

## كيف تعتنين بنظافة ثلاجتك؟



«لا تدعي ثلاجتك تزدحم بالأواني والأطعمة التي لا تحتاجين إليها، كي لا تسهمي في الإضرار بصحة أفراد أسرتك، ذلك أن الثلاجة التي تجمد الفوضى والتي تفوح منها روائح نفاذة تؤثر إلى وجود أطعمة فاسدة. وكي تضمني سلامة الطعام وسلامة عائلتك، عليك المسارعة إلى العناية بنظافة ثلاجتك وترتيبها بشكل يساعد في الحفاظ على الأطعمة بشكل سليم.

إليك بعض النصائح في كيفية إبقاء ثلاجتك خالية من الفوضى وتفوح برائح النظافة:

سارعي إلى التخلص من:

- 1- الخضراوات والأعشاب الذابلة والتي تغير لونها.
- 2- أنصاف حبات الليمون الجافة التي تضعينها في باب الثلاجة بهدف استخدامها لاحقاً والتي تنسين استخدامها، فتجف ويصبح ملمسها قاسياً كالجر.
- 3- عبوات الصلصات المختلفة من الكاتشاب والخردل والمايونيز والتي إما تكون فارغة أو منتهية الصلاحية.
- 4- بقايا الخبز الجاف التي بدأ يظهر عليها نقاط بيضاء دليل بداية العفن، وهي التي تسهم في وجود رائحة غير مستحبة.

5- بقايا الطعام التي تنسين أن ذلك احتفظت بها داخل عبوات حاظفة في الثلاجة، فيتغير لونها وقوامها وتفوح منها روائح كريهة.

6- الأطعمة منتهية الصلاحيه مثل العصائر وقوالب الجبن وعلب الزبادي وعلب الحليب.

#### تنظيف الثلاجة:

1- افرغي الثلاجة من جميع محتوياتها.

2- افركي داخلها بالماء والصابون وكمية من بيكربونات الصودا، ثم امسحيها بقطعة مبللة بالماء النظيف، ومن ثم بقطعة قماش جافة.

3- اخرجي القطع القابلة لللفك مثل الأدرج وقوالب مكعبات الثلج والرفوف، واغسليها جيّداً خارج الثلاجة.

4- جففيها جيّداً قبل إعادتها إلى مكانها داخل الثلاجة.

5- لا تستخدم أي معطرات صناعية أثناء تنظيف الثلاجة.

6- احرصي على تنظيف الأبواب من الخارج.

7- لا تهملني تنظيف أعلى الثلاجة أيضاً.

8- ضعي في داخل الثلاجة صحناً فيه قطع فحم لامتصاص أي روائح.

9- اعيدي ترتيب المأكولات داخل الثلاجة.

#### أفضل طريقة لترتيب الثلاجة:

قبل كل شيء، احرصي على أن تكون درجة حرارة الثلاجة مضبوطة على الدرجة الصحيحة التي تحافظ على سلامة الأطعمة، وهي: درجة 40 فهرنهايت للثلاجة ودرجة 0 فهرنهايت للفريرز.

1- الرفوف العلوية من الثلاجة:

في هذا القسم من الثلاجة الحرارة تكون في الإجمال ثابتة وملائمة. ضعي فيها الأطعمة والمواد المستخدمة للاستهلاك اليومي، والتي لا تحتاج إلى طهو، مثل المقبلات وبقايا الطعام والعصائر

## 2- الرفوف السفلية من الثلاجة:

في هذا القسم تكون درجة الحرارة أبرد، لذا ننصحك بوضع المأكولات الجافة المستخدمة في الطهو، مثل الزبدة أو الحلويات وعلب القهوة واللحوم التي ستستخدمينها مباشرة والبيض والزبادي والحليب.

## 3- باب الثلاجة:

إنّ باب الثلاجة هو من أكثر مناطق الثلاجة دفئاً، لذلك فإنّ الأشياء الوحيدة المسموح بوضعها هناك هي التوابل الجافة، معلبات الكاتشاب والمايونيز، مرقة الدجاج الجافة، منتجات المياه والعصير التي ستستخدم مباشرة.

## 4- أدراج الثلاجة السفلية:

ضعي فيها الخضراوات والفواكه؛ ولكن بطريقة صحيحة، لأنّ بعض الخضراوات والفاكهة في حال جمعها مع بعضها البعض تحدث تفاعلاً كيميائياً يسهم في تسريع عملية فسادها.

## الفریزر:

هذا القسم من الثلاجة مخصص لتجميد الطعام والسوائل والعصائر والفاكهة واللحوم التي ستستخدمينها لاحقاً والبيض وبعض أنواع الخضار وبعض أنواع المأكولات التي تجهزينها مسبقاً.

يمكنك أيضاً تجميد الخبز لمدة 3 أشهر، وكذلك بعض أنواع الصلصات وعجينة البيتزا والتورتيللا.

\* معلومة: كلما كانت الأطعمة المجمدة محفوظة بشكل منظم ومرتب داخل الفريزر، انخفض استهلاك الثلاجة للكهرباء. احرصي على تغليف المأكولات جيّداً قبل وضعها في الفريزر. استخدمي أكياس النايلون أو علب صغيرة أو متوسطة، وتجنّبي حفظ كميات كبيرة داخل وعاء أو كيس واحد.

\* لا تضعي الأطعمة التالية في الثلاجة: البصل، البندورة، البطاطا، الموز، القرع.►

