كل ما عليك ان تعرفه عن تخزين وحفظ الطعام

يعتقد أغلبية الاشخاص الذين يهتمون بالشؤون المنزلية والطهي وحفظ الأطعمة على أن عملية حفظ وتخزين الأطعمة على أنواعها هي عملية سهلة وبسيطة . في الواقع ، إن عملية تخزين الطعام هي اساسية وهامة وتحتاج لقدر جيد من التنظيم والفن.

لذلك نقدم لك أهم النصائح التي تساعدم على حفظ الطعام بالثلاجة والفريزر بطريقة آمنة .

أهمية تخزين الأطعمة بشكل جيّد :

1- يساعد على الحفاظ على جودة المواد الغذائية والطعم والقوام في الأطعمة.

2- يعمل على توفير المال، من خلال توفير الطعام ومنعه من الفساد.

3- يقلص خطر الإصابة بالتسمم الغذائي والتعرض للبكتيريا.

أفضل النصائح لتخزين الطعام:

درج التخزين

- أدراج التخزين يجب أن تكون جافة ونظيفة ومظلمة.
- حرارة الأدراج يجب أن تكون أقل من 21.
- يجب وضع الأطعمة في علب بلاستيكية او زجاجية أو معدنية.
- التأكد أنها نظيفة ولا يوجد أي حشرات.
- ينصح تنظيفها باستمرار.

الثلاجة

وضع درجة الحرارة عند -5.

- لا يجب ترك الأطعمة الموجودة في الثلاجة لوقت طويل في الخارج لدى تحضير الوصفة.
- رمي بقايا الوجبات بعد مرور أكثر من يومين.

- وضع البيض بالعلبة المخصصة له في الثلاجة.
- عدم وضع المعلبات المفتوحة.
- تخزين اللحم النيئ بعلب محكمة الاغلاق.
- التأكد من برودة الطعام تماما قبل وضعه بالثلاجة.
- الحرص على تنظيف الثلاجة بإنتظام.

الفريزر

- حفظ الأطعمة التي تتمتع بتاريخ صلاحية قبل انتهاء هذه المدة.
- الحرص على تغليف اللحوم قبل تجميدها.
- ترك السمك واللحم المجمد حتى يذوب قبل الطهي.
- يمكن ازالة التجميد بالميكروويف.
- يجب طهي اللحوم المجمدة وعدم اعادتها من جديد للثلاجة.
- وضع تاريخ اللحم المجمد.

إليك مدة تخزين قائمة مختلفة من الأطعمة بالنسبة لكل طريقة:

- الخبز والحبوب: في الفريزر 3 أشهر- في الثلاجة 5 أيام- في درج التخزين 3 أيام.
- الدقيق: في الفريزر لا يخزن – في الثلاجة 8 أيام- في درج التخزين 6 أيام.
- الأرز والباستا: في الفريزر لا تخزن- في الثلاجة لا تخزن- في درج التخزين 12 شهر.
- الزبدة: في الفريزر 6 أشهر- في الثلاجة 3 أيام- في درج التخزين لا تخزن.
- الجبن: في الفريزر 4 أشهر- في الثلاجة 15 يوم- في درج التخزين لا تخزن.
- الزبادي: في الفريزر شهرين- في الثلاجة 7 أيام- في درج التخزين لا يخزن.
- البيض: في الفريزر لا يخزن- في الثلاجة 4 أسابيع- في درج التخزين لا يخزن.
- السمك: في الفريزر 3 أشهر- في الثلاجة 3 أيام- في درج التخزين لا يخزن.
- اللحوم النيئة: في الفريزر 6 أشهر- في الثلاجة 4- في درج التخزين لا تخزن.
- اللحوم المطبوخة: في الفريزر 2 أشهر- في الثلاجة يومين- في درج التخزين لا تخزن.

- الدواجن النيئة: في الفريزر 6 أشهر- في الثلاجة 5 أيام- في درج التخزين لا تخزن.
- الدواجن المطبوخة: في الفريزر 4 أشهر- في الثلاجة 3 أيام- في درج التخزين لا تخزن.
- البطاطس والثوم والبصل: في الفريزر لا تخزن- في الثلاجة 8 أيام- في درج التخزين يومين.
- الخضار المطبوخة: في الفريزر 3 أشهر- في الثلاجة 7 أيام- في درج التخزين لا تخزن.
- الخضار المجمدة: في الفريزر 12 شهر- في الثلاجة لا تخزن- في درج التخزين لا تخزن.
- الفاكهة: في الفريزر لا تخزن- في الثلاجة 10 أيام- في درج التخزين 3 أيام.