

علوی

مدارس هزاره سوم





روش های مختلف نگهداری مواد غذایی

نگهداری مواد غذایی

روشهای سنتی

خشک کردن در آفتاب
 قورمه کردن (ریز ریز کردن)
 قرار دادن در یخ
 آویزان کردن به دیوار
 قرار دادن در زیرزمین خنک
 ترشی گذاشتن و شور انداختن
 نمک سود کردن
 دودی کردن
 پختن غلیظ
 مربا کردن و کمپوت کردن

روشهای صنعتی

مربا و کمپوت های کارخانه ای
 استریلیزه کردن
 ترشی ها و شور های کارخانه ای
 نمک زدن در کارخانه
 کنسرو انواع مواد غذایی
 خشک کردن با حرارت مصنوعی
 پاستوریزه کردن
 افزودن مواد نگهدارنده
 منجمد کردن در فریزر
 اشعه دادند

یخچال : وسیله ای است که می تواند با خنک نگه داشتن مواد غذایی ، ماندگاری مواد غذایی را به مدت طولانی تر افزایش دهد .

روش های سنتی : به روش هایی که از گذشته بر جا مانده و در آن ها از کمترین و ساده ترین ابزار استفاده می شود ، روش های سنتی می گویند .

روش های صنعتی : به روش هایی که در آن ها از ابزارآلات یا ماشین های پیشرفته استفاده شود ، روش های صنعتی می گویند .

خشک کردن



در این روش (هم در قدیم و هم در زمان حال) مواد غذایی از جمله میوه و سبزی را در مقابل آفتاب قرار می دهند تا آب آن تبخیر شود و با این کار از فاسد شدنش جلوگیری می شود .

نمک زدن



در قدیم به گوشت و ماهی نمک زیادی می زدند تا بتوانند به مدت طولانی از آنها نگهداری کنند .



در مورد انواع برنج ، گوشت ، ماهی ... این روش به کار می رود .

خنک نگه داشتن و فریز کردن



در قدیم برای جلوگیری از فساد مواد غذایی آن را در جای خنک قرار می دادند . مثل خانه هایی که در زیرزمین می ساختند و به آن جا سرداب می گفتند و الان از یخچال استفاده می کنند.

شیرین ، شور و ترشی کردن



شیرین کردن : تهیه ی مربا از میوه
 شور کردن : نگهداری از مواد غذایی مانند پنیر ،
 خیار ، زیتون ...
 ترشی کردن : برای نگهداری بیشتر مواد غذایی از
 جمله کلم ، گوجه ، هویج ...

کمپوت و کنسرو کردن



مواد غذایی را در قوطی های غیر قابل نفوذ بسته بندی می کنند . در این روش به مواد گرما می دهند .

منجمد کردن

گوشت و مواد غذایی را در فریزر قرار می دهند و با انجماد آن ها از فسادشان جلوگیری می شود . در گذشته برای این کار از برف و یخ استفاده می کردند به طوری که آن ها را در صندوق هایی می ریختند و مواد غذایی در آن می گذاشتند .





پاستوریزه کردن

در پاستوریزه کردن به مواد خوراکی مثل شیر حرارت می دهند تا عواملی که در آن ها وجود دارد و باعث بیماری می شوند (میکروب ها) از بین برود .

هموژنیزه کردن

این کار برای ماندگاری بیشتر مواد خوراکی مثل شیر ، آبیوه ... انجام می شود .

بعضی از مواد غذایی برای نگهداری به جای خنک نیاز دارند.

بعضی مواد غذایی در جای خشک نگهداری می‌شوند.

از زمان‌های گذشته تاکنون، انسان‌ها روش‌های مختلفی برای نگهداری مواد خوراکی به کار گرفته‌اند. روش‌های قدیمی

را روش سنتی نگهداری مواد غذایی و روش‌های جدید که با استفاده از تکنولوژی در کارخانه‌ها انجام می‌شود را روش

صنعتی می‌گویند.

روش‌های سنتی نگهداری مواد غذایی عبارتند از:

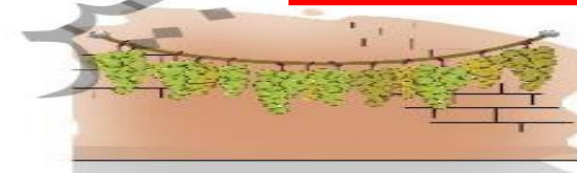
۱) خشک کردن در آفتاب



۲) قراردادن در یخ (سرما دادن)



۳) آویزان کردن به دیوار



۴) قرار دادن در زیرزمین خنک

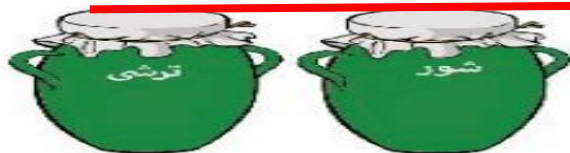
۵) مربا کردن و کمپوت کردن (غلیظ کردن با شکر)



۶) قورمه کردن (ریز ریز کردن و خشک کردن)



۷) ترشی گذاشتن و شور انداختن



۸) نمک‌سود کردن



۹) دودی کردن



۱۰) پختن (غلیظ کردن)



برنا: مادر! بعضی از این روش‌هایی را که گفתי هنوز هم استفاده می‌شود.

مادر: بله! بعضی‌ها هنوز از روش‌های سنتی و قدیمی برای نگهداری مواد خوراکی استفاده می‌کنند، زیرا محصولات سنتی

ارگانیک و سازگار با بدن است. لما روش‌های صنعتی به دلیل تولید زیاد آن اهمیت دارند.

درنا: پس برای هر ماده‌ی خوراکی که در کارخانه‌ها تولید می‌شود از روش‌های نگهداری صنعتی استفاده شده است.

مادر: کلاً درست گفתי.

(۱) مربا و کمپوت‌های کارخانه‌ای



(۴) پاستوریزه کردن



(۶) اشعه دادن

(۷) نگهداری در خلأ (جای بدون هوا)

(۸) استریلیزه کردن

(۲) ترشی‌ها و شورهای کارخانه‌ای



(۳) کنسرو انواع مواد غذایی



(۵) منجمد کردن در فریزر



(۹) نمک زدن در کارخانه

(۱۰) خشک کردن با حرارت مصنوعی در کارخانه

(۱۱) افزودن مواد نگه‌دارنده

همگی از روش‌های صنعتی نگهداری مواد غذایی هستند.

امروزه با ساخته شدن یخچال‌های پیشرفته، نگهداری بسیاری از مواد غذایی راحت‌تر شده است.

خوب است تفاوت یخچال‌های قدیمی با یخچال‌های جدید را در کتاب درسی ببینید و بررسی کنید.

بیشتر بدانیم

- ★ در غذاها موجودات بسیار ریزی به نام میکروب وجود دارند که از غذاها تغذیه می‌کنند و می‌توانند در کمتر از چند روز غذاهای تازه را خراب کنند.
- ★ میکروب‌ها به رطوبت، گرما و هوا علاقه دارند، پس برای سالم ماندن غذاها نگهداری در جای خشک، خنک و دور از هوا می‌تواند مفید باشد.
- ★ سرد کردن غذا فعالیت میکروب‌ها را کم می‌کند و منجمد کردن غذا فعالیت میکروب‌ها را متوقف می‌کند.
- ★ سرد کردن غذا، میکروب‌ها را نمی‌کشد، پس بهتر است غذا به مدت طولانی در فریزر و یخچال نماند و تازه مصرف شود.
- ★ قوطی‌های کنسرو با روش بدون هوا بسته‌بندی می‌شوند و ماندگاری آن‌ها طولانی می‌شود.
- ★ هنگام باز کردن در قوطی‌ها صدای ورود هوا به داخل قوطی شنیده می‌شود.
- ★ خشک کردن روشی است که با گرفتن رطوبت غذاها باعث می‌شود میکروب‌ها به راحتی نتوانند در آن رشد کنند.
- ★ گاهی با افزودن آب در هنگام مصرف مواد غذایی خشک، رطوبت گرفته شده جبران می‌شود.
- ★ فضاوردان برای تغذیه از غذاهای خشک استفاده می‌کنند، زیرا سبک‌ترند و جای کمتری می‌گیرند.
- ★ حرارت دادن و پختن روشی است که باعث می‌شود میکروب‌ها کشته شوند.
- ★ پاستوریزه کردن، با حرارت دادن میکروب‌های خطرناک کشته می‌شوند.
- ★ در استریلیزه کردن، با حرارت بسیار بالا همه‌ی میکروب‌ها کشته می‌شوند.
- ★ نگهدارنده‌ها موادی هستند، که با اضافه شدن به غذا کمک می‌کنند، مواد غذایی مدت بیشتری سالم بمانند.
- ★ نمک، شکر و سرکه از نگهدارنده‌های طبیعی و سنتی هستند.
- ★ مواد نگهدارنده‌ی شیمیایی، از نگهدارنده‌های صنعتی هستند که برای بدن ضرر دارند.

