

# كيفية تجميد الأطعمة بأمان

قبل تجميد الطعام الساخن ، من المهم تركه يبرد. الحرارة سوف ترفع درجة حرارة الفريزر. ولن يتجمد الطعام بشكل منتظم ، فإن الحواف الخارجية للطبق الساخن سوف تتجمد بسرعة بينما قد لا يبرد الداخل في الوقت المناسب لمنع التلف. بعد ذلك ، ستحتاج إلى لفها بشكل صحيح للحفاظ على جودة الطعام.

## 1. انتظر حتى يبرد الطعام

يتم طهي الأطباق الجاهزة مسبقاً بأسرع وقت ممكن قبل وضعها في الفريزر. للحصول على تبريد أسرع ، ضع وعاء الطعام الساخن في مغسلة مليئة بالماء المثلج (أو في قدر أكبر من الماء المثلج). إذا كنت تقوم بتبريد الحساء أو الصلصة ، حركها أحياناً لمساعدتها على تبريدها بالتساوي.

بمجرد تبريد الطبق ، قم بتجزئته في حاويات أو عبوات بحجم الوجبات. ضع اسم وتاريخ على الحاويات. ضعها في طبقة واحدة في أبرد منطقة من الثلاجة حتى تجميدها تماماً. إعادة ترتيب حسب الضرورة.

## 2. لفها بشكل صحيح

تتعرض الأطعمة الملفوفة بطريقة سيئة لخطر الإصابة بحرق المجمد والروائح الكريهة من الأطعمة الأخرى في المجمد. اتبع هذه التلميحات البسيطة للحاوية والتغليف لضمان جودة وسلامة طعامك:



- استخدم فقط أغلفة الفريزر الخاصة: يجب أن تكون مانعة للرطوبة ومضادة للبخار.
- اترك أقل قدر ممكن من الهواء في العبوات والحاويات. عند تجميد السوائل في حاويات ، اترك كمية صغيرة من مساحة الرأس للتوسع. عند استخدام أكياس الفريزر ، تأكد من إزالة أكبر قدر ممكن من الهواء قبل الإغلاق.
- التفاف الأطعمة الصلبة مثل اللحوم والسلع المخبوزات بإحكام في احباط قبل حقيبة لهم.
- استخدم الحاويات الصلبة مع غطاء محكم الهواء واحرص على الحفاظ على الحفاية من الرطوبة أو الغذاء لضمان الإغلاق

المناسب.

▪ تأمين حزم ملفوفة وحاويات بشريط تجميد ، وكتابة الطبق والتاريخ على الشريط مع علامة.

في العديد من الحالات ، لا تحتاج اللحوم والأسماك التي يلفها البقال أو الجزار إلى اهتمام إضافي قبل التجميد. ومع ذلك ، فإن اللحوم الملفوفة على صواني الستايروفوم مع غلاف بلاستيكي لن تصمد جيداً للتجميد. إذا كان الطعام الذي تريد تجميده غير ملفوف بشكل خاص ، فقم بإعادة تغليفه في المنزل.

تجميد في حاويات صغيرة لا تزيد سعتها عن 1 كلغ لضمان حدوث التجميد في الوقت المناسب (أي خلال أربع ساعات). الطعام الذي بسماكة اثنين بوصات سيستغرق حوالي ساعتين لتجميد تماماً.

### 3. لا تقم بتحميل الثلجة بالأطعمة

درجة الحرارة 0 درجة فهرنهايت (-18 درجة مئوية) هي الأفضل للحفاظ على جودة الغذاء. إن دوران الهواء السليم هو المفتاح للحفاظ على تشغيل الفريزر بكفاءة قصوى.

لا يقتل التجميد البكتيريا والخميرة والقوالب التي قد تكون موجودة في الأطعمة الخاصة بك - فهي فقط تمسكها في الخليج عن طريق إبقائها غير نشطة. إذا تم إزعاج درجة حرارة الفريزر في كثير من الأحيان أو تغييرها لفترة طويلة من الزمن (مثل وجود باب متجول أو انقطاع التيار الكهربائي) يمكن لهذه الجراثيم أن تقوض سلامة طعامك.

### ما مدة تجميد الأطعمة؟

على الرغم من أن التجميد يبقي الطعام آمناً لفترة غير محددة من الوقت ، فإن النكهة ستتأثر في نهاية المطاف. إذا كان من الواضح أن الأطعمة تضررت (ذبلت ، مع بقع بيضاء أو فاترة) يجب التخلص منها.

يسرد هذا المخطط أوقات التخزين الموصى بها للأطعمة الشعبية المطبوخة مسبقاً - الأوعية المقاومة للحرارة والحساء واللازانيا - لضمان الحصول على نتائج عالية الجودة:

### نوع الطعام:

صلصة الطماطم / الخضار: 6 اشهر

رغيف اللحم (أي نوع من اللحوم): 6 اشهر

الحساء و اليخنة: 2-3 أشهر

طاجن الدواجن واللحوم: 6 اشهر

الدواجن (مطبوخة ، لا مرق): 3 اشهر

الدواجن (مع المرق / الصلصة): 5-6 أشهر

كرات اللحم في الصلصة: 6 اشهر

عجينة البيتزا (الخام ، محلية الصنع): 3-4 أسابيع

الكعك / الخبز السريع (خبز): 2-3 أشهر