

Sağlıklı bir buzdolabı için bunlara dikkat!

Her evin olmazsa olmaz beyaz eşyası olan buzdolaplarının yanlış kullanımı gıda kaynaklı hastalık risklerini artırıyor. Soğutma derecesinden rafların yerleşimine, temizliğinden bakımına buzdolabı kullanmanın da incelikleri var. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Buzdolabını doğru ve akılcı kullanmak ailenizin gıda kaynaklı hastalık riskini azaltmakla kalmayıp bütçenize de katkı sağlar” diyor.

Günümüz insanının yiyeceklerini taze tutmak ve muhafaza etmek için buzdolabı her evin olmazsa olmazı... Ailemizin sağlığını emanet ettiğimiz buzdolaplarının da temizlik ve bakıma ihtiyacı var. Düzenli temizlenmeyen ve kontrol altında tutulmayan buzdolapları gıda kaynaklı hastalık risklerini artırıyor.

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Akıllı buzdolabı kullanımı, buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir. Bu size enerji ve para tasarrufu sağlayarak, ailenizin gıda kaynaklı hastalık riskini azaltacaktır. Unutmayın; sürekli kontrol, temizlik ve bakımla buzdolabınız görevini tam olarak yapıp sağlıklı mutfağınıza hizmet edecektir” diyor.

Sıcaklıkta; tehlikeli bölge

Yiyeceklerimiz için 5 ile 63°C arasındaki sıcaklık aralığı “tehlikeli bölge” olarak kabul ediliyor. Bu sıcaklık aralığında yiyeceklerin üzerindeki bakteriler insanları hasta edebilecekleri bir noktaya kadar büyüyebiliyor. Yiyecekleri buzdolabında tutup doğru şekilde soğutmak ise bakteri üremesini yavaşlatıyor. Bu nedenle işe buzdolabı sıcaklığını izleyerek başlamak gerekiyor. Prof. Dr. Birol Saygı, “Yiyecekleri doğru şekilde soğutmak, gıda zehirlenmelerine neden olan *Salmonella* ve *E. coli* gibi mikroorganizmaların büyümesini önlemeye veya yavaşlatmaya yardımcı olur. Buzdolabınızı 4°C veya altında, dondurucunuzu -18°C’de veya altında tutmalısınız. Buzdolabınızın ayarlarının nasıl yapıldığını ve kullanım özelliklerini öğrenmek için mutlaka kılavuzun okunması da önemli” şeklinde konuşuyor.

“Termometre ile ölçün”

Buzdolabının verimliliği zaman içinde değişebileceğinden sıcaklığının düzenli olarak kontrol edilmesi önemli. Prof. Dr. Birol Saygı'ya göre bunu yapmanın en iyi yolu da bir termometre kullanmak. Meyve ve sebze çekmecesinin üzerindeki alt rafta termometre ile haftada bir kez sıcaklığı kontrol etmekte fayda var. Sıcaklığı sabahları ölçmek ise en ideal olanı... Prof. Dr. Saygı, “Buzdolabının serin veya doğrudan güneş ışığı almayan, fırın veya ısı kaynaklarından uzakta konumlandırılarak çalışması sağlanmalı. Bu daha verimli çalışmasına yardımcı olarak, size enerji ve para tasarrufu sağlar” diye konuşuyor.

İşte önemli ipuçları!

Buzdolapları yiyecekleri daha uzun süre taze tutmamızı sağlar ama bu yiyeceklerinizi süresiz buzdolabında tutabileceğimiz anlamına da gelmez. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı'ya göre buzdolabında yiyecekleri güvende tutabilmek için işte bazı ipuçları:

- **Kapağına iyi bakın:** Kapı contaları zaman zaman kontrol edilmeli. Contalarda açılma, ezilme çatlama veya kopma varsa değiştirilmeli. Kapağını açmadan içinden ne alınacağınıza karar vermek kapının açık kalma süresini kısaltır. Kapıyı açıp karar vermek ise kapının uzun süre açık kalması buzdolabınızın sıcaklığının artmasına veya dalgalanmasına neden olacaktır. Elektrikler kesildiğinde kapakları açmamanız buzdolabı iç sıcaklığının daha uzun süre korunmasını sağlar. .
- **Buzdolabınızda kalabalıktan kaçının:** İdeal olanı her zaman buzdolabınızın yüzde 30'unun boş, 70'nin dolu olmasıdır. Buzdolabını fazla doldurmayın, yiyecekler arasında yeterince boşluk bırakın. Fazla doldurulan buzdolaplarında soğuk havanın serbestçe dolaşması engellenebilir ve yiyeceklerinizi uygun şekilde soğutmaz. Bu da ısınmaya neden olacağından yiyeceklerinizin beslenme ve duyu kalitelerinin düşmesine neden olur. Daha çok satın alma olasılığını da beraberinde getirir.
- **Raflarınızı akıllıca istifleyin:** Raflarınızı ayarlayın ve akıllıca istifleyin. Buzdolabınızın derinliğini kullanmak için düz uzun ve yükseklik sırasına istifleyebilecek kapaklı kaplar kullanın. Cam; görünürlük, hijyen ve sürdürülebilirlik için en iyi kap seçimi olup; sıkıca kapakları kapananları tercih edin.
- **Etleri alt rafa koyun:** Üst ve orta raflarda tüketime hazır gıdalar, yemekler, süt ürünleri pişmiş ürünler, hazır salataları istifleyin. Alt rafta et ve et ürünlerini, sebzelerde meyve ve sebzeler ile kapı raflarında yumurta ve ambalajlı ürünleri depolamak buzdolabındaki sıcaklık dağılımına göre en uygun saklama şeklidir.
- **Mutlaka etiketleri okuyun:** Satın alma tarihiyle birlikte açılmış yiyeceği etiketleyin ve unutmaktan kurtulun. Ambalajın üzerindeki talimatlara uyun ve gerektiren tüm yiyecekleri derhal dondurduğunuzdan emin olun. Yanlışlıkla veya unutarak buzdolabında çok uzun süre kalmış olabilecek yiyecekleri atın.
- **Sıcak yiyecekleri koymayın:** Yemeğin sıcak olarak buzdolabına konması doğru değil; tamamen soğuması beklenmeli. Buzdolabında yiyecekleri mutlaka kapalı kaplarda saklayın, açık tutmayın.

- **Koku ve küfe dikkat edin:** Yiyeceklerin üzerinde küf görülüyorsa, kötü bir koku veya diğer bozulma belirtileri varsa ya da bozulduğundan şüpheleniyorsanız sakın tüketmeyin.
- **Yüksek riskli yiyecekleri tanıyın:** Çiğ et, kümes hayvanları ve balık gibi yiyecekleri ve kan, sıvı gibi bulaştırma riski olan yiyecekleri plastik torbalarda, kapalı kaplarda buzdolabınızın en alt rafında saklayın. Bu ürünler üst raflara yerleştirilirse damlayarak diğer yiyeceklere mikroorganizmaları bulaştırır. Bu nedenle en alt rafa yerleştirilmelidir.
- **Yiyeceklerinizi hızlı tüketin:** Yiyecekler buzdolabınızda ne kadar uzun süre saklanırsa, üzerlerindeki mikroorganizmalar o kadar fazla büyür. Bu nedenle düzenli olarak buzdolabının gözden geçirilip kontrol edilmesi gereklidir. Buzdolabınızda kıyma, kümes hayvanları, balık veya kabuklu deniz ürünleri 1-2 gün, biftek, dana veya kuzu eti 3 ila 5 gün, şarküteri ve makarna salatası gibi hazır yiyecekler 3 ila 5 gün, pişmemiş yumurta (kabuklu) 4-5 hafta saklanabilir.
- **Sebze ve meyvelerinizi nefes alsın:** Buzdolabında temel kural, benzer yiyecekleri beraber saklamaktır. Eti etle, balığı balıkla yan yana koyun. Ancak, sebze ve meyveleri ayrı çekmecelerde saklamak önemlidir. Buzdolabınızdaki çekmeceler, meyve ve sebzelerin saklanması için nem kontrollü bir bölge oluşturmak üzere tasarlanmıştır. Çok fazla nem biriktiğini fark ederseniz, çekmeceyi birazcık açık bırakarak nem seviyesini düşürün. Sebze ve meyveler yaşamlarını sürdürmek için solunum yaparlar ve solunumları sonucu etilen gazı üretirler. Sebzeler, meyvelere göre daha fazla etilen üretirler. Etilen sebze ve meyvelerin yaşlanmasını hızlandırır.
- **İlk giren ilk çıkar kuralını benimseyin:** Yiyeceklerinizi saklarken, “ilk giren ilk çıkar” kuralına uymanız önemli. Eve getirdiğiniz yeni yiyecekleri buzdolabınızdaki eski yiyeceklerin arkasına yerleştirirseniz bu kuralı uygulamanız kolaylaşır.
- **Saati izleyin:** Buzdolabından çıktıktan sonra yiyeceklerin oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletilmemesine dikkat edin.
- **Buzlanmayı çözün:** 5 milimetreden daha kalın olduğunda buz çözülmelidir. Buz, ısı iletimini, yiyeceklerin soğutulmasını engeller; enerji tüketimini artırır.
- **Kötü kokularla mücadele edin:** İyi kapatılmış cam kapları kullanmak en doğrusudur. Kokular ile başa çıkmak için alt rafta açık bir bikarbonat kabı bulundurun ya da sebze çekmecenizin altına biraz bikarbonat serpererek üzerini kâğıt havluyla örtün. Tabii ki, her üç ayda bir bikarbonatı değiştirin. Yiyecekler buzdolabında özellikle elektrik kesintisi sırasında bozulmuşsa ve yiyeceklerden gelen koku kalırsa, çıkarılması zor olabilir. O zaman, buzdolabı içini sirke ve suyla silin. Sirke, küfü yok eden asidi sağlar. Ayrıca, kabartma tozu ve su ile yıkayın. Contaları, rafları, yanları ve kapıyı ovaladığınızdan emin olun. Birkaç gün hava almasına izin verin. Ünitenin altına taze kahve tozu veya kabartma tozu serpin veya açık bir kaba koyun. Dondurucunun içine vanilyalı batırılmış bir pamuklu çubuk yerleştirin ve 24 saat boyunca kapısını açmayın.
- **Temizliğin inceliklerini öğrenin:** Buzdolabına dökülenler hemen silinmeli. Buzdolabının kapı kolları günlük ve haftada bir kez kapı temizlenmeli. Buzdolabı her üç ayda bir tamamen boşaltılarak ve raf, çekmece gibi tüm parçaları çıkarılarak, sıcak su ve az miktarda bulaşık deterjanıyla (asla ağartıcı veya gıdaya zarar veren kimyasal temizleyicilerle değil) temizlenmeli ve deterjan kalıntısı kalmamasına dikkat edilmeli.

Eğer derinlemesine temizlemeye ihtiyaç varsa özellikle inatçı lekelerden kurtulmak için diş fırçası ve suyla karıştırılmış bikarbonat kullanılmalı.

- **Yalnızca içini değil dışını da temizleyin:** Buzdolabının sadece içini temizlemek yetmez; dışını, özellikle de arkasını ve altını da temizleyin. Buzdolabınızın arkasındaki metal kafes (yoğunlaştırıcı) ve altındaki kompresörün üzerindeki kir ve tozların temizliği çok önemlidir. Bu toz ve kirler, buzdolabınızın daha az verimli çalışmasına neden olacaktır.