

إلى ربة المنزل: كيف تفحصين الأسماك؟



الخميس 18 أغسطس 2011 12:08 م

نافذة مصر / صحف:

الأسماك من الأطعمة سريعة الهضم والمغذية في نفس الوقت لما يحتويه من عناصر غذائية مهمة وتسهم بشكل فعال في وقاية الجسم من الأمراض. ولكن كيف تتأكد ربة المنزل من صلاحية السمك وعدم فساده؟

تقدم د/ راوية رزق عبد الغني أستاذة التغذية وعلوم الأطعمة بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة حلوان بعض النصائح المهمة التي يجب علي كل ربة منزل مراعاتها عند شراء الأسماك:

- 1- الرائحة: يجب أن تكون كرائحة السمك المعروفة وليس بها أي نوع من الروائح الكريهة
 - 2- الجلد والقشور: فيجب أن تكون القشور غير سهلة الانفصال عن الجلد إذا ما حككت بالأصابع في اتجاه معاكس
 - 3- لحم السمكة: عند الضغط البسيط بأحد الأصابع علي جزء اللحم من السمكة فيجب ألا يحدث أي حفرة كبيرة، وإن حدثت فإن السطح يستوي ثانية عند إزالة ضغط الأصابع
 - 4- العيون: فيجب أن تكون براقية وزجاجية وألا تكون غائرة للداخل
 - 5- الخيشوم فينبغي أن يكون لونه أحمر طبيعي وألا يكون ذا رائحة غير مستحبة
- ويمكنك التأكد من سلامة السمكة أيضا اذا قمت بإمسакها من رأسها أفقيا ولاحظت أن ذيلها لا يسقط إلي أسفل، كذلك إذا وضعت كمية من السمك في إناء به ماء فسوف تلاحظين أن الطازج منه يهبط إلي قاع الإناء، بعكس السمك الفاسد فإنه يطفو علي سطح الماء لامتلائه بالغازات الناتجة عن التحلل والتي تساعد علي الطفو، وكذلك إذا ما قمت بقطع سمكة طازجة لا تشاهدين أي نزف بها، وذلك لتجهيد دمها بعكس السمك الفاسد الذي يشاهد به نزيف سائل ملون أحمر داكن ذو رائحة كريهة وذلك لتحلل دماؤه بواسطة بكتريا التحلل، وهكذا يمكنك بسهولة اختبار السمك لطازج من الفاسد