کد خبر: ۳۸۵۸۴۰
چهارشنبه ۴ اسفند ۱۴۰۰ ۱۳:۵۶

مدت زمان مناسب برای نگهداری مواد غذایی در فریزر

مشغله زیاد، نبود زمان کافی برای آشپزی و صد البته راهی برای ساده‌تر کردن آشپزی بود که باعث شد مواد غذایی فریز شده به فرآیند طبخ غذا اضافه شوند.

استفاده از مواد غذایی یخ‌زده باعث در دسترس بودن مواد لازم برای پخت انواع غذاها می‌شود، اما اولین نکته در فریز کردن مواد غذایی مدیریت فضای داخل فریزر است. شما باید حواس‌تان باشد که کدام ماده غذایی را دیرتر و کدام را زودتر در فریزر گذاشته‌اید. به همین منظور بهتر است که مواد قدیمی را همیشه به قسمت جلویی فریزر انتقال دهید و مواد جدید را در انتهای آن قرار دهید. با این کار از فراموش شدن زمان مصرف مواد قدیمی در قسمت‌های انتهایی فریزر جلوگیری می‌کنید. در ادامه این مطلب مدت زمان نگهداری این مواد غذایی در حالت یخ زده به شما یادآوری می‌کنیم.

فریز کردن سبزیجات

اگر سبزی‌های خرد شده مانند سبزی کوکو، سبزی قرمه و سبزی آش را در فریزر نگهداری می‌کنید باید بدانید که مدت ماندگاری این سبزی‌ها نهایت ۲ تا ۳ ماه است. البته ماندگاری سبزی سرخ شده بیشتر و بهتر از سبزی خام است. برای همین بهتر است سبزی کوکو و قرمه را قبل از فریزر کردن کمی تفت دهید. مدت ماندگاری سبزجات خام مانند کلم بروکلی، هویج، کرفس، گل کلم، چغندر و لوبیای سبز یک سال است. پس با خیال راحت می‌توانید این سبزیجات مقوی را فریز کنید. ذرت، قارچ و نخود سبز فریز شده عمر کمتری نسبت به بقیه سبزیجات دارند. این مواد غذایی نهایت تا ۸ ماه در فریزر ماندگاری دارند و قابل استفاده هستند.

فریز کردن حبوبات پخته

حبوبات پخته و آماده یکی از مواد اولیه‌ای است که در همه فریزرها پیدا می‌شوند، چون باعث سرعت دادن به روند آشپزی می‌شوند. البته این نکته را به خاطر داشته باشید که همیشه حبوبات را به صورت نیم پز بسته بندی و فریز کنید تا مانع از له شدن آن‌ها شوید. حبوبات در فریزر تا ۳ ماه ماندگاری دارند.

فریز کردن لبنیات

قرار دادن کره در فریزر کاری است که همه ما انجام می‌دهیم، اما برخی تصور می‌کنند با این کار می‌توانند کره را تا مدت‌های بسیار طولانی نگهداری کنند در حالی که کره فقط ۹ ماه در فریزر ماندگاری دارد. پنیر باز نشده و بسته بندی را نیز تا ۱۲ ماه می‌توان در فریزر نگهداری کرد. شیرو خامه به صورت یخ زده استفاده نکنید.

فریز کردن گوشت و مرغ

ماندگاری گوشت قرمز کمتر از گوشت مرغ است. البته هر دوی آن‌ها باید به صورت تکه‌های کوچک‌تر درآمده سپس بسته بندی شوند. گوشت قرمز بین ۶ تا ۱۲ ماه و گوشت مرغ بین ۹ تا ۱۲ ماه در فریزر ماندگاری دارد. گوشت اردک و غاز نیز نهایت تا ۶ ماه در فریزر ماندگاری دارند.

نگهداری دل و جگر

دل و جگر مرغ و زبان و جگر گوسفندی را نیز بین ۳ تا ۴ ماه می‌توانید در فریزر نگهداری کنید.

فریز کردن میوه‌های یخ زده

میوه‌هایی مانند گیلاس و آلبالو، زردآلو، هلو، هندوانه و گلابی را می‌توانید تا ۱۲ ماه در فریزر بگذارید.

سوسیس و ژامبون

ماندگاری سوسیس نسبت به ژامبون بیشتر است. انواع سوسیس تا ۳ ماه و ژامبون تا ۲ ماه در فریزر سالم می‌مانند. البته این مواد در ترکیبات شان نگهدارنده‌های شیمیایی قوی دارند. بهتر است از مصرف آن‌ها پرهیز بیشتری داشته باشید.

نگهداری انواع نان در فریزر

فریز کردن نان نیز یکی دیگر از کارهایی است که اغلب بانوان شاغل انجام می‌دهند. نان فریز شده بین ۲ تا ۳ ماه ماندگاری دارد.

این مواد غذایی را فریز نکنید

در بالا به مواد غذایی اشاره کردیم که قابلیت قرار دادن در فریزر یخچال را دارند، اما برخی از مواد غذایی نیز هستند که به اشتباه از سوی برخی از بانوان در فریزر گذاشته میشوند. برنج یکی از غذاهای پرمصرف است که باقیمانده آن نیاز به مراقبت خاصی دارد. منجمد کردن برنج پخته سبب ایجاد تغییراتی در طعم، بو و کیفیت غذا می‌شود؛ پس بهتر است برنج پخته را فریز نکنید. قرار دادن غذاهای کنسروی درون فریزر سبب حجیم و بزرگ شدن آن‌ها شده و در نهایت موجب منفجر شدن و یا شکستن قوطی می‌شود. تخم مرغ آب‌پز، سس مایونز، دوغ، پنیرخامه‌ای، پودینگ، انواع سالادها، پاستای پخته نشده، غلات، سیب، خربزه، کاهو، سیب‌زمینی، تربچه و جوانه‌های گیاهان موادی هستند که هرگز نباید منجمد شوند چرا که مواد مغذی و طعم خوب آن‌ها از بین می‌رود.