



## چند پیشنهاد برای مرتب کردن یخچال

# خوراکی‌ها به صف



یخچال پرمصرف‌ترین وسیله برقی خانه و از مهم‌ترین قسمت‌هایی است که باید همیشه مرتب و تمیز باشد. به هم ریختگی قفسه‌ها و کشوهای یخچال جز سردرگمی حاصل دیگری ندارد و البته ممکن است باعث فساد مواد غذایی هم شود و ضرری روی دست خانواده هم بگذارد.

بنابراین سعی کنید ترندهای تمیز کردن یخچال را یاد بگیرید و برای این کار برنامه‌ریزی داشته باشید. البته پیش از مرتب کردن یخچال و فریزر سعی کنید اطلاعاتی درباره نقاط نگهداری هر نوع ماده غذایی در هر طبقه یخچال کسب کنید.

ندا اظهار می‌کند:

روزنامه نگار

### جلوگیری از آلودگی

اگر یخچال مدت زیادی تمیز نشود به دلیل رطوبتی که از طریق انواع میوه‌ها و سبزیجات در فضا پخش می‌شود، محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها، باکتری‌ها و انواع قارچ‌هاست. بنابراین لازم است تا هر هفته مواد خوراکی مختلف را کنترل کنید تا در صورت پلاسیده شدن در اولویت مصرف قرار دهید و در صورت خراب شدن میوه‌ها و سبزیجات، آنها را از میوه‌های سالم جدا کنید. آگاهی از شیوه نگهداری صحیح هر کدام از مواد غذایی که داخل یخچال قرار می‌دهید به شما کمک می‌کند تا مدت زمان بیشتری بتوانید آنها را داخل یخچال نگهداری کنید. از سوی دیگر، تمیز و مرتب کردن مواد داخل یخچال باعث می‌شود غذاها روی هم تلنبار نشده و یخچال انرژی بیشتری برای سرد نگه داشتن آنها صرف نکند و فشار زیاد از روی موتور یخچال برداشته می‌شود. این کار به راحتی می‌تواند عمر یخچال را افزایش دهد. علاوه بر این، مرتب کردن یخچال، ظاهر آن را هم زیباتر می‌کند.

### نخستین گام

مهم‌ترین مرحله مرتب کردن یخچال، تمیز و ضدعفونی کردن آن است. ابتدا یخچال را خالی کنید تا بتوانید آلودگی‌ها و لکه‌ها و باقیمانده غذاهای سخت شده روی قفسه‌های یخچال را پاک کنید. سپس با یک دستمال مرطوب یا حوله‌های کاغذی و نرم مخصوص تمیز کردن سطوح شیشه‌ای و یک اسپری ضدعفونی‌کننده، تمام سطوح قفسه‌ها و دیواره‌های یخچال را تمیز کنید.

کشوها را خارج کرده و برای این که آلودگی‌های داخل آنها سریع‌تر تمیز شوند، کمی آب گرم داخل آنها بریزید تا خیس بخورند. سپس آنها را بشوید و دوباره در جای خود برگردانید. بعد از اتمام کار و کاهش بوگرفتن یخچال، می‌توانید از یک بوگیر خوشبو استفاده کنید. برای این کار، جوش شیرین بوگیری طبیعی و عالی است.

### مرتب کردن یخچال

بعد از ضدعفونی و لکه‌زدایی، مرتب کردن یخچال را آغاز کنید. این کار را می‌توانید به‌طور ذهنی انجام دهید به‌طوری‌که قفسه‌ها و کشوها را تقسیم‌بندی کرده و هر کدام را به گروهی از مواد غذایی اختصاص دهید. برای چیدن یخچال، بخشی از مواد غذایی باید در قفسه‌های فوقانی، بخشی در قفسه‌های پایینی و قسمتی هم در قسمت درها و کشوها قرار داده شوند تا هم ماندگاری بالاتری داشته باشند و هم منظم‌تر چیده شوند. معمولاً سبزیجات به رطوبت بیشتری برای ماندگاری طولانی‌تر نیاز دارند اما میوه‌ها برخلاف سبزیجات نباید فضای نگهداری‌شان مرطوب باشد و بیشتر به فضایی خنک نیاز دارند. علاوه بر این، نوشیدنی‌ها و مواد غذایی مختلف به دمای خیلی پایین برای ماندگاری بیشتر احتیاج ندارند. با آشنایی با این اصول راحت‌تر می‌توانید یخچال را بچینید.

### قفسه‌های فوقانی

از آنجا که هوای سرد سنگین است، همیشه قفسه‌های پایینی سرمای بیشتری دارند و قفسه‌های بالایی از دمای بالاتری برخوردارند. بنابراین قفسه‌های بالایی برای قرار دادن گوشت خام یا سبزیجات مناسب نیستند. در این قفسه‌های می‌توانید خوراکی‌هایی نظیر پنیر، ماست، سوسیس و کالباس، نوشیدنی‌ها و باقیمانده غذاهایی که خطر خراب شدن آنها کمتر است، قرار دهید. به دلیل این که قفسه‌های فوقانی بیشتر در دامنه دید هستند، بهتر است غذاهایی که احتمال خراب شدن آنها بیشتر است، در این قفسه‌ها قرار دهید.

### قفسه‌های میانی

دمای یخچال در قفسه‌های میانی معمولاً یکدست است و نه خیلی پایین و نه خیلی بالاست. بنابراین فضای مناسبی برای آن دسته از مواد غذایی به‌شمار می‌رود که برای نگهداری نیاز به سرمای معمولی

## افزودنی‌های مجاز

**جداکننده‌های سبزی:** یکی از بهترین راه‌ها برای مرتب کردن یخچال، استفاده از جداکننده‌های سبزی است. به عنوان مثال می‌توانید سبزی را برای موادی قرار دهید که تاریخ انقضای زودتری دارند و این‌گونه می‌دانید که باید سریع‌تر مصرف شوند. حتی می‌توانید روی سبدها برچسب بزنید و تاریخ انقضای مواد را هم روی سبد بنویسید.

**صفحه چرخان در قفسه:** گاهی آن قدر شیشه و ظرف داخل یک قفسه قرار می‌گیرد که به راحتی نمی‌توان به طرف مورد نظر دسترسی پیدا کرد. برای این مشکل توصیه می‌کنیم یک سینی گرد یا چرخان برداشته و شیشه‌ها و ظرف‌های دم‌دست و کوچک و مورد استفاده را داخل آن قرار دهید تا هر وقت به هر کدام از آنها نیاز داشتید تنها با چرخاندن آن سینی، به طرف مورد نظرتان دسترسی پیدا کنید. این سینی چرخان گزینه مناسبی برای قرار دادن شیشه‌های مربا، ترشی، تنقلات و چاشنی‌ها به‌شمار می‌رود.

**گروه‌بندی کنید:** با همان راهکار استفاده از سبدهای جداکننده می‌توانید مواد غذایی هم‌گروه را داخل یک سبد قرار داده و روی آنها برچسب بزنید تا موقع استفاده راحت‌تر به مواد دسترسی پیدا کنید. برای این کار هم از سبدهای رنگی و هم از سبدهای شفاف می‌توانید استفاده کنید. حتی شیشه‌های حاوی ترشی‌جات، مرباها، شکلات و ... را هم می‌توانید در این سبدها بگذارید.

**کشوها را مرتب نگه‌دارید:** معمولاً کشوهای پایینی که مخصوص میوه و سبزیجات هستند، بهتر است به گونه‌ای چیده شوند که میوه‌ها و سبزیجات روی هم تلنبار نشده و هوا به آنها برسد. برای این کار بهتر است از جداکننده‌ها برای جدا کردن انواع میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. این کار مانع پلاسیده و له شدن میوه‌ها می‌شود.

دارند. موادی مانند تخم‌مرغ، خامه، پنیرهای نرم و گوشت‌های فرآوری‌شده گزینه‌های مناسبی برای قرار گرفتن در طبقه وسط یخچال هستند.

### قسمت پایینی

این قفسه هم به راحتی قابل دسترسی است و هم به دلیل سرمای بیشتری که دارد مناسب نگهداری آن دسته از مواد غذایی است که احتمال فسادپذیری بالایی دارند. به عنوان مثال، شیر را حتماً در قفسه‌های پایینی و قسمت عقب یخچال بگذارید تا دیرتر خراب شود. این ناحیه سردترین قسمت یخچال به‌شمار می‌رود. به همین دلیل، فضای بسیار مناسبی برای قرار دادن انواع گوشت خام و مواد گوشتی است که فسادپذیری بالایی دارند.

### جای گرم

در یخچال گرم‌ترین قسمت یخچال و فریزر است و بهتر است آن دسته از مواد غذایی را که برای نگهداری نیازی به سرما ندارند، در آنجا قرار دهید. به عنوان مثال، انواع سرکه، نمک و مواد نگه‌دارنده، انواع سس‌ها مانند مایونز، کچاپ، خردل، روغن‌های زیتون، کنجد و نیز آبمیوه، نوشابه، آب و شربت را هم می‌توانید داخل در یخچال بگذارید.

### محفظه مخصوص لبنیات

در یخچال‌های امروزی، در طبقات یخچال، فضایی برای نگهداری لبنیاتی چون پنیر و کره تعبیه شده است که کره و پنیر را به دمای زمان سرو نزدیک‌تر نگه می‌دارد. بنابراین اگر مدت زمان طولانی‌تری می‌خواهید از این مواد استفاده کنید، توصیه می‌کنیم آنها را به قسمت‌های خنک‌تر یخچال منتقل کنید. محفظه مخصوص لبنیات با توجه به سرپوشی که دارد از جذب بوی مواد غذایی دیگر توسط مواد لبنی جلوگیری می‌کند.