

چطور مواد غذایی را فریز کنیم

11 اردیبهشت 1404

وقتی صحبت از تهیه وعده‌های غذایی سالم در خانه می‌شود، ارزش فریزر خود را دست کم نگیرید. یک فریزر حاوی مواد غذایی منجمد می‌تواند در مواقع کمبود وقت، شما را از رفتن به فروشگاه بی‌نیاز کند.

فریز کردن غذایی را که در مقادیر زیاد از قبل آماده می‌کنید، امکان ذخیره کردن آن را به شما می‌دهد و مانع از دور ریختن آنها می‌شود. منجمد یا فریز کردن همچنین راهی آسان برای نگهداری میوه‌ها و سبزیجات محلی، فصلی و تازه است.

اما یک مرغ کامل یا غذای پخته شما چقدر در فریزر دوام می‌آورد؟ مواد غذایی که در دمای معمول فریزر یعنی منهای ۱۸ درجه سانتی‌گراد یا کمتر نگهداری می‌شوند، به طور نامحدود از فاسد شدن در امان می‌مانند. اما این بدان معنا نیست که طعم و بافت آن به طور یکسان دست‌نخورده باقی می‌ماند

در پایین راهنمایی برای مدت زمانی که می‌توانید غذاها را منجمد کنید، بدون اینکه کیفیت آنها را از دست بدهید، آورده شده است. به خاطر داشته باشید که هرچه غذا بیشتر در فریزر بماند، کیفیت آن بیشتر کاهش می‌یابد، بنابراین سعی کنید زودتر آن را یخ‌زدایی کنید.

● نان: ۲ تا ۳ ماه

● خوراک گوشت: ۲ تا ۳ ماه

● گوشت گاو پخته شده: ۲ تا ۳ ماه

● مرغ پخته شده: ۴ ماه

● میوه: ۸ تا ۱۲ ماه



● سوپ و خورش: ۲ تا ۳ ماه

● مرغ نپخته (قطعات): ۹ ماه

● مرغ نپخته (کامل): ۱ سال

● استیک، کباب یا فیله مرغ نپخته: ۴ تا ۱۲ ماه

● گوشت چرخ کرده نپخته: ۳ تا ۴ ماه

● سبزیجات: ۸ تا ۱۲ ماه

نکات اساسی برای انجماد مواد غذایی

● مواد غذایی را تا حد امکان نزدیک به زمان خرید منجمد کنید. هر چه مواد غذایی هنگام فریز کردن تازه‌تر باشند، کیفیت آن هنگام یخ‌زدایی بهتر است.

● در حالی که اکثر غذاها را می‌توان فریز کرد، برخی غذاها وجود دارند که باید خارج از فریزر نگهداری شوند. غذاهای کنسروی یا تخم‌مرغ به صورت کامل و دارای پوسته (که می‌تواند ترک بخورد و به باکتری‌ها اجازه ورود دهد) فریز نکنید. از نظر فنی می‌توانید سس مایونز، سس خامه و کاهو را فریز کنید، اما کیفیت آنها به شدت آسیب می‌بیند.

- غذاهای پخته شده را قبل از فریز کردن خنک کنید تا سریع‌تر فریز شوند، که به حفظ کیفیت کمک می‌کند.
- بسته‌بندی مهم است و بسته به آنچه فریز می‌کنید متفاوت است. اگر می‌خواهید از ظروف شیشه‌ای به جای ظرف‌های پلاستیکی استفاده کنید باید مطمئن شوید جنس آنها از شیشه حرارت‌دیده است که با منجمد کردن نمی‌شکنند.
- می‌توانید گوشت را در بسته‌بندی اصلی آن فریز کنید، اما اگر می‌خواهید آن را برای مدت طولانی نگهداری کنید، یک لایه بسته‌بندی اضافی مانند پوشش یا کیسه پلاستیکی به آن اضافه کنید.
- برچسب زدن روی اقلام فریزشده ایده خوبی است تا بدانید این اقلام چه هستند و چه مدت در فریزر بوده‌اند.
- در برابر وسوسه یخ‌زدایی غذاها روی پیشخوان آشپزخانه مقاومت کنید. سه روش امن برای یخ‌زدایی غذاها، استفاده از یخچال، آب سرد و مایکروویو است.

چگونه محصولات تازه را منجمد کنیم

- نکته کلیدی در منجمد کردن میوه‌های تازه، پخش کردن تکه‌های تمیز، خشک و آماده (برش خورده) میوه روی سینی‌های شیرینی‌پزی است. پس از منجمد شدن تکه‌های میوه، می‌توانید آنها را با هم ترکیب کنید و در کیسه‌های فریزر قرار دهید. برخی افراد ترجیح می‌دهند میوه‌ها را در شکر یا شربت قندی نگهدارند تا به حفظ بافت و طعم آنها کمک شود.
- سبزی‌ها معمولاً قبل از انجماد نیاز به بلانچینگ (آب‌پز کردن یا بخارپز کردن برای مدت کوتاهی) دارند تا طعم، رنگ و بافت آنها حفظ شود. زمان بلانچینگ بسته به نوع سبزی متفاوت است.