

## حفظ الأغذية بالتمليح

يعني إضافة الملح بتركيز عالٍ إلى الأغذية؛ وذلك:

- لمنع نمو الجراثيم.
- لأن الملح يسحب الماء من الغذاء.
- مما يساعد على حفظه مدة أطول.

ويُستخدم التملح في:

- اللحوم والأسماك.
- الخضراوات.
- مشتقات الألبان.

تطبيق عملي - حفظ البندورة بالتمليح:

المعلومة النظرية:

- البندورة المجففة تقوّي المناعة.
- تحافظ على صحة القلب.
- غنية بالألياف.
- 1 كغم بندورة مجففة يحتاج إلى نحو 6 كغم بندورة طازجة.

متطلبات السلامة:

- ارتداء القفازات والمريول.
- استخدام السكين بحذر.

خطوات العمل:

1. غسل اليدين.
2. تجهيز الأدوات.
3. اختيار بندورة ناضجة وسليمة وغسلها.
4. تجفيفها ونزع الأقماع.
5. تقطيعها بحذر.
6. إزالة البذور والعصير الزائد.
7. رص القطع على الشبك ورش الملح.

8. تركها من أسبوع إلى أيام مع التقليل.
9. تعبئتها في برطمانات محكمة مع بطاقة بيان.
10. تنظيف الأدوات ومكان العمل.
11. غسل اليدين دون إسراف.