

## ١- البيض، تعامل معه بحرص شديد

٢٠



بالإضافة إلى طعمه الشهي واللاذع يعتبر البيض من أفضل مصادر البروتين وغني جداً بالمعذيات المضوروية 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، وهذا نحن ذوّضح لك بعضها:

١- أي بيض تشتري؟  
اشتر بيضاً نظيفاً بعد أن تتأكد بأنه كان محفوظاً في ثلاجة السوبرماركت. ثم احرص على المتوجه مباشرة إلى البيت، لتجنب تعرضه لأشعة الشمس لفترة طويلة.

٢- ماذا أفعل إذا أصيب البيض بالتشقق وهو في حقيبة المتسوق؟  
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.

٣- كيف أنظف البيض؟  
أحياناً يكون البيض الذي تشتريه من البقالة مغطى بالأوساخ، ولكي تتجنب تلوث الأطعمة الأخرى الموجودة في المطبخ، قم بتنظيف البيض بمنديل جاف ولا تستخدم الماء في التنظيف أبداً.

٤- أين يجب أن أخزن البيض؟  
بعد تنظيفه بمنديل جاف، ضع البيض في المكرونة المخصصة له، ثم اجعله في أبرد منطقة من الثلاجة وليس في بابها.

٥- 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. [١]

٦- ما هي أقصى مدة لترك البيض خارج الثلاجة؟ [٢]  
يمكن ترك البيض خارج الثلاجة لمدة ساعتين فقط.

## كيف تعرف إذا كان البيض طازجاً أم لا؟

جميل الشكل، رقيق وحساس، ولذيد. إنه على رأس دائحة المأكولات المغذية. كلنا نعرف أن البيض من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وهو متوفّر 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 المسليم والمطازج هو الأطيب طعمًا على الإطلاق. كما أنه يتميز بسهولة فصل بياضه عن صفاره ليعطي أفضل النتائج عند الخفق والخبز. [٣]

كيف أقيس جودة البيض، أو أتأكد أنه طازج؟

### ١. هل للحجم تأثير على جودة البيض؟

لا، الجودة غير مرتبطة بالحجم، فالبيض الكبير والصغير يمكن أن يتمتع بنفس الجودة. [٤]

### ٢. هل للون القشرة تأثير على جودة البيض؟ [٥]

لا، لون المقشرة ليس له أي تأثير على مقاييس القيمة الغذائية أو الجودة، فالبيض ذو المقشرة البيضاء أو البنية متشابه في الجودة. [٦]

### ٣. كيف يكون شكل البيض الطازج؟

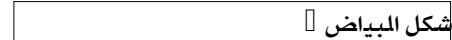
يمكن التأكد بأن البيض طازج من خلال شكله المخارجي. يمكنك التحقق من وجود أي تشوهات أو بقع، فإن لم تجده شيئاً من ذلك، فهذا يعني أن البيض طازج. لكن لمزيد من التأكيد، فأنت تحتاجين لكسره.

### ٤. كيف تتأكدين بأن البيض طازج عند كسره؟

المجدول أدناه يوضح الفرق بين مظهر بياض وصفار البيض الطازج والمقديم، كذلك يمكنك التتحقق من عدم فساد البيض من خلال كسره في وعاء نظيف، وللتتأكد من عدم وجود رائحة سيئة أو لون غير طبيعي.



شكل المصفار



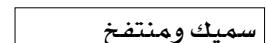
شكل البياض



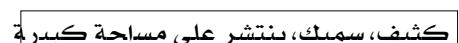
ما العدد؟



المبيض الطازج



سميك ومنتفخ



كثيف، سميك، ينتشر على مساحة كبيرة



استخدميه

البيض القديم

مسطّح

رقيق وقوامه مائي، ينتشر على مساحة كبيرة

غير صالح للإستعمال، تخلصي منه

نصائح:

إذا شكلت بأن البيض 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 البيض قديم ويجب التخلص منه. لأنه مع مرور الوقت يتسلل الهواء إلى داخل البيض ويشكّل بقعة هوائية كبيرة مما يتسبب بطفوه على سطح الماء.