



رعایت چند نکته در انجماد مواد غذایی

- ۱- انجماد، بهترین نحوه نگهداری مواد غذایی بوده و موجب متوقف شدن فعالیت میکروب ها می شود.
- ۲- با استفاده از یخچال های خانگی می توان مواد غذایی منجمد را حداکثر تا سه ماه نگهداری کرد.
- ۳- بعضی از غذاهای منجمد را می توان به طور منجمد طبخ کرد. این عمل موجب تسریع و صرفه جویی در وقت و حفظ رنگ و طعم مواد غذایی می شود.
- ۴- سبزی ها را قبل از انجماد، توسط بخار و یا با مقدار کمی آب بپزید. سپس آن را سرد کرده، بسته بندی و منجمد کنید. این عمل فعالیت دیاستازها را متوقف می سازد.
- ۵- مواد پروتئینی، چربی ها، هیدراتهای کربن، ویتامینهای B و C مواد غذایی را در ۱۸- درجه سانتیگراد می توان حفظ کرد.

۶- درجه حرارت نگهداری مواد یخ زده نباید کمتر از ۱۵- درجه سانتیگراد باشد.

۷- کیسه حاوی مواد غذایی قبل از انجماد باید خالی از هوا بوده و پاره نباشد.

۸- هنگام استفاده از محصول منجمد شده باید آن را از فریزر به یخچال انتقال داد تا یخ آن باز شود. این عمل موجب نگهداری رنگ، طعم و صرفه جویی در وقت است.

۹- خرید محصول منجمد باید در مرحله آخر خرید انجام گیرد و به محض ورود به منزل در یخچال نگهداری شود.

۱۰- گوشت‌های منجمد را در یخچال و یا در درجه حرارت محیط زیست باز کنید.

۱۱- طبخ سبزی‌های منجمد باید در مدت زمان کوتاه‌تری انجام گیرد، زیرا قبل از انجماد سبزی‌ها طبخ شده‌اند.

۱۲- مواد غذایی را در کیسه‌های نایلونی، ظروف پلاستیکی یا آلومینیومی سر بسته فریز کنید.

۱۳- هیچ‌گاه قطعات ماهی فریز شده را در آب باز نکنید زیرا جذب آب موجب می‌شود که طعم آن تغییر کند. اما انجام این کار در مورد ماهی درسته اشکالی ندارد.

۱۴- مدت زمان نگهداری مواد غذایی گوشتی به صورت انجماد ۲ الی ۳ ماه، شیرینی‌ها، میوه‌ها و اغلب سبزیها ۶ الی یک سال است.

۱۵- موادي که هيچ گاه نبايد منجمد کرد عبارتند از: خامه، شير، زله، سس مایونز، کاهو، موز، تربچه، خربزه، طالبی و تخم مرغ سفت.

۱۶- بعضي از سبزي ها را که به صورت خام مصرف مي شوند، نبايد منجمد کرد.

۱۷- سبزي ها را قبل از انجماد، تمیز شسته، پاک کنید. سپس با بخار پخته ، فریز کنید.

۱۸- کندی در انجماد موجب فاسد شدن سبزي مي شود.

۱۹- گوشت پرندهگان فریز شده را توسط آب جاري و يا با قراردادن در یخچال باز کنید.

۲۰- مواد نشاسته اي حساسيت کمتری به سرعت انجماد دارند.

۲۱- گوشت سفید مثل مرغ و ماهي در اثر انجماد نسبت به گوشت قرمز آسیب پذیرتر است.

تأثیر انجماد بر کیفیت مواد غذایی (۱)

منجمد کردن، یکی از آسان ترین و قابل قبول ترین روش های نگهداری مواد غذایی است. یخ زدن باعث کشتن میکروب ها در مواد غذایی نمی شود، بلکه سبب کند شدن عمل میکروارگانیسم ها شده و با کند کردن تغییرات شیمیایی که بر کیفیت غذا تأثیر می گذارند، از خراب شدن آنها جلوگیری می کند.

با پیروی از روش های انجماد مواد غذایی که در ادامه ی این مطلب به شما آموزش می دهیم، می توانید مواد غذایی خود را با کیفیت بالایی منجمد کنید.

چه تغییرات شیمیایی در طی انجماد صورت می گیرد؟

در طی انجماد فعالیت آنزیم های موجود در میوه ها کند می شود. در صورت غیرفعال شدن این آنزیم ها، رنگ و طعم و مواد مغذی موجود در میوه ها تغییر کرده یا از دست خواهد رفت.

فعالیت آنزیم های موجود در سبزی ها با حرارت دادن در آبجوش یا بخار آب برای مدت کوتاه، و سپس سریع سرد کردن آن به وسیله آب یخ، متوقف می شود. تجربه نشان داده است برای فریز کردن مواد غذایی در خانه، حرارت دادن سبزی ها در آبجوش برای حفظ آنها کاملاً ضروری است.

این کار نه تنها به از بین بردن میکروارگانیسم های موجود در سطح سبزی ها کمک می کند، بلکه بسته بندی آنها هم بسیار راحت تر شده و فضای کمتری را در داخل فریزر اشغال می کند.

اکنون به پرسشهای متداول در مورد انجماد مواد غذایی توجه کنید:

سؤال: آیا می توان غذاهای منجمد را در جایخی یخچال نگهداری کرد؟

جواب: در جایخی یخچال می توان غذاهای منجمد را نگهداری کرد، به شرط آن که شرایط یك فریزر واقعی در آن فراهم باشد، یعنی درجه ی سرما صفر درجه فارنهایت (۱۷- درجه سانتیگراد) یا کمتر باشد، نه اینکه فقط غذا را منجمد نماید. کیفیت بهتر غذا تنها در صفر درجه یا کمتر حفظ می شود. اگر

از جايخي استفاده مي كنيد، غذا را تنها به مدت ۱ تا ۲ هفته در آنجا نگهداري نماييد.

س: آیا در نظر گرفتن فضاي خالي در قسمت بالاي بسته هاي غذايي که منجمد مي کنيم الزامي است؟

ج: به استثناي سبزي هايي مانند کلم بروکلي و مارچوبه که بايد به صورت آزاد بسته بندي شوند، براي بقيه مواد غذايي، فضاي خالي مناسب بين غذاي بسته بندي شده و در ظروف در نظر بگيريد. اين کار به انبساط مواد به هنگام يخ زدن کمک مي کند.

س: درجه برودت فریزر بايد چه درجه اي باشد؟

ج: بهترين دما براي نگهداري مواد غذايي در فریزر صفر درجه فارنهایت (۱۷- درجه سانتیگراد) است و دماي آن نبايد از ۱۵- بيشتر شود.

س: در صورت قطع برق تا چه مدت غذاها منجمد باقي مي مانند؟

ج: هر چقدر درب فریزر به مدت طولاني تر بسته بماند، فریزر پُرتر باشد، در محل سردتري قرار گرفته باشد و مواد غذايي بهتر بسته بندي شده باشد، مدت منجمد ماندن مواد غذايي طولاني تر خواهد بود. معمولاً غذا در فریزرهائي که کاملاً پُر هستند، به مدت ۲ تا ۴ روز منجمد باقي مي ماند که البته به اندازه ي فریزر هم بستگي دارد. فریزرهائي که تا نيمه پُر شده اند، تنها غذا را به مدت ۲۴ ساعت نگه مي دارند. در صورت طولاني شدن قطع برق ، براي کمک به سردماندن فریزر آن را با پتو بپوشانيد .

س: آیا مي توان غذاهائي را که يك بار منجمد شده اند، دوباره منجمد کرد؟

ج: غذاهایی را که تنها قسمتی از آنها ذوب شده و هنوز بلورهای یخ در آنها وجود دارد، می توان با اطمینان، دوباره منجمد کرد، اگرچه کمی کیفیت خود را از دست می دهند. گوشت قرمز، ماهی و گوشت پرندگان، غذاهای از قبل آماده شده، سبزی ها و میوه ها را می توان دوباره منجمد نمود به شرط آن که درجه برودت ۴ درجه فارنهایت (۱۵- درجه ی سانتیگراد) یا کمتر باشد و رنگ و بوی غذاها خوب به نظر برسد. البته همان طور که قبلاً گفته شد، کیفیت آنها کاهش می یابد.

س: هوازدگی چیست؟

ج: در صورتی که مواد غذایی به خوبی بسته بندی نشده باشند، آب سطح آنها خشک شده یا کم می گردد. اگرچه چنین غذاهایی برای خوردن سالم هستند، اما کیفیت آنها پایین می آید. برای جلوگیری از هوازدگی، باید هوای موجود در بسته بندی یا کیسه ی نایلونی را خارج نمود و در آن را محکم بست.

س: آیا انجماد، کیفیت غذا را افزایش می دهد؟

ج: انجماد کیفیت مواد غذایی را افزایش نمی دهد، غذاهای منجمد شده همان کیفیت غذاهای تازه را دارند. بنابراین، مواد غذایی که بالاترین کیفیت و تازگی را دارند، انتخاب نمایید.

س: آیا انجماد، میکروب ها را می کشد؟

ج: انجماد، میکروب های (میکروارگانیسم های) موجود در غذا را نمی کشد، اما از رشد و تکثیر آنها جلوگیری می کند، به شرطی که غذا در

دماي صفر درجه فارنهایت يا کمتر نگهداري شود. زماني که يخ مواد غذايي ذوب مي شود، ميكروب هاي زنده مي توانند مجدداً رشد کنند.

س: چه مقدار از مواد غذايي را مي توان در يك نوبت منجمد کرد؟

ج: تنها مقداري از مواد غذايي را که در مدت ۲۴ ساعت منجمد مي شوند، در فریزر بگذاريد. اين مقدار معمولاً ۱ يا ۱/۵ كيلوگرم در هر فوت مکعب (۰/۰۲۸۳ متر مکعب) از فضاي فریزر است. اگر فریزر را بيش از اندازه پُر کنید، سرعت انجماد کاهش مي يابد. همچنين، در صورتي که غذا به آهستگي يخ بزند، کيفيت آن کاهش مي يابد.

س: اگر درجه ي برودت فریزر بالاتر از صفر درجه فارنهایت باشد، آیا غذا فاسد مي شود؟

ج: غذا فاسد نخواهد شد، اما کيفيت (رنگ، طعم و بافت) آن کاهش مي يابد. هر چه درجه بالاتر باشد، کيفيت سريع تر کاهش مي يابد.

س: اگر غذا را بيشتر از مدت توصيه شده در فریزر نگهداريم، فاسد مي شوند؟

ج: غذايي که بيش از مدت زمان توصيه شده نگهداري شود سالم است، ولي طعم، رنگ و بافت آن رو به کاهش است.

س: چگونه مي توان مطمئن شد که درجه برودت، صفر درجه فارنهایت يا کمتر از آن است؟

ج: دماسنج هاي مخصوص فریزر بخرید، از آن نوع که در دماهاي بسيار پايين هم مقاومت مي کنند. دماسنج را در فریزر گذاشته و به طور منظم آن را کنترل نماييد. در صورت نداشتن دماسنج به شکل زير عمل کنید: اگر

بستنی داخل فریزر سفت نماند و شل و آب شد، نشان می دهد دمای فریزر بالاتر از حد مطلوب است.

س: آیا خرید فریزر به صرفه است؟

ج: خرید فریزر کاملاً به صرفه است. به منظور استفاده بهینه از آن: ۱- فریزر را کاملاً پر نمایید. ۲- از غذاهایی که در فریزر گذاشته اید، استفاده کنید و فقط آنها را ذخیره نکنید. ۳- ابتدا از غذاهای قدیمی تر استفاده نمایید.

س: فریزرهای ایستاده بهترند یا فریزرهای صندوقی؟

ج: بسته به سلیقه فرد و فضایی که در اختیار دارد، می باشد. به طور عمده، فریزرهای ایستاده اند راحت تر منظم شده و فضای کمتری را اشغال می کنند. اگر چه فریزرهای صندوقی به صرفه تر عمل می کنند.

تأثیر انجماد بر کیفیت مواد غذایی (۲)

بسته بندی مواد

س: چه نوع پوششی برای بسته بندی مواد غذایی مناسب است؟

ج: پوشش بسته بندی باید ضد رطوبت و تبخیر باشد، با دوام بوده و چکه نکند. در دمای پایین چروک نشده و شکننده نشود. در برابر روغن، چربی غذا و یا آب مقاومت نماید. از جذب طعم و یا بوی سایر غذاها جلوگیری نماید. به سادگی بسته و سفت شود و به راحتی علامتگذاری گردد. وسایل بسته بندی خوب شامل: ظروف محکم از جنس آلومینیوم و شیشه

و پلاستیک، مقواهای ضخیم و موم اندود، کیسه های نایلونی و ورق های بسته بندی ضد رطوبت/ تبخیر و کاغذهای سلفون مخصوص منجمد کردن می باشد.

س: آیا از فویل آلومینیومی می توان به عنوان بسته بندی فریزر استفاده کرد؟

ج: از فویل های آلومینیوم ضخیم می توان به عنوان بسته بندی استفاده کرد، زیرا می توان آن را به سادگی پاره یا سوراخ کرد. عاقلانه است که از یک لایه اضافی هم استفاده نمایید. فویل های آلومینیومی نازک(نوع خانگی) برای انجماد مواد غذایی مناسب نمی باشند، زیرا به راحتی پاره می شوند.

س: آیا کاغذهای مومی برای پوشش، بسته بندی مناسب هستند؟

ج: خیر، کاغذهای مومی ضدتبخیر و رطوبت نیستند.

س: آیا می توان از کیسه های پلاستیکی زیب دار برای پوشش استفاده کرد؟

ج: بله، در صورتی که برای فریزر طراحی شده و بر روی جعبه آنها عبارت "برای استفاده در فریزر" درج شده باشد.

س: آیا می توان از کارتن های پنیر یا ظروف شیر برای انجماد مواد غذایی استفاده نمود؟

ج: کارتن های مقوایی پنیر، خامه یا شیر به طور کامل ضد رطوبت و تبخیر نبوده و برای انجماد طولانی مدت در فریزر مناسب نیستند.

بهترین دما برای نگهداری مواد غذایی در فریزر صفر درجه فارنهایت (۱۷- درجه سانتیگراد) است.

س: در صورتی که سبزیجات را حرارت نداده باشیم، آیا می توان با خیال راحت از آنها استفاده کرد؟

ج: بله، آنها برای خوردن سالم هستند، اگر چه کیفیت (رنگ، طعم و بافت) آنها تقلیل یافته است. حرارت دادن باعث کندي یا توقف فعالیت های آنزیم هایی می گردد که باعث از دست رفتن طعم، رنگ و بافت سبزیجات می شوند.

س: چگونه می توان ذرت درسته را حرارت داد تا طعم چوب آن را نگیرد؟

ج: بلال درسته را طبق زمان توصیه شده حرارت دهید، سپس آن را در آب یخ به سرعت سرد نمایید، به طوری که دانه های ذرت کاملاً سرد شوند. قبل از پخت کمی یخ آن را ذوب نمایید.

س: آیا یخ سبزیجات منجمد قبل از پخت باید کاملاً ذوب شود؟

ج: برای بیشتر سبزیجات خیر، اگر یخ آنها را ذوب نکنید طعم تازه تری خواهند داشت. ولی در مورد ذرت درسته و سبزیجاتی که دارای برگ هستند، بهتر است کمی قبل از پخت، یخ آنها را ذوب کنید.

س: آیا لازم است نخود و باقلا را قبل از آن که از غلاف خارج نمود، شست؟

ج: خیر، هیچ سبزی را نباید قبل از درآوردن پوسته، یا جدا کردن مواد زائدشان مانند آشغال، حشرات، برگ ها و... شست.

فرآورده های دامی:

س: آیا باید یخ گوشت و ماهی را پیش از پختن ذوب کرد؟

ج: خیر، در صورتی که زمان کافی برای طبخ در اختیار دارید، می توان گوشت و ماهی را از مرحله انجماد مستقیماً پخت. زمان پخت بستگی به اندازه گوشت و نحوه برش آن دارد. تکه های بزرگ گوشت منجمد ۱/۵ برابر زمان پخت گوشت تازه زمان می برد. تکه های کوچک گوشت که به لایه های نازک بریده شده اند، نظیر استیک ها و قیمة ها، زمان کمتری می برند. حرارت دادن سبزیجات در آبجوش قبل از فریز کردن آنها، باعث کندي یا توقف فعالیت های آنزیم هایی می گردد که باعث از دست رفتن طعم، رنگ و بافت آنها می شوند.

س: آیا می توان یخ گوشت قرمز یا سفید را در فرهای معمولی ذوب کرد؟

ج: گوشت های سفید و قرمز را هیچ گاه نباید در فرهای معمولی یا دمای اتاق ذوب کرد. سرعت رشد باکتری ها و فاسد شدن گوشت در دمای معمولی اتاق، بسیار بسیار بالاست. یخ گوشت های سفید یا قرمز را در یخچال و با همان بسته بندی اولیه ذوب نمایید. در صورتی که می خواهید ذوب یخ سریع تر انجام شود، بسته بندی را شل کنید. اگر باز هم سریع تر می خواهید یخ را ذوب کنید، گوشت را در یک کیسه نایلونی گذاشته و در آب ولرم قرار دهید. گوشت را تا زمانی ذوب کنید که قابل خم شدن باشد.

گوشت های سفید و قرمز را می توان با اطمینان خاطر در میکروویو ذوب کرد.

س: چرا سرد کردن گوشت های سفید و قرمز پیش از انجماد مهم است؟

ج: گوشت های سفید و قرمز تازه ذبح شده باید در درجه ی برودت ۳۶-۳۲ درجه فارنهایت (صفر تا ۱ درجه ی سانتیگراد) در یخچال قرار داد تا گرمای بدن حیوان از لاشه کاملاً خارج شود. سرد کردن لاشه، رشد باکتری ها را کاهش می دهد. گوشت گوساله و بره را ۲۴ ساعت و گوشت گاو را ۵ تا ۷ روز در سردخانه قرار می دهند.

س: آیا می توان بوقلمون (یا مرغ) شکم پر را منجمد کرد؟

ج: مواد داخل شکم مرغ یا بوقلمون باید جداگانه منجمد شوند. در مورد هر غذایی زمان مورد نیاز برای انجماد، مدت زمانی است که در طی آن، مرکز آن غذا منجمد می گردد.

TeByAn.net
www.tebyan.net