

## كيف نتجاوز الإسراف الغذائي في الشهر الكريم؟



ما إن تبدأ تباشير الشهر الكريم حتى تقوم الأسر بمختلف فئاتها بالتوجه إلى الأسواق لشراء الأطعمة والمأكولات التي تئن من وطأتها رفوف المطبخ والثلاجة، فعادة ما نشاهد عربات التسوق في المحلات الكبرى تجري وراء بعضها ممتلئة برقائق السمبوسة واللحوم والمعلبات والحلويات والأرز ومواد إعداد الشوربة، الأمر الذي يفتح باب الأسئلة "الدسمة" عن أسباب إسراف النساء في رمضان ولماذا تنشط سلوكيات الشراء العشوائي؟ وكيف يمكنهنّ الحفاظ على هذا الكم الهائل من الأطعمة بعيداً عن التلوث؟ رمضان هو شهر الموائد الذي تجتمع فيه الأسر والضيوف حول الأطعمة من كل صنف ولون، بهذه الكلمات بدأت دعاء عبداً حديثها وهي تدافع عن اتخاذها البذخ منهجاً في شهر رمضان بقولها: المائدة الرمضانية تختلف عن المائدة اليومية في بقية الأشهر الأخرى، وأعترف بأن هناك سلوكيات خاطئة نسلكتها مثل الإكثار من الأطعمة الرمضانية والتي كثيراً ما تجد طريقها إلى مقالب النفايات، لأننا لا نعرف الكثير عن طرق تخزين الطعام والمحافظة عليه من التلف! تتوقف الكلمات وتنحبس الحروف في مخارج الكثيرين من الرجال مع العد التنازلي لشهر رمضان المبارك وهم يشاهدون زوجاتهم يتكالبن على الشراء، شراء مفرطاً يتخذ صفة الإسراف، هذا الحديث عبر عنه "علي محمد" والذي قال: تبيير وإسراف وعدم ترتيب للأطعمة داخل الثلاجة وفي أركان المطبخ، في رمضان حيث نرى الأطعمة بكثرة ويكون التلف دائماً من نصيبها ثم إلقائها في سلة القمامة. وتقول "رنين الذويب" إن شهر رمضان ليس شهراً للتخمة وإعداد الأطعمة الدسمة، وتضيف:

بالنسبة لي أنا سنة أولى زواج ومن هذا المنطلق لابد أن أقوم بإعداد وجبات خاصة لزوجي، ولكن بكثير من الاقتصاد وعدم التبذير والإسراف، وإذا تبقى لي جزء من الطعام فيكل تأكيد أقوم بتجميده وحفظه في الثلاجة لأقوم باستخدامه في اليوم التالي. ويشاركها الرأي زوجها "راني عامر"، ويقول: البعض يبالغ في مظاهر البذخ في المائدة الرمضانية، وعادة الصائم يشتهي بعينه ما يراه أمامه ولكن كل هذه المظاهر لها سلبياتها من حيث تكديس الأطعمة وتلفها. تقول د. سوسن محمد، الجميع يدرك جيداً المعنى الحقيقي لشهر رمضان ولكن لا أدري لماذا نسارع لجلب الكثير من الأشياء ونحشرها داخل رفوف الدواليب بعد أن نكون قد أتلفنا القديمة ولم نستخدمها، ونحن كربات بيوت نختار في تخزين الأطعمة من كثرتها، وفي غالب الأحيان نتعرض للتلف، وقد تسبب التسمم لسوء تخزينها، والجزء الآخر منها يذهب إلى القمامة. توجهنا بسؤال إلى الدكتورة عائشة بوشليبي، المتخصصة في الأغذية والزراعة حول الطريقة المثلى للحفاظ على الأطعمة الرمضانية بعيداً عن التلوث. فأجابت بالتالي: من الطبيعي أن يشتهي الصائم كل ما يراه أثناء النهار، ولكن يجب على ربات البيوت الاهتمام بسلوكيات الشراء في هذا الشهر الكريم إضافة إلى طرق تخزين الأطعمة، وأيضاً الوسائل الصحية للطبخ حتى تضمن مائدة صحية سليمة بعيداً عن التلوث. وهناك عدد من الوسائل تحقق السلامة الغذائية في شهر رمضان يمكن إجمالها في الآتي: استخدام أغذية ذات نوعية جيدة، ومعلومة المصدر، خالية من مظاهر الفساد، ومطابقة للمواصفات القياسية، والتأكد من كون الأغذية المجمدة في حالة تجمد كامل، ويجب أن تكون المعلبات خالية من مظاهر الفساد من انتفاخ أو انبعاج أو صدأ أو تنسيم أو تسريب، وأن تحمل البطاقة الغذائية، وجميع الأغذية الموردة للمنشأة تحمل تاريخ الصلاحية وتخزن في الظروف التي تناسب كل غذاء وبطريقة تكفل عدم التلوث الخلطي (عدم الجمع بين الخضروات الورقية التي ستؤكل طازجة مع اللحوم النيئة) وبشكل منفصل عن المواد الكيميائية ومواد التنظيف ومواد التعبئة والتغليف. وأضافت: يجب أن تراعي ربة البيت عدم تكديس المواد الغذائية في الثلاجات وتحميلها أكثر من سعتها التخزينية، ويجب ألا تزيد درجة حرارة غرفة التحضير عن (25) درجة مئوية، وهناك ملاحظة مهمة يجب اتباعها وهي حفظ المواد الغذائية داخل أوعية مسطحة تتيح لها وصول البرودة كاملة، كما يجب أن تطبخ الأغذية وخاصة اللحوم لفترة كافية، بحيث يتم تعريضها لدرجة حرارة كافية تضمن سلامتها من الميكروبات الممرضة، وعدم استخدام الأصابع للتذوق وبدلاً منها نستخدم أدوات نظيفة لمرة واحدة، وأن تحفظ الأغذية بعد التحضير بعيداً عن التلوث (مغطاة بقدر الإمكان) وعند درجة حرارة تضمن الحد من نمو الميكروبات، وهذا يعني أن يحفظ الغذاء مبرداً (أقل من 7 درجات مئوية) أو ساخناً (أعلى من 60 درجة مئوية)، ويراعى التخلص من الأغذية المعروضة ساخنة بعد نهاية الوجبة ولا يعاد استخدامها كأن تبرد

أو تسخن مرة أخرى، وفي حالة استخدام الزيوت في تحضير الأغذية (للقلي مثلاً) فإنه يجب استبدالها بشكل مستمر وخاصة عند تغير لونها أو رائحتها.