

فصل چهاردهم از گذشته تا آینده (نگهداری مواد غذایی)

از آنجایی که نمی‌توان تمام مواد غذایی را تازه تهیه و مصرف کرد، باید با روشهایی زمان نگهداری آنها را افزایش داد. نگهداری مواد غذایی به چند صورت انجام می‌شود.

۱- خشک کردن، مانند خشک کردن سبزی و خشکبار



۲- پختن مانند درست کردن مربا و کمپوت



۳- نمک زدن مانند تهیه خیار شور



۴- خنک کردن مانند نگهداری در فریزر و یخچال یا مکان های خنک

* روشهای نگهداری مواد غذایی از گذشته تا کنون با پیشرفت علم و تکنولوژی تغییرات زیادی کرده است.
* در گذشته برای خنک کردن مواد غذایی آنها را درون گودال هایی گذاشته و روی آن را با برف و یخ می پوشاندند.
یا از مکان های خنک مانند زیر زمین ها و انبار ها استفاده می کردند. ولی امروزه از یخچال ها و فریزرها استفاده می شود.

* در گذشته برای نگهداری بعضی مواد فاسد شدنی مانند گوشت به آنها نمک فراوان می زدند و آن را خشک می کردند. البته این روش کیفیت گوشت را پایین می آورد.

* امروزه برخی از روشهای نگهداری هم بصورت سنتی و هم به صورت صنعتی انجام می شود . مانند تهیه مربا ، ترشی ، شور ، رب گوجه ، خیار شور، خشک کردن سبزی و دودی کردن ماهی.
مزایای روشهای سنتی :

- هزینه کمتر - تازه بودن و عدم نیاز به مواد افزودنی - طعم و مزه بهتر - استفاده از مواد اولیه با کیفیت بالا

معایب روشهای سنتی

۱- زمان تهیه طولانی برای حجم کمی از تولید ۲- عدم رعایت بهداشت در برخی موارد مانند خشک کردن

سبزی در فضای باز ۳- نیاز به کسب مهارت در تهیه هر یک از مواد غذایی



در پایان به ضرب المثلی در این مورد اشاره می نمایم.

« هر چه بگندد نمکش می زنند وای به روزی که بگندد نمک»