عکس: ایسنا

وقتی یخچال تبدیل به انبار موادغذایی می‌شود

یخدانی برای روز مبادا

انجماد و یخ زدایی مکرر باعث کاهش کیفیت مواد غذایی می شود و ضروری است بسته‌بندی به نحوی باشد که ماده غذایی پس از یک بار یخ زدایی به صورت کامل مصرف شده و دوباره منجمد نشود

گزارش

ایران واشقانی فراهانی
گزارش نویس

قفسه‌های فریزر خانه‌اش، پر از مبادا است. پر از نگرانی برای وقتی که نباشد. کشوهای فریزر که سبک می‌شود، دلشوره می‌گیرد. انگار دچار نوعی ترس و دلهره ناشناخته است از لحظه‌ای که کم بیاورد. هرچند انبار کردن این همه مواد غذایی بدون آنکه تاریخش را به یاد داشته باشد، خودش یک چالش است.

مبادا بامیه سرخ شده بخواهد و پیدا نشود. مبادا بخواهد باعجله غذا درست کند و پیازداغ نداشته باشد. مبادا هوس خورش کنگر کنند و فصلش تمام شده باشد. نکند بادمجان سرخ شده‌اش تمام شود. مبادا کرفس نداشته باشد. نکند نانوایی بسته باشد و بی‌نان بماند. بعضی بسته‌های منجمد شده هم اصلاً معلوم نیست چه چیزی بوده؛ شاید باقی‌مانده یک غذا یا خوراکی نیمه‌پز. هرچه هست، آنقدر موادغذایی انباشته شده در کشوها چیده شده که کفاف ده‌ها میهمان را هم بدهد. اما این همه ماجرا نیست. میهمان که می‌آید، سراغ فریزر نمی‌رود. مواد غذایی تازه تهیه می‌کند تا طعم غذایش دلچسب باشد. نمی‌داند چرا همیشه خودش را آماده پذیرایی از میهمانی می‌کند که قرار نیست با این خوراکی‌ها، پذیرایی شود.

نگهداری مواد غذایی در گذشته به شیوه‌های مختلف مرسوم بود. مهسا مرتضایی این را می‌گوید که سرما و انجماد برخی مواد غذایی برای ماندگار شدن آنها و حفظ خواص‌شان، عمری طولانی دارد؛ حتی پیش از پیدایش یخچال: «به یاد دارم که مادر و مادربزرگم فقط به همین روش قانع نبودند و برخی از مواد غذایی را برای نگهداری طولانی‌مدت، خشک می‌کردند. غلیظ کردن بعضی خوراکی‌ها مثل گوجه فرنگی هم راه دیگری برای انبار کردن بود. حتی در برخی موارد با دود دادن گوشت یا ماهی، عمرآن را طولانی‌تر می‌کردند. چرا که در آن روزها برخی میوه‌ها و سبزیجات به صورت فصلی به بازار می‌آمدند و تا سال بعد، نایاب بودند. اما به نظرم سبک زندگی‌ها تغییر کرده و دیگر نیازی به این کارها نیست. چون با کاشت گلخانه‌ای و فناوری‌های نو، حالا هر نوع میوه و سبزی‌ای در همه فصل‌ها به وفور در بازار وجود دارد و ارزش ذخیره کردن ندارد.

او می‌گوید: مادرم هنوز عادت به ذخیره کردن دارد. تمام تابستانش را سرگرم خشک کردن و سرخ کردن و کنسرو کردن مواد غذایی است. همیشه در زحمت است و از کمردرد می‌نالد. در انباری خانه‌اش می‌شود خوراکی‌هایی پیدا کرد که از تاریخ مصرف‌شان گذشته است. حس می‌کنم نوعی نگرانی در وجود مادرم شکل گرفته است. اگرنه با وجود این همه فروشگاه و کارخانجات مواد غذایی، نباید کابوس قحطی ببیند. نگهداری بی‌مورد مواد غذایی نه‌تنها موجب تغییر طعم که باعث از بین رفتن خواص و ویتامین‌های موجود در آنها نیز می‌شود. مثلاً نگهداری غلات. تهویه انبار برای خروج حرارت و رطوبت بسیار ضروری است زیرا با افزایش حرارت انبار، تنفس شدت پیدا می‌کند. اینجاست که رطوبت تولید شده و حرارت هر دو موجب کپک زدگی و رشد آفات می‌شوند.

> نگهداری بی مورد مواد غذایی نه تنها موجب تغییرطعم آنها، که باعث از بین رفتن خواص و ویتامین‌های موجود نیز می‌شود. مثلاً نگهداری غلات. تهویه انبار برای خروج حرارت و رطوبت بسیار ضروری است زیرا با افزایش حرارت انبار، تنفس شدت پیدا می‌کند. اینجاست که رطوبت تولید شده و حرارت هر دو موجب کپک زدگی و رشد آفات می‌شوند

نگهداری از گوشت نیز شرایط دارد که هرگز دمای سردخانه نباید از منفی ۱۲ درجه سانتی‌گراد بالاتر بیاید زیرا احتمال رشد کپک‌ها وجود دارد. همچنین برودت زیاد باعث رشد کریستال‌های یخ و آسیب به بافت گوشت می‌شود و در زمان رفع انجماد چکه کردن خونابه گوشت بیشتر خواهد شد.

نگهداری از عسل هرچند ساده است اما از آنجا که PH عسل چهار برابر و بشدت اسیدی است، بنابراین باید از نگهداری آن در ظروف فلزی خودداری کرد. چون بعد از مدتی فلز را خورده و خودش هم خراب می‌شود و ذرات فلز که به همراه عسل وارد بدن می‌شود، برای انسان مضر است. برای نگهداری عسل در حجم زیاد ظروف استیل و گالوانیزه و برای مصارف خانگی ظروف شیشه‌ای، لعابی و سفالی توصیه می‌شوند.

در مغازه‌ای که تابلوی «سبزی خردکنی» نئون به رنگ سبز خودنمایی می‌کند، چند زن منتظرند تا نوبت‌شان برسد. یکی از آنها پیازداغ سرخ‌شده می‌خرد. چون می‌گوید دوست ندارد آشپزخانه‌اش مدام چرب و روغنی شود. دیگری منتظر است تا ۱۰ کیلو سبزی قورمه خرد شده‌اش در دستگاه آماده شود. هر دو می‌گویند چقدر سبک زندگی‌ها راحت شده است و آشپزی دیگر سخت نیست. اما زن ۶۰ ساله‌ای که برای خرید زیتون آمده، با آنها هم عقیده نیست.

خانم رستمی از این می‌گوید که از وقتی پای فریزر به آشپزخانه‌ها باز شده، غذاها عطر و طعم گذشته را ندارند. او به خانم‌های جوان‌تر کنایه می‌زند: غذا که درست می‌کردم، شوهرم می‌گفت از سر کوچه که می‌آیم، می‌فهمم ناهار چی داریم. چون همان روز بادمجان تازه و پیاز و سبزی را می‌خریدم و سرخ می‌کردم و غذا حاضر می‌شد. او به بسته‌های بادمجان سرخ شده در فریزر مغازه اشاره می‌کند: اینها نه خاصیت دارد، نه عطر و طعم. این سبزیجات ویتامین‌شان را از دست داده‌اند. همین است که دیگر خوردن غذای خانگی هم رغبتی ایجاد نمی‌کند. خانم‌ها به این شیوه عادت کرده‌اند. آنکه جوانتر است، می‌گوید: واقعاً گاهی فکر می‌کنم اصلاً نیازی به این همه ذخیره و انبار کردن نیست. کشوهای فریزر بی‌دلیل پر شده‌اند. اما انگار سبک زندگی‌مان تغییر کرده و راحت‌طلب شده‌ایم که هر چیزی حاضر و آماده در دسترس‌مان باشد. زن میانسال می‌گوید: من که هر وقت خانه جاری‌ام می‌روم، سعی می‌کنم وعده غذایی نمانم. همه مواد غذایی‌اش منجمد شده است. نه عطر دارد، نه مزه، نه ویتامین. نمی‌دانم حالا که تابستان و زمستان، گوجه فرنگی تازه و سبزیجات پیدا می‌شود، چرا آنها را منجمد می‌کند و ۶ ماه بعد استفاده می‌کند.

طبق گزارش سالانه سازمان جهانی بهداشت، در کشورهای صنعتی حدود ۳۰ درصد افراد از بیماری‌های منتقل شده از آب و غذا رنج می‌برند در حالی که در کشورهای در حال توسعه، حدود ۸۰ درصد کل بیماری‌ها و ۳۳ درصد مرگ ومیرها ناشی از مصرف آب و غذای آلوده است. اعداد و ارقام فوق می‌تواند اهمیت بهداشت مواد غذایی را نشان دهد.

مسعود نادری، کارشناس مسئول بهداشت محیط می‌گوید همین موضوع نشان‌دهنده اهمیت اصول نگهداری مواد غذایی است: در تهیه غذا هرکدام از مراحل تهیه مواد اولیه، حمل و نقل، ذخیره‌سازی و آماده کردن جهت مصرف می‌تواند نقش مهمی در ایجاد آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی مواد غذایی داشته باشد و منجربه بروز بیماری‌های حاد و مزمن شود. بیماری‌های ناشی از مواد غذایی می‌توانند به‌دلیل وجود میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا، سموم ناشی از فعالیت‌های میکروارگانیسم‌ها و سموم شیمیایی و فعالیت آنزیم‌های موجود در مواد غذایی اتفاق بیفتد. احتمال آلودگی و فساد مواد غذایی در زمان تهیه و ذخیره‌سازی مواد غذایی در شرایط نامناسب بسیار بالا می‌رود. او تأکید دارد که حفاظت از آلودگی مواد غذایی در زمان نگهداری، با توجه به نوع و ماهیت آنها شرایط مختلفی دارد: مواد غذایی بالقوه خطرناک موادی هستند که در تمام یا بخشی از آن شیر یا محصولات لبنی، تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی یا هریک از مواد تشکیل دهنده دیگر که بستر مناسبی برای رشد میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا یا مولد سم باشند، وجود دارد و برای حفظ ایمنی آنها نیاز به کنترل زمان و دما وجود دارد. برای نگهداری مواد غذایی بالقوه خطرناک تازه پخته شده از طریق کنترل زمان و دما یک قاعده کلی وجود دارد که نباید بیش از دو ساعت در محدوده دمای بین ۵ تا ۶۰ درجه سلسیوس نگهداری شود. یعنی غذای پخته شده ظرف مدت ۲ ساعت از دمای ۶۰ درجه سانتیگراد(دمای بعد از پخت) به دمای ۲۱ درجه سانتیگراد (دمای اتاق) برسد و بعد از آن به یخچال منتقل شود و برای نگهداری کوتاه مدت تا دمای ۵ درجه سانتیگراد خنک شود. یعنی با محدودیت حداکثر دو ساعت نگهداری مواد غذایی پخته شده، میکروارگانیسم‌ها زمان کافی برای رشد و تکثیر و تولید سموم میکروبی نداشته باشند. در دمای یخچال نیز فعالیت میکروبی به حداقل می‌رسد. نادری یکی دیگر از روش‌های نگهداری مواد غذایی برای زمان‌های طولانی‌تر را استفاده از فریز کردن مواد غذایی می‌شمرد که هم در مرحله انجماد و هم در مرحله یخ‌زدایی دارای حساسیت‌های ویژه‌ای است: در مرحله انجماد رشد غالب باکتری‌های بیماری‌زا متوقف می‌شود اما نابودی کامل میکروارگانیسم‌ها اتفاق نمی‌افتد. بنابراین برای انجماد علاوه‌بر تأمین دمای مناسب (-۱۸ تا -۲۴ درجه سانتیگراد)، بسته‌بندی صحیح مواد غذایی و جلوگیری از تماس مواد غذایی خام مانند گوشت، مرغ و ماهی با مواد آماده مصرف در فریزر مانند بستنی و... باید مد نظر قرار گیرد. انجماد و یخ‌زدایی مکرر باعث کاهش کیفیت مواد غذایی می‌شود و ضروری‌است بسته‌بندی به نحوی باشد که ماده غذایی پس از یک بار یخ زدایی به صورت کامل مصرف شده و دوباره منجمد نشود.

جدول سودوکو

۴۲۸۰

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

آسان

۱	۲		۴		۳	۶		۷
		۳			۲		۴	
				۵				
۵		۱			۸		۲	۳
	۳	۴	۷		۱	۵	۹	
۶	۷		۹			۸		۴
				۸				
	۸		۵			۲		
۴		۷	۲		۹		۵	۸

متوسط

	۶				۵			۲
	۱	۵	۹		۳	۸		
				۸			۹	۷
	۵	۱	۶					
	۹						۳	
					۹	۲	۷	
۹	۷			۶				
		۲	۴		۷	۶	۸	
۱			۵				۲	

سخت

	۶				۸			
	۳		۷	۴				
۴				۵		۱		
۱	۹					۳		
۳		۵		۱		۶		۲
		۶					۱	۵
		۷		۸				۶
				۳	۶		۸	
			۱				۵	

خیلی سخت

		۲		۹			۸	
	۷					۱		
		۳			۸			۹
			۵					
۸		۶	۷	۲	۴	۳		۵
					۱			
۶			۱			۵		
		۵					۲	
	۸			۶		۴		

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۸۰

آسان

۷	۵	۳	۶	۴	۱	۸	۲	۹
۶	۸	۱	۲	۹	۷	۴	۳	۵
۴	۹	۲	۳	۵	۸	۱	۷	۶
۱	۷	۸	۴	۲	۶	۳	۵	۹
۳	۶	۵	۹	۱	۷	۲	۴	۸
۹	۲	۴	۸	۳	۵	۶	۱	۷
۸	۱	۷	۵	۶	۲	۹	۳	۴
۵	۴	۶	۷	۸	۹	۳	۲	۱
۲	۳	۹	۱	۴	۳	۷	۸	۶

متوسط

۸	۶	۴	۵	۷	۳	۹	۱	۲
۳	۷	۹	۶	۱	۲	۸	۵	۴
۵	۱	۲	۸	۴	۹	۶	۳	۷
۶	۴	۸	۱	۷	۵	۲	۹	۳
۷	۳	۱	۹	۲	۴	۵	۸	۶
۹	۲	۵	۳	۸	۶	۴	۷	۱
۴	۸	۳	۷	۶	۱	۹	۲	۵
۱	۵	۶	۲	۹	۸	۷	۴	۳
۲	۹	۷	۴	۵	۷	۱	۶	۸

سخت

۸	۱	۷	۴	۶	۳	۲	۵	۹
۶	۳	۲	۸	۵	۹	۷	۱	۴
۴	۵	۹	۷	۱	۲	۸	۶	۳
۱	۶	۳	۵	۸	۴	۹	۲	۷
۲	۷	۸	۹	۳	۶	۴	۱	۵
۵	۴	۶	۱	۲	۷	۳	۸	۸
۹	۸	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۲
۷	۲	۵	۶	۹	۸	۱	۳	۴
۳	۹	۴	۲	۷	۱	۵	۶	۸

خیلی سخت

۸	۶	۳	۷	۴	۵	۲	۹	۱
۹	۲	۷	۱	۸	۶	۳	۴	۵
۴	۵	۱	۳	۹	۲	۷	۸	۶
۲	۷	۸	۴	۵	۱	۹	۶	۳
۳	۱	۶	۹	۲	۸	۴	۵	۷
۵	۹	۴	۶	۳	۷	۸	۲	۱
۶	۳	۲	۸	۷	۴	۱	۹	۵
۷	۸	۵	۲	۱	۹	۶	۳	۴
۱	۴	۹	۵	۶	۳	۲	۷	۸

یک جدول با دو شرح

۸۲۴۹

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- غذای ویژه میهمانی - جاده اصلی و بزرگ
۲- نیروگاه شمال ایران - بهره‌مند - قابله
۳- دوربین اینترنتی - ابزار بازی کودکان بود - خانه بدوش
۴- غصه - رنجوری - روستایی توریستی در استان گلستان در ۱۶ کیلومتری علی‌آباد
۵- هالوژن نمک - داستان بلند - شهر معروف «چک» - همسرزن
۶- نبات، رستنی - به کمک این تست علت فشار خون بالا بررسی می‌شود - دشت
۷- بهبودی - از روش‌های جراحی چشم - کلمه خطاب
۸- نوعی خواهر و برادر - از گناهان - فنر ساعت
۹- مشکی - پرده‌دری - امر از بودن
۱۰- معشوق - کاری از روی هوی و هوس - رسوب یخچالی
۱۱- ضمیر سه کیلویی! - فدراسیون بین‌المللی شطرنج - سقف مدور - برج کج
۱۲- به‌جا و مناسب - همان گپ است - نام تجاری قطعه‌های پشم شیشه
۱۳- دهلیز - یکتا - کوره نانوایی!
۱۴- سطح خارجی - مراسم ترحیم - نیاکان
۱۵- جلسه بزرگداشت - غذای محلی گیلانی

عمودی:

۱- از حواس پنج‌گانه - بازیگر فیلم «پرونده باز است» (روی پرده سینما)
۲- پیوسته و پشت سر هم - سزاوار- پرداخت دین
۳- ایستاده - فرمایش، سخن - دراز
۴- حشره چوب‌خور - آماده کردن
۵- منقار مرغان - بر شانه هر کس می‌نشست خوشبخت می‌شد - دیگ دهان گشاد
۶- مساوی شطرنج - ساکن جایی - عددی دو رقمی - از خانم‌ها هرگز مپرسید!
۷- تکیه دادن - به‌تنهایی - بوسیله
۸- خانه کنار دریا - باغبانی که تاک پرورش می‌دهد - از اقوام کشورمان
۹- نفس بلند - گیاهی ضد سرفه - صحبت و مکالمه
۱۰- وقت خواب - پارتیزان - کشور مبارک - قلعه مرکزی
۱۱- به حساب رسنده - بیماری مسری - عدد تیزپا!
۱۲- خواهی نشوی رسوا... جماعت‌شو- وسیله‌ای در جعبه ابزار
۱۳- گلی خوشبو - کدخدا - خانه شیر
۱۴- روی آوردن بخت و اقبال - شمردن - راننده کشتی
۱۵- دارای هماهنگی - چراغی با لامپ‌های بسیار

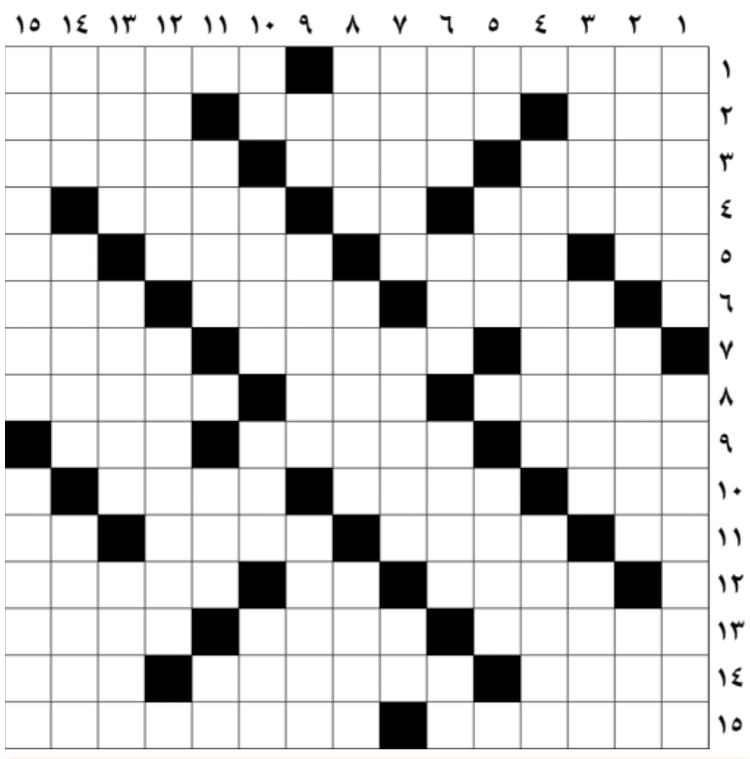
جدول ویژه

افقی:

۱- نوعی موشک دوربرد - فیلم کریم امینی
۲- شهر «برزیل» - شبکه فلزی ساختمان‌سازی - برملا کردن راز
۳- اسم دخترانه - سنت و خلق و خو - توبیخ
۴- شاعر بزرگ شیرازی - ویتامین کیوی - همراهی و اتحاد
۵- برابر - گازی غیر قابل رؤیت - پول «چین» - طفره
۶- روکش بالش - کشف کننده - زودشکن
۷- نوعی یقه - غذای آماده! - آگهی تبلیغاتی بزرگ و مصور
۸- در کنار میز - سگ بیمار - بی‌عیبی و تندرستی
۹- عضوی در صورت - سس قرمز تند و رژیمی - رها
۱۰- تا آن که - برادران مخترع هواپیما - ورقه
۱۱- عدد ورزشی - پنهان - شرکت صنایع سنگین سوئدی - انباشته
۱۲- خاتون - رشته باریک - شیپور گوش
۱۳- هر وسیله خبررسان - مردان سیاسی - تازه شکل گرفته
۱۴- بازیچه کودکان بود - دعوا و مشاجره - رنگین کما ن
۱۵- شهر «یونان» - فیلمی به کارگردانی کیومرث پوراحمد فقید

عمودی:

۱- سدی در استان اردبیل - رمان «هاوارد فاست»
۲- ماه‌ها - الهه آب - جدا
۳- اثر «زیگموند فروید» - لاغر! - لم یزرع
۴- ترکیه آسیایی - پیرو مانی
۵- درخت بی‌بر - غول برف‌ها - سوراخ و روزنه
۶- گلی خوشبو - موبیز - شاعره یونان باستان - به همرا ه
۷- دهی دیدنی حومه تالش - آخرین - شریان بدن
۸- صفتی برای هوا - بیماری خفیف - سریالی با بازی سوگل خلیق
۹- یک مجموعه کامل - کسی که به دوست خود کمک کند - خطرناک بودن
۱۰- دختر - هنر رزمی مدرن چینی - شتر عرب - نوعی اسباب‌بازی
۱۱- صاف و روشن - شایسته - کاغذ چاپ
۱۲- مادر خودمانی - از ادوار زمین‌شناسی
۱۳- دورویی - پَس‌مانده چیزی - کشور آفریقایی
۱۴- بدسیما - تاوان - توطئه‌سازی
۱۵- اثر «دیوید سالینجر» - پدر داریوش اول



حل جدول عادی شماره ۸۲۴۸

حل جدول ویژه شماره ۸۲۴۸