



## چگونه در قرنطینه خانگی فراورده های غذایی را با روش صحیح نگهداری کنیم

قریباً در تمام کشورهای جهان شیوع کرونا باعث ایجاد محدودیت‌های شدید در رفت و آمد به خارج از خانه شد و به همین دلیل چاره‌ای نیست جز اینکه کمتر به خرید برویم و در هر بار خرید، مواد غذایی بیشتری خریداری کنیم و در ادامه بحث چگونگی ذخیره سازی آنها مطرح می‌شود که بویژه برای خانواده‌های پرمیوم که مجبور به انجام خریدهای بیشتر هستند، یک چالش مهم است.

## گوشت‌های قرمز

این گوشت‌ها را می‌توان تا پنج روز در یخچال و تا یک سال در فریزر نگهداری کرد. گوشت‌های پخته شده را نیز می‌توان تا سه یا چهار روز در یخچال و حداقل ناشش ماه در فریزر نگه داشت.

## گوشت سفید

گوشت سفید را تنها می‌شود برای یک یا دو روز در یخچال نگه داشت؛ آن هم در دمای ۵ درجه سانتیگراد یا سرینتر از آن. اما امکان نگهداری آنها در فریزر تا یک سال آنهم در دمای ۱۸ درجه سانتیگراد یا سرینتر وجود دارد.

گوشت سفید پخته شده را می‌توان برای کمی بیشتر از دو روز نیز در یخچال نگه داشت. اما برای مدتی طولانی‌تر باید حتماً آنها را در فریزر منجمد کرد. دوره انجماد این گوشت‌ها در فریزر نیز نباید بیش از شش ماه طول بکشد.

## نگهداری تخم مرغ

تخم مرغ‌های خام را می‌توان حتی برای مدت یک‌ماه در یخچال نگهداری کرد. اما اگر آنها پخته شده‌اند نباید آنها را بیش از یک هفته در یخچال نگه داشت. اگر می‌خواهید تخم مرغ‌ها را در فریزر قرار دهید، باید آنها را شکسته و سفیده را با یکدیگر مخلوط کنید و سپس این مخلوط را در ظرفی بزرگ‌تر که هوا به داخل آن راه ننیابد. در این صورت مخلوط زرده و سفیده تا یکسال در فریزر قابل نگهداری است.

## سالادهای حاوی گوشت

اگر در سالادی که تهیی کردید گوشت مرغ، تن، تخم مرغ یا کالباس وجود دارد، این سالادها را باید در یخچال گذاشت و حداقل باید طرف سه روز مصرف کرد. البته برخی از سالادها را می‌توان تا پنج روز نیز در یخچال گذاشت و هیچکدام از انواع این سالادها را نمی‌توان در فریزر منجمد کرد.

## چرا بعضی از مواد غذایی را نباید در فریزر گذاشت؟

فریزر وسیله خوبی برای ذخیره غذا بویژه در ایام قرنطینه خانگی است اما همه مواد غذایی را هم نمی‌توان در فریزر گذاشت زیرا گاهی پیش‌گذگی باعث خراب شدن مواد غذایی می‌شود. بعضی از غذاهایی که هرگز نباید در فریزر نگهداری شوند حتی در دوران قرنطینه‌های طولانی مدت عبارتند از:

- شیر و پنیر: بیخ زدگی باعث جدا شدن مواد تشکیل دهنده شیر و پنیرها از یکدیگر می‌شود.

- سبب زمینی: از آنجا که این ماده غذایی آب زیادی دارد، بیخ زدگی باعث می‌شود که سبب زمینی بسیار شل شود.

- غذاهای سرخ شده: پیش‌گذگی باعث می‌شود که تردی این غذاها از بین برود.

- سبزیجات و میوه‌های خام: هر سبزی یا میوه‌ای که آب زیادی دارد، بیخ زدگی باعث می‌شود که سبزی زمینی بسیار شل شود. به کریستال‌های یخی تبدیل می‌شود و زمانی که برای مصرف از حال انجماد خارج شوند، شما با ظرفی از غذاهای له شده و غیرقابل مصرف روپرتو خواهید شد

