نصائح عند تخزين الطعام

من الضروري أن تجهز منزلك دومًا وخاصة مطبخك، لأنك المدير التنفيذي للمنل وأنت من ترسم وتخطط وتنفذ كل ما يخصه. في المطبخ ، من الضروري معرفة أهم نصائح عند تخزين الطعام والتي تساعدك كثيرا وتسهل عليك عملية الطهو

إليك أبرز نصائح عند تخزين الطعام :

- بالنسبة لحفظ الطعام، القاعدة الذهبية التي عليك مراعاتها هي أن الهواء والرطوبة هما العدوان الأكثر تأثيراً على صلاحية كافة الأطعمة ، فحاول تقليل تعرض الأطعمة للهواء والماء، تحديدًا خلال حفظها في الثلاجة.
- أفضل وسائل لحفظ الطعام وخاصة المطبوخ ، هو وضعه بأوعية زجاجية مفرغة من الهواء، لمدة يومين أو ثلاثة في الثلاجة. ان شعرت أن الطعام لن يؤكل خلال هذه الفترة ، فإلجأ فوراً الى حفظه في الفريزر . كما يمكنك حفظ الأطعمة والمشروبات المختلفة في أكياس بلاستيكية مفرغة من الهوا.
- يمكنك استثمار اموالك في جهاز خاص بإفراغ الهواء من الأكياس ، وغلقها إلكترونياً ، أو يمكن محاولة إخراج الهواء منها قدر المستطاع من الكيس ومن بعدها اغلاقه بإحكام.
- تذكر أن تدون نوع الطعام وتاريخ تجميده على الكيس أو العبوة، والكمية الموجودة بداخله ، وإن كانت تكفي لوجبة واحدة أو أكثر.
- احتفظ ببعض الطعام المطهو المجمد في الفريزر ، في حال جاءك ضيف مفاجئ، أو ليوم تكن فيه مرهق ولا تستطيع الطهو، أو كنت سوف تخرج ولا يوجد لديك وقت.
- احفظ في الفريزر بعض الحساء ، سواء حساء دجاج أو لحم أو الخضار ، فستكون طوق نجاة لك في بعض الأيام.
- لا تقم بإذابة الخضروات والفاكهة المجمدة بل قم بطبخها فوراً كما هي . أما بالنسبة للفاكهة ، إذا أردت إعدادها للعصير وهي مجمدة ، يمكنك أن تتركها تلين بدون أن تسيح تماماً ، لكي لا تضيع القيمة الغذائية منها. أما بالنسبة للحوم والدواجن فقط قم بفك التجميد عنها في وعاء مغطى داخل الثلاجة وليس بحرارة الغرفة العادية.
- لحفظ المواد السائلة ، مثل الشوربة وعصير الليمون وغيرها ،

يمكن القيام بذلك في مكعبات الثلج ، ثم بعد أن تتجمد انقلها الى كيس بلاستيكي أو ضعها في علب بلاستيكية أو أوعية.

- لا تجمد السوائل مباشرةً في أكياس ، حتى لا تأخذ مكانا كبيرًا في الفريزر.
- ضع طبقات بلاستيك بين الأطعمة التي تلتصق ببعضها ، وبالتلي يصعب فصلها وقت الحاجة، مثل الهامبرجر وقواعد البيتزا المجمدة…
- احرص على ترتيب الثلاجة بطريقة جيدة، وتجنب تكديسها أو تكديس الفريزر ، لكي تصبح عملية التبريد مثالية ويستطيع الهواء أن يصل الى جميع الأطعمة على حد سواء.
- حافظ دوماً على نظافة الثلاجة والفريزر حتى تتأكد من نظافة وسلامة الطعام بداخلها.
- لا تستخدم الأوعية المصنوعة من الألومنيوم أو التيفال لحفظ الطعام ، خاصة تلك التي تحتوي علي الصلصة والحمضيات.
- تجنب وضع ورق الألومينيوم ملاصقاً للطعام قدر الإمكان، بل قم بلفه في طبقة من البلاستيك ثم غلفه بورق الألومينيوم بعدها.
- اترك مساحة فارغة في علبة أو كيس حفظ الطعام ، لأنه حينما يتجمد يزداد حجمه.
- لتجميد الخضروات ، نظفها ثم قطعها حسب الأكلة . اكتب عليها التاريخ والكمية واحفظها بأكياس مفرغة من الهواء. كما يمكنك سلق الخضروات لمدة 5 دقائق فقط في ماء مغلي مع الملح، ثم وضعها مباشرة في ماء مثلج وتصفيتها ووضعها في الأكسلس لتجميدها. كما يمكن تجميدها بدون سلق أيضًا.
- لتجميد البقوليات، تنقع لليلة كاملة في الماء، مع الحرص على تغييره عدة مرات. تسلق نصف سلقة وتصفى جيدًا، ثم تحفظ بأكياس مفرغة من الهواء. وقت الطهي ، يتم إستخدامها فورًا بدون إذابتها.