

## التعليب المنزلي - كيفية تجنب التسمم الوشيقي (السجقي)

### Home Canning – How to Avoid Botulism

#### ما هو التسمم الوشيقي وما أسبابه؟

التسمم الوشيقي هو شكل خطير من أشكال التسمم الغذائي الذي يمكن أن يسبب الوفاة. تنتج السم المطثية الوشيقية، وهي بكتيريا توجد عادة في التربة، وعلى الفواكه والخضار النيئة، ولحم والسّمك، والكثير من الأطعمة والأسطح الأخرى.

يمكن لبكتيريا التسمم الوشيقي أن تتضاعف بسرعة في بيئة رطبة خالية من الأوكسجين وأن تنتج سمّاً قوياً جداً. يكفي ما مقداره ملعقة شاي لقتل 100 ألف شخص.

يخلق التعليب المنزلي الخاطئ بيئة مثالية لنمو بكتيريا التسمم الوشيقي.

#### ما الخطوات التي يمكن اتخاذها لتجنب التسمم الوشيقي؟

لتجنب التسمم الوشيقي، احرص بشدة عند التعليب في المنزل. هناك طرق مختلفة للتعليب للأطعمة عالية الحموضة والأطعمة منخفضة الحموضة.

#### الأطعمة عالية الحموضة

استخدم طريقة "حمام الماء المغلي" لتعليب الأطعمة عالية الحموضة. البرقوق والراوند هي أمثلة عن أطعمة عالية الحموضة. "حمام الماء المغلي" هو طريقة لحفظ الطعام تُستخدم عادة لصنع المربّى. تنطوي الطريقة على إنزال سلة من المرطبانات المختومة في قدر كبير من الماء المغلي بسرعة. يقتل الماء المغلي معظم الخمائر والعفن والبكتيريا بينما تمنع الحموضة العالية في الأطعمة بكتيريا التسمم الوشيقي من النمو.

#### الأطعمة منخفضة الحموضة

تشمل الأطعمة منخفضة الحموضة معظم الخضار واللحوم والمأكولات البحرية. يمكن الوصول إلى درجة الحرارة اللازمة لقتل بكتيريا التسمم الوشيقي في الأطعمة منخفضة الحموضة باستخدام طناجر الضغط فقط. بويغات التسمم الوشيقي صلبة ولا يمكن قتلها بالماء المغلي بمفرده.

#### ما الذي أحتاج معرفته عن طناجر الضغط المستخدمة للتعليب؟

طنجرة الضغط الخاصة بالتعليب هي قدر كبير مسبوك من الألمنيوم مع غطاء قابل للإقفال ومقياس للضغط. عند الطبخ

تحت الضغط، يمكنك زيادة حرارة الماء المغلي من 100 درجة مئوية (212 فهرنهايت) حتى 116 درجة مئوية (240 فهرنهايت). هذا هو الحد الأدنى من الحرارة اللازمة للقضاء على بويغات التسمم الوشيقي والطريقة الوحيدة لضمان تعليب آمن للمواد الغذائية كالخضراوات واللحوم والمأكولات البحرية.

يجب أن تراقب طنجرة الضغط الخاصة بالتعليب بإرشادات كاملة. اتبعها بعناية بشكل دائم. أبق هذه النقاط بالاعتبار:

- يمكن معالجة الأطعمة بمستويات ضغط تبلغ 5 و 10 و 15 رطلاً. راجع الجدول الوارد في الإرشادات لتحديد الضغط الآمن للطعام الذي تعلّبه.
- تتفاوت مدة المعالجة وفقاً لنوع الطعام المراد حفظه وحجم المرطبان. لا تختصر مدة الطبخ أبداً ولا تغير الضغط الموصى به في الإرشادات لأن بكتيريا التسمم الوشيقي قد تبقى في الطعام النهائي المعب.
- إن كنت تعيش على ارتفاع يزيد عن 300 متر (1000 قدم) فوق سطح البحر، يجب تعديل الضغط ومدة الطبخ لأن الماء يغلي بدرجة حرارة أدنى مع ازدياد الارتفاع
- فور الوصول إلى مستوى الضغط الصحيح أثناء الطبخ، يجب الحفاظ على ثباته طوال خطوة الطبخ
- يجب التحقق من كل من المقياس المثقل والمقياس ذو المؤشر للدقة. اقرأ إرشادات المصنّع بعناية حول إجراءات الفحص والتكرار الموصى بها، للتأكد من أن استخدامك لطنجرة الضغط الخاصة بالتعليب آمن وصحيح.
- افحص السدادات. تأكد من أن السدادة المطاطية على غطاء طنجرة الضغط ليست مقطوعة أو متشققة. غيرها إن لزم الأمر
- لا تفتح طنجرة الضغط أبداً عندما تكون تحت الضغط
- لا تبرّد المرطبانات بالماء، بل دعها تبرّد ببطء بدرجة حرارة الغرفة.
- لا تُعد إحكام الأغطية

#### ما هي المرطبانات الأفضل للتعليب؟

من المهم أن تستعمل مرطبانات عالية التحمّل مُصنّعة خصيصاً للتعليب المنزلي.

المرطبات من نوع "ماسون" - ذات الغطاء والرقبة على شكل برغي - هي أكثر الخيارات شيوعاً. لا تُعد استخدام الأغطية. لا يمكن ضمان أن يكون الغطاء مناسباً تماماً بعد نزعه لمرة واحدة. يمكن استخدام المرطبات لمرات عديدة، طالما أن الحواف ملسة تماماً مع عدم وجود خدوش أو شقوق تمنع إغلاقها بإحكام.

من الهام جداً أن تعقم المرطبات والسدادات قبل الاستخدام. لتعقيم المرطبات، اغلها لـ 10 دقائق. لتعقيم الأغطية، اتبع إرشادات المصنّع.

لا تستخدم المرطبات التجارية، مثل مرطبات زبدة الفول السوداني الفارغة، للتعليب المنزلي. المرطبات التجارية ليست قوية بما يكفي لتستخدم بأمان.

### ماذا عليك أن تفعل إن لم يبد الطعام المعلب منزلياً صالحاً؟

قد يظهر الطعام الملوث ببكتيريا التسمم الوشيق طبيعياً وكذلك بالنسبة لرائحته، مما يجعل من الصعوبة معرفة ما إن كان مسمماً.

لا تأكل أو حتى تتذوق أي طعام معلب منزلياً أبداً في حال:

- بدا فاسداً
  - كان فيه رغبة
  - صدرت عنه رائحة كريهة أثناء الطبخ
  - كان غطاء وعائه منتفحاً أو يرتشح
  - لم تكن متأكدًا ما إن كان الطعام معلب بشكل صحيح أم لا
- ضع أي أوعية وأطعمة مشكوك بأمرها في وعاء مقاوم للماء وارمه في القمامة. لا تُطعم الطعام المشكوك فيه لحيواناتك الأليفة أو أي حيوانات أخرى. بعد رميه، اغسل يديك جيداً بالماء والصابون. اغسل أيضاً أي أواني أو أسطح يُحتمل أن تكون قد لامست الطعام أو الوعاء أو يديك.

### ما الخطوات الهامة التي يجب اتخاذها عند التعليب؟

لا تغير حجم المرطبان ولا كميات المكونات الموصى بها في الوصفة بتاتاً. املاً المرطبان مع ترك الفراغ الموصى به في الأعلى. استخدم وصفات مجربة عند التعليب، لضمان السلامة.

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل خلال جميع مراحل التعليب. استخدم المنتجات الزراعية ذات الجودة العالية فقط (الفواكه، الخضار) التي لا توجد عليها أية شقوق أو كدمات أو عفن. قبل تعليبه، يجب أن يُشطف الطعام المراد حفظه بماء الشرب البارد حتى ينظف. استخدم ألواح تقطيع منفصلة للمنتجات الزراعية ولحم والدجاج والسمك

والمأكولات البحرية النيئة. عقم جميع أسطح العمل قبل وبعد تحضير الطعام. لمزيد من المعلومات حول تعقيم الأسطح، انظر

[HealthLinkBC File #59a](#) سلامة الأغذية: طرق سهلة

### لجعل الأطعمة أكثر أماناً

ضع لاصقة تُسمى الطعام المُعلب مع التاريخ على جميع الأطعمة المعلبة منزلياً قبل تخزينها في مكان بارد وجاف. فور فتح الوعاء، احفظ بقايا الطعام في البراد، واستخدمها خلال أسبوع. للحصول على أعلى جودة، استخدم جميع الأطعمة المعلبة في مرطبات أو زجاجات في غضون سنة واحدة.

### لمزيد من المعلومات

التعليب في المنزل آمن تماماً ولكن يجب القيام به بشكل صحيح. يُنصح بالقراءة عن التعليب المنزلي قبل تجربته. تتوفر الكتب حول هذا الموضوع، إما في المكتبة أو المتاجر. غالباً ما تكون إرشادات طناجر الضغط الخاصة بالتعليب مرافقة لها. إن كانت لديك طنجرة ضغط خاصة بالتعليب قديمة ولم تتمكن من العثور على إرشادات تشغيلها، اتصل بالمصنّع للحصول على نسخة.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

• [UnlockFood.ca](http://UnlockFood.ca) - التعليب المنزلي: البداية

• [www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning-FAQs.aspx](http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Home-Canning-FAQs.aspx)

• الدليل الكامل للتعليب المنزلي من وزارة الزراعة الأمريكية

• [https://nchfp.uga.edu/publications/publications\\_usda.html#gsc.tab=0](https://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html#gsc.tab=0)