغذية.

هل يمكن تسخين الأغذية المعلبة وهي ما تزال في العلبة؟

لا ينصح بهذه العادة، فقط إن دعت الحاجة، وطبعاً مع الحرص على نزع الغطاء من أجل عدم تعريض العلبة للضغط. كما أن العلبة التي تمّ فتحها، يمكن تغطيتها بقطعة من الألومينيوم، من ثم توضع في ماء ساخن وتغلى على نار خفيفة. لا تسخني أبداً العلبة في الماكروويف.

ما الذي ينبغي أن أقوم به إذا كانت العلبة متضررة؟

إفحص المعلب قبل فتحها لتتأكد من بعض علامات صلاحيتها. مثلاً، إن الغطاء المنتفخ، المعلبة المعوجة أو التي تتسرب منها الأغذية هي من علامات التلف. وعندما تفتح المعلبة، انتبه إلى بعض العلامات الأخرى مثل فوران السائل من المعلبة، رائحة كريهة أو عفن. لا تتذوق أو تستعمل الأغذية المعلّبة التي تظهر عليها علامة التلف. إرمها في الحال، فهي لا تصلح أبداً للأكل.

كيف يمكن تخزين الأغذية المعلبة إذا تمّ فتحها؟

متى فُتحت المعلبة، تصبح عرضة للفساد. لذا، يفضّل دائماً طبخها أو وضعها في الثلاجة على الفور. وللمحافظة على طعمها، ينبغي أن تحفظ بأوعية بلاستيكة أو زجاجية ثم تُبرّد. بعد ذلك، ينبغي استخدامها خلال 3 أو 4 أيام كحد أقصى.

هل هو طبيعي سماع صوت تنفيس مثل "هسّ" عند فتح المعلبة؟

من الضروري غسل سطح المعلبة من الغبار والميكروبات قبل فتحها. ويمكن لبعض المعلب أن تصدر صوت "هسّ" أي صوت تنفيس عند فتحها، وهذا أمر طبيعي لأنها تكون مضغوطة. أما إذا كان الصوت عالٍ وفار السائل من داخل المعلبة، فهذا يعني أن الأغذية التي في داخلها قد تلفت ويجب رميها. ومن أجل هذا، ينصح دائماً بتنظيف مفتاح المعلب في كل مرة تستخدمينه.

خير معلومة:

عادة ما يكون الملح مضافاً إلى الأغذية المعلبة من أجل تعزيز الطعم وحفظه. لذلك تجنب إضافته إلى الطعام حتى لا يصبح مالحاً.