



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

تقریباً 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 پرجمعیت که مجبور به انجام خریدهای بیشتر هستند، یک چالش مهم است. گوشت‌های فرمز

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 حداکثر تا شش 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 سردتر از آن. اما امکان نگهداری آنها در فریزر تا یک سال آنهم در دمای ۱۸ درجه سانتیگراد یا سردتر وجود دارد.

گوشت سفید پخته شده را می‌توان برای کمی بیشتر از دو روز نیز در یخچال نگه داشت. اما برای منتهی 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 زرده و سفیده را با یکدیگر مخلوط کنید و سپس این مخلوط را در ظرفی بریزید که هوا به داخل آن راه نیابد. در این صورت مخلوط زرده و سفیده تا یکسال در فریزر قابل نگهداری است.

سالادهای حاوی گوشت

اگر در سالادی که تهیه کرده‌اید گوشت مرغ، تن، تخم مرغ یا کالباس وجود دارد، این سالادها را باید در یخچال گذاشت و حداکثر 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 گاه یخزدگی 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: یخ زدگی باعث جدا شدن مواد تشکیل دهنده شیر و پنیرها از یکدیگر می‌شود.
- سیب زمینی: از آنجا که این ماده غذایی آب زیادی دارد، یخ زدگی باعث می‌شود که سیب زمینی بسیار شل شود.
- غذاهای سرخ شده: یخ زدگی باعث می‌شود که تردی این غذاها از بین برود.
- سبزیجات و میوه‌های خام: هر سبزی یا میوه‌ای که آب زیادی داشته باشد مانند کرفس، خیار، هندوانه و سبزیهای سالادی در صورت منجمد شدن دوام نخواهند آورد. زیرا مولکول‌های آب درون آنها 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 روبرو خواهید شد

