



چگونه با حفظ طعم و رنگ، مواد غذایی را فریز کنیم.

از زمان‌های قدیم فریز کردن مواد غذایی یک روش مرسوم و متداول برای نگهداری مواد غذایی بوده است. با اختراع یخچال و فریزر در مدل‌های متنوع در سراسر دنیا، مردم دیگر دغدغه نگهداری از مواد غذایی مثل گوشت و سبزیجات را ندارند. این مواد غذایی که در گرما و هوای آزاد به سرعت فاسد می‌شوند با فریز کردن عمری طولانی حتی تا شش ماه و یکسال پیدا می‌کنند. اما ممکن است طعم و عطر آن‌ها تغییر کند.

با فریز کردن مواد غذایی به شکل صحیح، با بسته‌بندی‌های مناسب و نوشتن تاریخ فریز کردن و نام مواد غذایی روی بسته‌بندی، کیفیت مطلوب مواد غذایی منجمد شده را حفظ کنید.

- 1- برای منجمد کردن مواد غذایی دقت لازم را داشته باشید که این مواد غذایی با یخ زدن حالت و بافت خود را از دست ندهند. غذاهایی مانند: گوشت، ماهی، سبزیجات، میوه‌ها، نان، شیرینی، پنیر رنده شده، کره مارگارین، نخود فرنگی، سوپ، سبزیجات، فلفل چیلی و موارد مشابه برای فریز کردن مناسب هستند. اما مواد غذایی مانند تخم مرغ خام، دانه‌های پخته شده و پاستوریزه، بیشتر غذای سرخ شده، مایونز، خامه ترش، ژله میوه، نعناع، ژلاتین و سس شیرین برای فریز کردن مناسب نیستند و بعد از یخ زدایی طعم و رنگ و بافت خود را از دست می‌دهند و کیفیت مطلوبی برای استفاده نخواهند داشت.
- 2- غذاهایی که به تازگی پخته‌اید و قسمتی از آن را می‌خواهید منجمد کنید، قبل از سرد شدن داخل فریزر قرار ندهید. اجازه دهید غذا در دمای اتاق حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه خنک شود سپس آن را درون فریزر قرار دهید.
- 3- سعی کنید موقع فریز کردن مواد غذایی، از هیچ گونه ادویه‌ای استفاده نکنید. بیشتر ادویه جات در اثر یخ زدن طعمی تلخ و رنگی تیره پیدا می‌کنند و کیفیت مواد غذایی را نیز از بین می‌برند. حتی گیاهانی که طعم قوی و تلخ دارند مثل پیاز، پیازچه و کرفس نیز به عنوان چاشنی غذاهای منجمد نباید استفاده شوند. سعی کنید غذا را بدون ادویه منجمد کنید و بعد از یخ زدایی ادویه مورد نظر را روی آن ریخته و میل نمایید.
- 4- بعد از اینکه غذای پخته خنک شد و تصمیم گرفتید آن را منجمد کنید، ابتدا غذا را درون یک ظرف کم عمق ریخته و درون یخچال قرار دهید تا خنک شود. سپس آن را در یک بسته‌بندی مناسب به فریزر منتقل کنید.
- توجه: اگر غذای گرم را مستقیم داخل فریزر بگذارید، گرمای حاصل از آن باعث گرم شدن دمای فریزر و تا حدی آب شدن یخ بقیه بسته‌های مواد غذایی می‌شود. این امر تاثیر منفی روی طعم و کیفیت سایر مواد غذایی منجمد می‌گذارد.
- 5- برای بسته‌بندی مواد غذایی، از بسته‌بندی‌های پلاستیکی و کیسه‌های فریزر با کیفیت بالا استفاده نمایید. کیسه‌هایی که انتخاب می‌کنید باید انعطاف پذیر و مخصوص فریزر باشند. می‌توانید از کیسه‌های کاغذی یا فویل‌های آلومینیومی که لایه محافظ رطوبت دارند نیز برای فریز کردن مواد غذایی استفاده نمایید.
- 6- برای بسته‌بندی مواد غذایی می‌توانید از ظرف‌های پلاستیکی مخصوص فریزر که ابعاد مختلف و درپوش مناسبی دارند نیز بهره ببرید. سعی کنید غذاهای پخته را در این بسته‌های کوچک بریزید. این کار باعث می‌شود هر میزان از غذا را که نیاز داشتید بردارید و گرم کنید. اگر از بسته‌بندی‌های بزرگ استفاده کنید مجبور می‌شوید کل غذا را یخ زدایی کنید، قسمتی را استفاده و قسمت دیگر را یا دور بریزید یا دوباره فریز کنید. دوباره فریز کردن مواد غذایی اصلا توصیه نمی‌شود.
- 7- درب بسته‌بندی مواد غذایی که برای فریز کردن در نظر می‌گیرید را به خوبی ببندید. کیسه پلاستیکی یا ظرف فریزر هر کدام را استفاده می‌کنید اطمینان حاصل کنید که در پوش محکمی دارند و مواد غذایی بیرون نمی‌ریزد. می‌توانید از نوار فریزر مخصوص کیسه‌های فریزر نیز استفاده نمایید.
- 8- سعی کنید مواد غذایی داخل کیسه‌های فریزر را به نحوی بسته‌بندی کنید که سطح و دارای شکل‌های مستطیل یا مربع باشند. با این کار ضمن اینکه مواد غذایی با توجه به عمق کم سریعتر یخ

می‌زند، فضای فریزر هم هدر نمی‌رود و می‌توانید مواد غذایی را روی هم به راحتی بچینید.

۹- برچسب‌های کوچک تهیه کنید و روی آن نام و تاریخ بسته بندی مواد غذایی را یادداشت نمایید. با این کار زمان فریز کردن مواد غذایی را فراموش نخواهید کرد و لازم نیست برای پیدا کردن یک ماده غذایی کل بسته بندی‌ها را باز و بسته کنید.

۱۰- وقتی ماده غذایی را برای منجمد شدن درون فریزر قرار می‌دهید، سعی کنید فضای کمی را در اطراف آن خالی کنید، به این ترتیب هوا در اطراف آن گردش می‌کند و غذا سریع‌تر منجمد می‌شود. وقتی به طور کامل یخ زد می‌توانید بسته بندی را روی بقیه مواد غذایی درون فریزر قرار دهید.