



تجميد الأغذية

أطباقك مثلجة ومحفوطة وجاهزة في أي وقت!

تعتمد الطرق المستعملة لحفظ الأغذية على إتباع الوسائل التي تثبط أو توقف نشاط العوامل التي تؤدي إلى فساد الأغذية مثل الأحياء الدقيقة والأنزيمات والأكسجين دون أن تؤثر هذه الوسائل في الغذاء نفسه تأثيراً سيئاً يقلل من قيمة الغذائية . وطرق الحفظ إما أن تؤدي إلى حفظ دائم للغذاء أو إلى حفظ مؤقت . والهدف من حفظ الغذاء هو توفير الغذاء على مدى العام أي في أوقات لا تناسب إنتاجه أو توفيره في أماكن لا تنتجه أو توفيره كمادة خام يعاد تصنيعه فيما بعد إلى منتجات أخرى .

يساعدك على تخزين معظم المأكولات التي تشتريها، كما يحافظ عليها طازجة ليقدم لك ولعائلتك وجبات صحية ومغذية. إنه فن تتليج الطعام الذي يعتبر من أقدم طرق حفظ الأطعمة.

ومن أهم شروط التخزين الجيد للطعام المتليج يتطلب حرارة 18 درجة مئوية تحت الصفر، فيدوم لأشهر عديدة، طبعاً في حال غلب وخزن بشكل صحيح .ومن أجل الحصول على طعام متليج ذو جودة عالية، ابدأ بمكونات طازجة ذات جودة عالية. لأن التليج يحافظ على الجودة لكن لا يحسنها.

قبل التليج، تتطلب معظم أنواع الخضار السلق السريع :

- * نغسل الخضار ونقطعها.
- * نضعها في سلّة مشبّكة.
- * نغلي الماء في وعاء كبير.
- * نضع السلّة في الماء المغلي.
- * نتركها لمدة 5 دقائق.
- * نخرج الخضار ونضعها فوراً في ماء مثلجة.
- * نبردّ الخضار حتى تصبح باردة تماماً، ثم نجففها، بعد ذلك نحفظها في علب محكمة ونتلجها.

كيفية تتليج مختلف أنواع الأطعمة :



* الخضار و الفاصوليا

يُمكن تتليج معظم أنواع الخضار الطازجة؛ نتلج الخضار يوم شرائها بسرعة وحذر. نغسلها، ننظفها، نقطعها، نسلقها بسرعة ونتلجها. إنّ تتليج الطماطم يجعلها عملية جدا للاستخدام في الأطباق المطهية والصلصات.

* نصيحة للتتليج : لا تتلجوا الخضار المقلي أو الخيار أو الخسّ أو الفجل لأنها تفقد من قمرشتها.



* الفاكهة *



بإمكاننا تتليج الفواكه مع أو بدون قطر. نختار الفواكه القاسية والناضجة. نغسلها بحذر لتفادي إتلافها، نقطعها ونحفظها بحصص صغيرة داخل علب تخزين ونتلجها.

* نصيحة للتتليج : لا تخزنوا الفواكه لمدة طويلة لأنّ قوامها قد يختلف.



* السمك

ننظف السمك. ونحفظه بالطريقة ذاتها التي نستخدمها للطهي، أي عبر لفّ السمكة بالغلاف البلاستيكي بشكل متماسك، ثمّ نغلفها بغلاف ألومنيوم لحماية أفضل.

* نصيحة للتتليج : غلّفوا السمك دائماً بكميات من حجم الوجبات لتفادي تذويب كميات كبيرة لا حاجة لها.





* اللحوم و الدجاج

لتفادي تغيّر الطعم والجفاف، نغلف اللحوم كلها جيداً قبل تثليجها. بإمكاننا لفّ غلاف الألومنيوم مرات عديدة ثم وضعها بالأكياس الخاصة بالتثليج.

* نصيحة للتثليج : إن كنتم تخططون لتخزين اللحم لأكثر من أسبوعين ، انزعوا الغلاف البلاستيكي الموضوع في المتاجر، وغلفوه بأكياس خاصة للثلاجة.



* الخبز و المعجنات

بإمكاننا تثليج الخبز بأنواعه في أكياس بلاستيكية أو غلافات خاصة بالتثليج كغلاف الألومنيوم. تبقى جودة الخبز جيّدة لمدة 3 أشهر، الكيك لمدة شهرين، عجينة الحلوى لمدة 6 أشهر، وحلوى الجبن لمدة 2-3 أشهر.

* نصيحة للتثليج : للتذويب ، أرخوا الغلاف و اتركوه لمدة 2-3 ساعات على حرارة الغرفة.



بعض الأطعمة الغير قابلة للتثليج جيداً :

- الأطعمة المعلّبة.
- البيض والمايونيز.
- الخضار والفاكهة الحساسة مثل الشمام، الحمضيات، الخيار والخس.
- الصلصات التي تحتوي على الطحين أو نشاء الذرة لتكثيفها، إذ يمكن للطبقات المختلفة أن تنفصل عن بعضها.
- اللبن، الحليب و الأجبان الدسمة.
- المعكرونة المطهية جيداً قد تصبح طرية جداً بعد تسخينها. فإذا كنتم ترغبون بتثليج المعكرونة أو الأطباق التي تحتويها، لا تطهوها جيداً.
- التوابل والأعشاب.

نصائح مفيدة للتثليج :

- ثلجوا الأطعمة بأسرع وقت ممكن. لأنّ ذلك يساعد في تشكيل قطع الثلج الصغيرة التي لا تؤذي الطعام كثيراً خلال تذييبه.
- استخدموا كلّ المنتجات ضمن فترة زمنية معقولة. ابقوا لائحة بالأطعمة المثلجة لتساعدكم على تحديد الفترات.
- تأكدوا من أن تبقى حرارة الثلاجة على 18 درجة مئوية تحت الصفر أو أقلّ للحفاظ على جودة الأطعمة.
- لا تكّدسوا الأطعمة التي تريدون تثليجها، بل رتبوها بالقرب من بعضها البعض بطبقة واحدة، كدّسوها فقط بعد أن تتحوّل إلى قطعة مثلجة.