

اصول یخ بستگی!

نکاتی درباره نگهداری مواد غذایی در فریزر

فاطمه زارع جعفری

نویسنده



در دنیای شلوغ و پرمشغله امروز همه ما به دنبال راهی برای سرعت بخشیدن به کارها و صرف حداقل زمان در انجام کارهای روزمره هستیم. آشپزی یکی از زمان برترین کارهای روزمره است که ممکن است ساعات زیادی از روز و هفته ما را به خود اختصاص دهد. شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که آخر هفته‌ها غذای چند وعده از هفته آینده را آماده می‌کنید یا مواد اولیه لازم برای تهیه غذاها را برای مدتی از قبل تهیه می‌کنید. ممکن است در فصولی از سال، میوه‌ها و سبزیجات آن فصل را تهیه و برای طول سال نگهداری کنید یا هر یک یا دو ماه یک بار به خرید مایحتاج خوراکی خود بروید و مجبور باشید آن مواد خوراکی را تا زمان بعدی خریدتان نگهداری کنید. احتمالاً اولین گزینه‌ای که برای نگهداری از غذا یا مواد اولیه آشپزی به ذهن شما هم می‌رسد، منجمد کردن است. منجمد کردن یکی از راه‌های نگهداری طولانی‌مدت مواد غذایی است. اما نگهداری از مواد غذایی در فریزر اصولی دارد که سلامت و کیفیت مواد غذایی منجمد شده به رعایت این اصول وابسته است. نوع ماده غذایی، دما فریزر، مدت زمان نگهداری و فاکتورهای دیگر می‌توانند در کیفیت مواد غذایی منجمد شده هنگام مصرف مؤثر باشند.



زمان طلایی فریز کردن

مواد غذایی باید در سریع‌ترین زمان ممکن منجمد شوند. هرچه مواد غذایی تازه‌تر باشند هنگام منجمد شدن نیز مواد مغذی بیشتری را حفظ می‌کنند.

مثلاً میوه و سبزیجات بلافاصله پس از چیده شدن تغییراتی می‌کنند و تحت اثر آنزیم‌های درون‌شان طعم و رنگ و خواص آنها تغییر می‌کند. بنابراین هرچه میوه و سبزیجات به صورت تازه‌تر منجمد شوند این آنزیم‌ها فرصت کمتری برای تغییر دادن خواص آنها خواهند داشت و چون در اثر انجماد غیرفعال می‌شوند از فساد میوه و سبزیجات جلوگیری می‌شود. این مسأله در مورد مواد غذایی دیگر، چه خام و چه پخته، نیز صدق می‌کند. در حالت کلی باید منجمد کردن را راهی برای حفظ طراوت و تازگی مواد غذایی در نظر گرفت، نه راهی برای جلوگیری از فاسد شدن آنها. بنابراین بهترین زمان برای منجمد کردن مواد غذایی، زمان اوج طراوت و تازگی آنهاست.

دمای مناسب فریزر

در فریزرهای امروزی به راحتی می‌توان دمای فریزر را به دلخواه تنظیم کرد. ولی اگر نمی‌توانید دمای فریزرتان را تنظیم کنید لازم است که یک بار دمای آن را اندازه‌گیری کنید تا از سالم بودن مواد غذایی منجمد شده در آن مطمئن شوید. اگر دمای فریزر شما منفی ۶ درجه سانتی‌گراد است، مواد غذایی منجمد شده در آن به مدت یک هفته کیفیت خوبی خواهد داشت، ولی اگر دمای فریزر شما منفی ۱۲ درجه سانتی‌گراد باشد تا یک ماه دیگر می‌توانید مواد غذایی با کیفیت داشته باشید. بهترین دما برای فریز کردن مواد غذایی منفی ۱۸ درجه سانتی‌گراد است که در این دما می‌توان مواد غذایی را سه ماه و بیشتر نگهداری کرد. البته توجه داشته باشید که هر نوع ماده غذایی به صورت جداگانه تا زمان متفاوتی در فریزر با کیفیت باقی می‌ماند و فاکتورهای دمای فریزر و نوع ماده غذایی باید در کنار هم در نظر گرفته شوند.

بهترین روش یخ‌زدایی

بعضی مواد را به محض بیرون آوردن از فریزر می‌توان استفاده کرد. میوه‌ها و سبزیجات از این دسته هستند. ولی گوشت و مرغ را بهتر است پیش از مصرف یخ‌زدایی کرد و بهترین روش برای یخ‌زدایی از آنها انتقال‌شان از فریزر به یخچال از شب قبل است. بنابراین برای یخ‌زدایی زمان کافی را در نظر بگیرید. یخ‌زدایی در هوای آزاد ممکن است موجب آلودگی و مسمومیت غذایی شود.



نکات مهم فریز کردن

منجمد کردن درست و اصولی مواد غذایی باعث می‌شود نه تنها غذاهای با کیفیت‌تری مصرف کنیم، بلکه موجب می‌شود هنگام مصرف، یخ‌زدایی و پخت آسان‌تری داشته باشیم و فریزرمان نیز از آسیب در امان باشد. نکات کوچکی برای منجمد کردن انواع مواد غذایی وجود دارد که رعایت کردن آنها زمان چندانی از شما نمی‌گیرد، ولی بسیار مفید است:

۱- غذا را به صورت گرم در فریزر قرار ندهید

گذاشتن غذای گرم در فریزر می‌تواند موجب بالا رفتن دمای فریزر، افزایش زمان لازم برای انجماد و فاسد شدن مواد غذایی شود. همچنین ممکن است موادی که در مجاورت غذای گرم قرار گرفته‌اند از حالت انجماد خارج شده و دوباره منجمد شوند که این اتفاق باعث کم شدن کیفیت و تغییر طعم آن مواد می‌شود.

۲- غذاها را در بسته‌بندی‌های کوچک منجمد کنید

سعی کنید مواد غذایی را در بسته‌بندی‌هایی به اندازه یک وعده مصرفی منجمد کنید. اگر مقدار مواد غذایی در هر بسته زیاد باشد لازم است برای جدا کردن مقدار مورد نیاز تمام بسته از حالت انجماد کامل خارج شود و دوباره منجمد کردن آن باعث شروع فعالیت باکتری‌ها و در نتیجه تغییر در طعم، رنگ و کیفیت آن می‌شود.

۳- هوا را از بسته‌بندی خارج کنید

اگر مواد غذایی را در ظروف و کیسه فریزرهای دربسته منجمد کنید، رنگ و طعم آنها به خوبی حفظ می‌شود. اگر برای منجمد کردن از کیسه

۴- نام بنویسید و تاریخ بزنید

روی بسته‌هایی که می‌خواهید در فریزر بگذارید بنویسید که حاوی چه مواد غذایی هستند و حتماً تاریخ روز منجمد کردن را نیز روی بسته‌ها بنویسید. با این کار لازم نیست برای فهمیدن اینکه بدانید سبزی مورد نظر چیست آن را یخ‌زدایی کنید و همچنین از روی تاریخ می‌توانید مواد غذایی و غذاهای قدیمی‌تر را زودتر مصرف کنید.

۵- به زمان و ماندگاری مواد توجه کنید

هر ماده غذایی که منجمد می‌شود یک زمان طلایی مصرف دارد که بعد از آن کیفیت خود را از دست می‌دهد. از روی تاریخی که روی بسته‌بندی آنها نوشته‌اید می‌توانید بفهمید چه زمانی مدت زمان نگهداری هر غذا به پایان می‌رسد. سعی کنید غذاها و مواد غذایی را در تازه‌ترین زمان ممکن مصرف کنید.

زمان طلایی مصرف مواد فریز شده

اگر عادت به فریز کردن مواد غذایی دارید باید بدانید که تا چه زمانی فرصت دارید آنها را با کیفیت و طعم و رنگ مطلوب مصرف کنید.

نان و شیرینی

نان و شیرینی‌های خشک را تا ۳ ماه می‌توان در فریزر نگهداری کرد، اگر از بسته‌بندی و هوا نکشید آن مطمئن باشید. منجمد کردن نان داغ موجب کپک زدن آن می‌شود. قبل از یخ‌زدایی از نان، اگر برافروزی روی آن مشاهده کردید برافروزی را از نان جدا کنید تا نان مرطوب و خمیری نشود. حواس‌تان باشد که گرم کردن بیش از یک بار نان باعث بیات شدن آن می‌شود.

میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات را پیش از منجمد کردن خرد کنید. هویج، لوبیا سبز، کلم بروکلی و... اگر خرد یا خلال شوند آسان‌تر مصرف می‌شوند. برای ماندگاری بیشتر سبزیجات می‌توانید آنها را پیش از منجمد کردن بلانچ کنید، به این صورت که دو دقیقه آنها را در آب در حال جوش و سپس در آب بسیار سرد پریزید و پس از آبکشی و خشک کردن آنها را منجمد کنید.

سبزیجات را به طور معمول می‌توان ۸ تا ۱۲ ماه منجمد کرد. میوه‌های منجمد شده بهتر است در عرض ۳ ماه مصرف شوند.

گوشت، مرغ و ماهی خام

بیشترین زمانی که می‌توان گوشت، مرغ و ماهی تازه را در یخچال نگه داشت ۷۲ ساعت است. اگر می‌خواهید مدت زمان بیشتری از آنها نگهداری کنید باید آنها را فریز کنید. انواع گوشت حتماً باید در دما منفی ۱۸ درجه سانتی‌گراد منجمد و نگهداری شوند.

مرغ و سایر طیور تا یک سال در فریزر دوام می‌آورند. گوشت قرمز را نیز بین ۶ تا ۱۲ ماه در فریزر می‌توان نگهداری کرد. ولی محصولات دریایی کم‌چرب (مانند ماهی تیلایا و میگو) تا ۶ ماه و محصولات دریایی پرچرب (مانند سالمون، ساردین، قزل‌آلا و ماهی آزاد) ۲ تا ۳ ماه بیشتر در فریزر دوام نمی‌آورند.

غذاهای پخته شده

غذاهای گوشتی، انواع سوپ و خورش‌ها را می‌توان در فریزر نگهداری کرد ولی مدت زمان نگهداری مواد خام و پخته در فریزر با یکدیگر متفاوت است. غذاهای پخته شده حداکثر سه ماه در فریزر ماندگاری دارند. غذاها و سبزیجات نیم‌پز، ماندگاری بیشتری به نسبت غذاها و سبزیجات کاملاً پخته در فریزر دارند؛ مثلاً نگهداری برنج و ماکارونی پخته در فریزر توصیه نمی‌شود، ولی ماکارونی نیم‌پز را می‌توان در فریزر نگهداری کرد. غذاهای سرخ‌شده در فریزر طعم و تردی خود را از دست می‌دهند. خورش‌ها را نیز بهتر است قبل از منجمد کردن تا حدی سرد کنید که بتوانید روغن روی آنها را با قاشق جدا کنید.

غذاهای کنسروی را نمی‌توان در بسته‌بندی خودشان در فریزر نگهداری کرد، زیرا ممکن است افزایش حجم ناشی از انجماد موجب انفجار بسته‌بندی آنها شود. این موضوع درباره منجمد کردن تخم‌مرغ خام یا پوست نیز صدق می‌کند.

لبنیات

شیر کامل را می‌توان فریز کرد، ولی بعد از آب شدن یخ آن، کیفیت به طور واضح کاهش پیدا می‌کند. تا ۶ ماه می‌توان شیر را در فریزر نگه داشت. فریز کردن کره به کیفیت آن لطمه نمی‌زند، ولی پنیر خامه‌ای و نرم را نباید فریز کرد.

سوسیس و کالباس

سوسیس و کالباس را بیشتر از ۲ ماه منجمد نکنید. هرچند در بیشتر از ۲ ماه نیز این محصولات فاسد نمی‌شوند، ولی طعم و بافت خود را از دست می‌دهند.

