



## درسنامه‌ی درس ۱۴: از گذشته تا آینده



### ( نگهداری مواد غذایی )

روش های نگه داری مواد غذایی یکی از مسائل مهم زندگی انسان است. زیرا در سلامت انسان ها نقش مهمی دارد. این روش ها در دوران های مختلف و به مرور زمان، همراه با پیشرفت علم و اختراع وسایل مختلف، تغییر کرده است.

#### روش های نگه داری مواد غذایی:

۱- **خشک کردن:** در قدیم از گرمای خورشید یا آتش برای خشک کردن سبزی ها و میوه ها استفاده می کردند. اما در حال حاضر، از دستگاه ها و ماشین آلات برای این کار استفاده می شود مثلاً در گذشته انواع میوه ها و سبزی ها را روی پارچه ای پهن می کردند و آن ها را در معرض هوا می گذاشتند تا خشک شوند البته هنوز هم از روش های سنتی برای مصارف خانگی استفاده می شود.

#### خشک کردن مواد به روش سنتی و مزایا و معایبی دارد مثلاً:

- ۱- در روش سنتی از مواد نگهدارنده، افزودنی ها و طعم دهنده ها استفاده نمی شود و مواد کاملاً ارگانیک هستند اما در روش صنعتی برای خشک کردن میوه ها، طعم دهنده اضافه می شود.
- ۲- در روش سنتی تنها می توان مقدار کمی از مواد را در مدت طولانی خشک کرد اما در روش صنعتی و در کارخانه ها مقدار زیادی از میوه ها و سبزی ها در مدت زمان کوتاهی توسط دستگاههای پیشرفته، خشک می شوند.
- ۳- در روش سنتی به دلیل قرار گرفتن مواد در هوای آزاد، ممکن است مواد به وسیله ی حشرات موذی ( سوسک، مگس، پشه و .... ) و هوا آلوده شوند اما در روش صنعتی خشک کردن در محیط استریل انجام می شود.

یکی از روش های نگه داشتن نان برای مدت زمان طولانی، خشک کردن آن است.

## ۲- استفاده از نمک:

از زمان های قدیم از این روش برای نگه داری گوشت و ماهی استفاده می شد. امروزه از نمک برای تهیه خیارشور و کنسروهای مختلف استفاده می شود. البته هنوز هم در مناطق شمالی کشور، از نمک برای نگهداری ماهی استفاده می شود.



## ۳- استفاده از روش خنک کردن:

برای نگه داری میوه ها، سبزی ها و گوشت ها از این روش استفاده می شود. در قدیم از **یخدان ها** و **سرداب ها** و امروزه از **یخچال ها** برای سرد نگه داشتن مواد غذایی استفاده می شود.

در گذشته مردم برای نگه داری مواد مثل گوشت آن ها را در سبدهایی می گذاشتند و در **جاهای خنک** قرار می دادند. اما در زمان حال گوشت را می توان در **فریزر** نگه داری کرد. با منجمد شدن گوشت امکان فاسد شدن آن بسیار کم می شود. بنابراین برای مدت زمان بیشتری می توان از آن استفاده کرد.



یخچال قدیمی



یخچال امروزی

در گذشته برای خنک نگه داشتن مواد غذایی از **برف و یخ** نیز استفاده می کردند. به این شکل که سوراخ هایی در زمین ایجاد می کردند و مواد غذایی که امکان فاسد شدن داشتند را داخل این گودال ها می گذاشتند و روی آنها را با یخ و برف می پوشاندند. که البته از این روش در فصل های سرد سال یا در مناطق سردسیر استفاده می شد.

از دیگر روش های نگهداری مواد می توان به موارد زیر نیز اشاره کرد.

#### ۴- استفاده از روش پاستوریزه کردن مواد غذایی



#### ۵- دودی کردن

#### ۶- مربا درست کردن

#### ۷- کنسرو کردن مواد غذایی

