

איך להפשיר בשר ולהישאר בחיים

מי לא מכיר את המצב הזה בו אנחנו צריכים בשר להערב או אפילו לעכשיו ופשוט יש לנו רק בשר קפוא במקרר, וגם החנות כבר סגורה והספק לא מוכן להגיע כי המחלקה הווטרינרית כבר סגורה ובקיצור אנחנו תקועים עם התחושה העמומה שצריך להפשיר את הבשר הזה אבל איך לעשות זאת מבלי להיכנס לתחום הסכנה.

בבשר קפוא (מינוס 12 או מינוס 18 מע"צ) אין למעשה פעילות של חיידקים וגם אין סכנה כי חיידקים שבמקרה "נלכדו" בבשר בעת הקפאתו ייצרו רעלנים או יהוו סכנה בריאותית. אבל מה קורה ברגע בו אנו חוצים את גבול האפס, מה קורה שטמפרטורת הבשר עולה לתחום שמעל פלוס 10 – 15 מע"צ האם גם כאן אין סכנה? כלל וכלל לא, אמנם הטמפרטורה האופטימאלית לצמיחת חיידקים (כלומר הטמפרטורה בה חיידקים מסוימים מסוגלים לשכפל את עצמם כול 17 עד 22 דקות) נעה בין 35 ל 45 מע"צ אבל זאת אמירה כללית מאוד ולמעשה כבר ברגע בו תעלה טמפרטורת הבשר מעל לפלוס 4 מעלות תתחיל צמיחת חיידקים שתלך ותגבר ככול שהטמפרטורה תעלה.

והדבר אמרו לא רק לגבי חיידקים שהיו במזון כאשר הקפיאו אותו אלא כול אותם חיידקים שזיהמו את המזון עקב טיפול, אחסון ותנאי הפשרה לא טובים ולא נכונים – כלומר כול מה שמסוכם בביטוי "זיהום צולב".

אז מה עושים ?

הכי טוב זה להוציא את הבשר יום קודם מהמקרר ולתת לו להפשיר בשלווה על השיש, כך גם לא נפגע במבנה התאים ומרקם הבשר ישמר כמו בבשר טרי – האומנם? **ממש לא**, הפשרה מחוץ למקרר דורשת זמן רב מאוד ועליית הטמפרטורה תהייה איטית ועקבית ותאפשר צמיחת חיידקים שלא לדבר על כול הזיהומים שהבשר יהיה חשוף אליהם במן ההפשרה.

אז אולי נפשיר את הבשר במים חמים ככה תהיה פעולת ההפשרה מהירה והחיידקים לא יספיקו לצמוח! **נדמה לכם?**! למעשה אנחנו נבצע מעין פעולת בישול לא טובה של חלקו החיצוני של הבשר, בכול מקרה נאפשר צמיחת חיידקים וגם נפגע במבנה התאים דבר שיפגע במרקם הבשר ויגרום לאיבוד נוזלים וחומרים חיוניים.

למעשה יש שלוש דרכים נכונות להפשיר בשר הן מהבחינה הקולינארית ויותר מכך מהבחינה הבטיחותית:

הפשרה במקרר

השיטה נכונה הפשוטה והבטוחה ביותר היא לתכנן מראש ולהפשיר את המזון מראש במקרר בטמפרטורה שלא תעלה על פלוס 4 מע"צ.

אסור לשכוח שגם חלקי עוף קטנים ובוודאי נתחי בשר בקר גדולים יותר צריכים לפחות 24 שעות או יותר על מנת להפשיר (כלל עקרוני 2.5 הודו דורשים 24 שעות להפשיר¹).

אסור גם לשכוח מספר כללים בהפשרה במקרר :

- במקרר ישנם אזווי טמפרטורה שונים . לדוגמא יציאת האוויר הקר מתא המקפא למקרר קרה הרבה יותר משאר חלקי המדפים .
- רצוי לשים את נתח הבשר המיועד להפשרה מחוץ לעטיפתו המקורית (שקית , קופסא וכו')
- יש לשים את הבשר על רשת שתאפשר טפטוף נוזלים כך שהבשר לא יישב במיץ של עצמו (ישנם חיידקים כמו ליסטריויה הצומחים גם בטמפרטורה של פלוס 4 מע"צ ונוזלים של בשר יכולים להוות להם מדיה נהדרת לצמיחה)
- אין להשתמש בכלים בהם הפשרנו עוף להפשרת בשר או דגים וכו' מבלי להעביר אותם שטיפה יסודית במים וסבון .

לאחר ההפשרה ניתן לשמר בשר טחון ובשר עוף במקרר עוד יום או לכול היותר יומיים לפני הבישול , בשר בקר עמדי לתקופה ארוכה יותר (3-5 ימים) אבל לא לשכוח פתיחה וסגירה תכוה של המקרר מחדירה אוויר חם ופוגעת לרעה בבשר .

מזון שהופשר במקרר ונשמר במקרר ניתן גם להקפאה חוזרת במקרר אך איכותו יורדת ועמידותו לזיהום חיידקי עולה וככלל רצוי שלא לעשות זאת אלא רק לאחר בישול

הפשרה במים קרים

הפשרה זאת מהירה יותר אך גם חשופה יותר לסיכונים ולכן גם דורשת מאיתנו יותר תשומת לב . יש להקפיד על שמירת הבשר בשקית אטומה לחלוטין שכן כול קרע , גם הקטן ביותר, יגרום לאוויר , מים ולכלוך לחדור אל הבשר ולזהם אותו . כמו כן אסור לשכוח שבשר קפוא יכול לפעול כמו ספוג ו"לשאוב" מים לתוכו . עלייה זאת בכמות המים גורמת לירידה משמעותית בעמידותו של הבשר . על מנת שהתהליך יהיה מהיר ובטוח ככול האפשר יש להחליף מים לפחות כול 30 דקות אך השיטה הטובה ביותר היא לבצע את ההפשרה במים זורמים כמתואר בציור מס' 1 . מים עומדים יתקררו מהר ויאטו את תהליך ההפשרה מצד אחד ומצד שני יכולים גם לשמש כמדיום לצמיחת חיידקים מהסביבה שבסופו של דבר עלולים לחדור לבשר עצמו .

לאחר הפשרה במים יש לבשל את הבשר באופן מיידי ואין לאחסנו במקרר

בשר שהופשר במים ניתן להקפאה מחדש רק לאחר בישול – כלומר כתבשיל





תמונה מספר 1 – עקרון ההפשרה במים קרים זורמים :
צינור בקוטר פתח יציאת המים ובגובה המאפשר כיסוי מלא של המוצר מוכנס לפתח יציאת המים .
מים קרים מוזרמים באופן רציף או בהפסקות שאינן עולות על 30 דקות
הבשר בתהליך חייב להיות בשקית אטומה לחלוטין
הפשרה במיקרוגל

הפשרה במיקרוגל כרוכה לעיתים תכופות בבישול חלקי של אזורים מסוימים של הבשר ולכן יש לעשותה רק אם מתכוונים לבשל את הבשר באופן מיידי .
במיקרוגל הביתי לא ניתן למעשה להפשיר נתחים גדולים של בשר בצורה אחידה כך שחלקים ממנו יהיו חמים יותר מאחרים ובהם יכולה להתחיל צמיחת חיידקים .
מומלץ לכן להשתמש בשיטה זאת רק בחלקי בשר קטנים , הפשרת פרוסות בשר כגון שניצל או פרוסות צלי יכולה להביא לתוצאה אחידה במיקרוגל

בכול מקרה אין לאחסן בשר במקרר לאחר הפשרתו במיקרוגל אלא לבשלו .

את המוצר המבושל ניתן להקפיא

ⁱ USDA – The Big Taw ; Safe Defrosting Methods for Consumer

ⁱⁱ כיצד להקפיא בשר ומוצרי בשר בקרוב באתר