

# 3 نصائح للإحتفاظ بالخبز لمدة أطول

جميعنا يواجه مشكلة تخزين الخبز في المنزل والمحافظة على نوعيته ومذاقه التي يتميز بها عندما نشتره من الفرن.

وبحسب خبراء التغذية والصحة هناك اسباب عدة تساهم في تعفن الخبز الأول ناجم عن فقدان الخبز لجزيئات النشا بعد الإنتهاء من خبزه فورا ما يسبب خروجاً للماء منه ما يؤدي الى العفن، أما السبب الثاني فهو يتعلق بتعرض الخبز للهواء ما يجعله يخسر الرطوبة المتبقية فيه.

وإذا كنت تبحث عن طرق للاحتفاظ بالخبز طازجا ولمدة اطول، إتبع هذه التعليمات:

## 1- لا تضع الخبز في البراد:

تعتبر الثلاجة اسوأ مكان لتخزين الخبز لأنه عند وضعه في البراد يفقد جزيئات النشا المتبقية داخله لأن حرارة الثلاجة مرتفعة ما يسرع عملية التعفن. لذلك، ننصحك بترك الخبز في حرارة الغرفة ولفه جيدا لمدة يومين ومن ثم تخزينه في الفريزر.

هذا الأسلوب سيضمن لك الإحتفاظ بالخبز لوقت أطول من دون ان يفسد.

## 2- تخزينه في الثلاجة:

وضع الخبز في الفريزر هو انسب حل ويجنبه التعفن، لأن درجة حرارة الفريزر توقف عمل الجزيئات وتحسن من حال الخبز، ولكن إحرص على تغليف الخبز جيدا حتى لا تصل اليه الرطوبة فيتعفن. لذلك، ننصحك بإستعمال الأكياس البلاستيكية أو ورق لف الطعام لتغليف الخبز قبل وضعه.

وفي حال كان الخبز طازجا، ينصح بتهويته وتبريده قبل تخزينه، كي يحافظ على نوعيته لان تخزينه قبل ان يبرد يسبب تعجنه.

## 3- الإحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة:

درجة حرارة الغرفة بيئة ممتازة لتخزين الخبز، ولكن يجب حفظ الخبز

بعيدا عن أشعة الشمس والحرارة والرطوبة، ولفه جيدا.

وعند إستهلاك الخبز، ينصح بإخراجه من الثلاجة وتركه في حرارة الغرفة العادية ليذوب على مهل، وإذا كنت على عجلة من امرك يمكنك تسخينه في الميكروويف لمدة لا تتعدى الـ30 دقيقة، ولكن إنتبه لا يمكنك إعادة وضع الخبز في الفريزر مرة أخرى.