

Buzdolabını akıllı kullanma rehberi

Buzdolabınız akıllı olmayabilir ama siz buzdolabını akıllı kullanmayı öğrenebilirsiniz. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Akıllı buzdolabı kullanımı; buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir. Sürekli kontrol, temizlik ve bakımıyla buzdolabınız görevini tam olarak yapar ve sağlıklı mutfağınıza hizmet eder. Aksi takdirde beslenme kalitenize ve bütçenize zarar verebilir” diyor.

Buzdolabı, sıcak yaz günlerinde hayatımızı kolaylaştıran en önemli beyaz eşyalardan biri... Her geçen gün farklı özelliklerle donatılan yeni modelleri piyasaya çıkıyor. En çok para verdiklerimiz ise ‘akıllı buzdolabı’ olarak nitelendirilen; sıcaklığını, nemini, enerjisini kendisi ayarlayan teknoloji harikası ürünler... Son model ve akıllı olmasa da siz emektar buzdolabınızı akıllı kullanmayı öğrenebilirsiniz. Zaten besinlerinizin sağlıklı, cihazınızın uzun ömürlü olması için buzdolabınızı akıllı ve doğru kullanmayı öğrenmemiz şart! Peki akıllı buzdolabı kullanımı nedir?

Buzdolabındaki tehlikeli bölge!

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Akıllı buzdolabı kullanımı, buzdolabı sıcaklığını önerilen aralıkta tutmayı, buzdolabında yiyeceklerinizi uygun şekilde düzenlemeyi ve temizlemeyi içerir” diye bu sorunun yanıtını özetliyor. Saygı’nın verdiği bilgiye göre, 5 ile 57°C arasındaki sıcaklık aralığı yiyeceklerimiz için “tehlikeli bölge” kabul ediliyor. Bu sıcaklık aralığında yiyeceklerin üzerindeki bakteriler insanları hasta edebilecekleri kadar büyüyebiliyor. Bu nedenle yiyecekleri güvende tutmak için besinlerin buzdolabında doğru şekilde soğutulması bakteri üremesini yavaşlatıyor. Doğru şekilde soğutulan yiyecekler, gıda zehirlenmelerine neden olan Salmonellave E. coli gibi mikroorganizmaların büyümesini önüyor.

Temizlik ve bakım önemli

Prof. Dr. Birol Saygı, buzdolabı ayarlarının nasıl yapıldığını ve kullanım özelliklerini öğrenmek için mutlaka ‘kullanma kılavuzu’ nun okunması gerektiğini söylüyor. Mutfaklarda kullanılan elektrik enerjisinin yüzde 25’inin buzdolapları tarafından tüketildiğini belirten Saygı, “Buzdolabı yaşlandıkça, yerleşim ve depolama hataları yapıldıkça enerji tüketimi artar. Sağlıklı yaşam için çok önemli bir yere sahip olan buzdolapları gerek beslenme kalitemiz gerekse yüksek maliyeti ile fark etmeden bize zarar verebilir. Bu nedenle sürekli kontrol, temizlik ve bakımıyla buzdolabınız görevini tam olarak yapar, sağlıklı mutfağınıza hizmet eder” diyor.

Buzdolabı seçiminde temel kriterler

Buzdolabı seçiminde; fiyat, boyut, kullanacak insan sayısı, renk, donduruculu veya dondurucusuz olması, kolay temizlenebilir olması, özellikleri, enerji verimliliği, defrost sistemi,

marka ve garanti/servis; temel seçim kriterleri olarak biliniyor. Buzdolabının ömrünü uzatmak için doğru bakım önemli... Saygı, bu konuda şu noktalara dikkat çekiyor: “Buzdolabına düzenli koruyucu bakım yapılırsa bile, yiyecek ve içecekler normalde olduğu kadar soğuk olmadığında, donmuş ürünler yumuşak ise, erimiş buz küpleri veya küpler birbirine yapıştırsa, yiyecekler erken bozulmaya başlarsa ve olağandışı seslerden herhangi biri fark edilirse, yardım için servisi aramanın zamanı gelmiştir. Bu işaretler bulunmasa bile, rutin bakımı yapılmalı. Doğru bakım, cihazın aşınma ve yıpranmasını en aza indirmeye yardımcı olduğu gibi buzdolabının kullanım ömrünü uzatacaktır.”

Rafları akıllı istifleyin

Akıllı kullanılan buzdolapları, yiyecekleri daha uzun süre taze tutmamızı sağlıyor. Ancak bu, yiyeceklerimizi süresiz olarak buzdolabında tutabileceğiniz anlamına gelmiyor. Buzdolabında yiyecekleri taze ve insan sağlığı için güvende tutmak için cihazın temizliğinden, yiyeceklerin yerleştirilmesine kadar birçok unsura dikkat etmek gerekiyor. Yiyeceklerin doğru yerleştirildiği buzdolaplarında soğutma daha etkin hale gelirken, market alışverişi de azaltılıp aile bütçesine katkı sağlanıyor. Prof. Dr. Y. Birol Saygı, rafların akıllıca istiflenmesinin önemine dikkat çekiyor. Et, sebze, meyve gibi ürünleri ayrı çekmece ve raflarda saklamak gerektiğini belirten Saygı, şu bilgileri veriyor: “Üst ve orta raflarda tüketime hazır gıdalar, yemekler, süt ürünleri pişmiş ürünler, hazır salatalar, alt rafta parçalanmış et ve et ürünleri (kıyım, köfte), parçalanmış balık ve balık ürünleri, sebzelerde meyve ve sebzeler ile kapı raflarında yumurta ve ambalajlı ürünleri depolamak buzdolabındaki sıcaklık dağılımına göre en uygun saklama şekli. Yüksek riskli yiyeceklerden olan çiğ et, kümes hayvanları ve balık gibi yiyecekler üst raflara yerleştirilirse damlayarak diğer besinlere mikroorganizma bulaştırabilir. Bu nedenle mikroorganizma bulaşma ihtimali olan yiyecekler plastik torbalarda ya da kapalı kaplarda buzdolabının en alt rafında saklanmalı. Buzdolabınızdaki çekmeceler, meyve ve sebzelerin saklanması için nem kontrollü bir bölge oluşturmak üzere tasarlanmıştır. Ancak çok fazla nem biriktiği fark edilirse, çekmeceyi birazcık açık bırakarak nem seviyesini düşürmek gerekir.”

Üçte birini boş bırakın

Buzdolabını fazla doldurmak yerinde bir davranış değil. Saygı, ideal olanın buzdolabının yüzde 30'unun boş tutulması olduğunu söylüyor. Saygı, “Buzdolabının sadece yüzde 70'inin dolu olması verimliliği için önemli. Buzdolabının fazla doldurulmaması, yiyecekler arasında yeterince boşluk bırakılması gerekir. Buzdolabını doldurarak soğuk havanın serbestçe dolaşması engellenebilir ve buzdolabı yiyecekleri uygun şekilde soğutmayabilir. Aksi takdirde buzdolabı ısınabilir. Bu da yiyeceklerinizin beslenme ve duyu kalitelerinin düşmesine, beraberinde daha çok satın alma olasılığını artırır” şeklinde konuşuyor.

10 adımda buzdolabını doğru kullanma rehberi

1-) Doğru yere yerleştirin: Buzdolabı mutfakta ocak, fırın veya ısıtma kaynağından mümkün olduğunca uzağa yerleştirilmeli. Eğer bir buzdolabı bu ısı üreten noktalardan herhangi birine yakınsa, içeriği soğuk tutmak ve süreçte daha fazla enerji kullanmak için daha fazla çalışması gerekiyor. Ayrıca, arka ve yan yüzeylerin boşlukları yani menfezlerin doğru çalışmasını sağlamak için çevresinde yeterli alan bulunduğundan emin olun.

2-) Buzdolabının dengesini koruyun: Buzdolabı düz bir zeminde değilse, kapılar tamamen veya düzgün bir şekilde kapanmayabilir ve motor gereksiz yere gerilebilir. Buzdolabının konumunu kontrol etmek için raflarda su terazisi kullanılmalı. Üniteyi düzgün tutmak için buzdolabının ayakları ayarlanmalı.

3-) Termometreyle sıcaklığı ölçün: Ünitenin hem buzdolabı hem de dondurucu bölümlerinin sıcaklığı sık sık kontrol edilmeli. Bu, gıda güvenliği ve buzdolabının verimli çalışmasına yardımcı olmak için önemli. Buzdolabı bölmesi 5°C veya altında ve dondurucu bölümü -18°C olarak ayarlanmalı. Buzdolabının sıcaklığını düzenli kontrol etmenin en iyi yolu ise termometre kullanmak.

4-) Kapıları fazla açık tutmayın: Buzdolabı kapağını açmadan içinden ne alınacağına karar vermek kapının açık kalma süresini kısaltır. Kapıyı açıp karar vermek ise kapının uzun süre açık kalması buzdolabının sıcaklığının artmasına veya dalgalanmasına neden olur. Elektrikler kesildiğinde kapakları açmamak buzdolabı iç sıcaklığının daha uzun süre korunumu demektir.

5-) Kapı contalarını kontrol edin: Conta iyi kapanmıyorsa, ünitenin daha fazla çalışmasını ve doğru sıcaklığı korumak için daha fazla enerji kullanmasını sağlayan soğuk hava kaçabilir. Kapı contaları zaman zaman kontrol edilmeli. Contalarda açılma, ezilme, çatlama veya kopma varsa değiştirilmeli. Buzdolabı bakım rutininin bir parçası olarak, contanın düzenli olarak ılık ve sabunlu suyla temizlediğinizden emin olunmalı.

6-) Raf organizasyonunu yapın: Buzdolabında rafların akıllıca istiflenmesi çok önemli. Üst ve orta raflarda tüketime hazır gıdalar, yemekler, süt ürünleri pişmiş ürünler, hazır salatalar, alt rafta parçalanmış et ve et ürünleri (kıyma, köfte), parçalanmış balık ve balık ürünleri, sebzelerde meyve ve sebzeler ile kapı raflarında yumurta ve ambalajlı ürünleri depolamak buzdolabındaki sıcaklık dağılımına göre en uygun saklama şeklidir. Yüksek riskli yiyecekler olan çiğ et, kümes hayvanları ve balık gibi diğer yiyecekler mikroorganizma bulaştırma olasılığı taşıdıkları için plastik torba veya kapaklı kaplar kullanarak buzdolabındaki en alt raflarda muhafaza edilmeli. Sebze ve meyveler yaşamlarını sürdürmek için solunum yaparlar ve solunumları sonucu etilen gazı üretirler. Etilen sebze ve meyvelerin yaşlanmasını hızlandırır. Bu nedenle sebze ve meyveler ayrı çekmecelerde saklanmalı.

7-) İlk giren ilk çıkar kuralına uyun: Buzdolabında saklanacak ürünlerin mutlaka etiketleri okunmalı ve ambalajın üzerindeki talimatlara uyulmalı. Yanlışlıkla veya unutarak buzdolabında çok uzun süre kalmış olabilecek yiyecekleri atılmalı. Yiyeceklerin üzerinde küf görülürse, kötü bir koku veya diğer bozulma belirtileri varsa veya sadece bozulduğundan şüpheleniyorsa kesinlikle tüketilmemeli. Yiyeceklerinizi saklarken, ilk giren ilk çıkar kuralına uymanız önemli. Buzdolabında getirilen eski yiyeceklerin arkasına yeni yiyecekler yerleştirmek daha kolaydır. Buzdolabından çıktıktan sonra yiyeceklerin oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletilmemesine de dikkat edin.

8-) Kokularla başa çıkın: Buzdolabındaki kokularla başa çıkmak için iyi kapatılmış cam kaplar kullanmak en uygun olanı... Kokulardan kurtulmak için alt rafta açık bir bikarbonat kabı bulundurabilir ya da sebze çekmecenizin altına biraz bikarbonat serpererek üzerini kâğıt havluyla örtebilirsiniz. Her üç ayda bir bikarbonatı değiştirmeyi unutmayın. Yiyecekler buzdolabında özellikle elektrik kesintisi sırasında bozulmuşsa ve yiyeceklerden gelen koku kalırsa, çıkarılması zor olabilir. Böyle bir durumda, buzdolabının içi sirke ve suyla silinmeli. Sirke, küf yok eden asidi sağlamaktadır. Ayrıca, kabartma tozu ve su ile yıkanmalıdır. Contaların, rafların, yanların ve özellikle kapının ovaladığından emin olunmalı. Temizlik sonrası birkaç gün hava almasına izin vermek de faydalı olur. Ünitenin altına taze kahve tozu veya kabartma tozu serpilebilir veya açık bir kaba konabilir. Dondurucunun içine vanilyaya batırılmış bir pamuklu çubuk yerleştirilerek, 24 saat boyunca kapıyı kapatılarak da bekletebilirsiniz.

9-) Yiyecekleri kapalı tutun: Buzdolabınızın derinliğini kullanmak için düz uzun ve yükseklik sırasına istifleyebilecek kapaklı kaplar kullanılmalı. Cam görünürlük, hijyen ve sürdürülebilirlik için en iyisi olup sıkıca kapanan kapakları olan kaplar kullanılmalı. Yiyecekler, güvenli bir şekilde üste konabilen kaplarda folyo veya plastik kapla sıkıca kaplanmış şekilde saklanmalı. Bu,

ünitedeki nemi en aza indirmeye yardımcı olarak buzdolabında buzlanmayı azaltır. Buzdolabında havanın Bağıl Nemi (RH) yüzde 55-60 olup yiyeceklerimizin nem içeriğinin yüksek olmasından dolayı nem dengesinin oluşması için yiyeceklerimiz nem kaybederler. Bu buzdolabında karlanmaya yol açarken, yiyeceklerin nem kaybederek kalitelerinin düşmesine neden olur. Ayrıca yemekleri soğuduktan sonra buzdolabına koyun. Buzdolabınıza sıcak yiyecek koymak, cihazın ve içeriğin sıcaklığını artırarak cihazın dengelenmesi için daha fazla çalışmasını sağlar.

10) Komple temizlik yapın: Buzdolabında dökülenler veya damlayanlar hemen temizlenmeli. Her üç ayda bir buzdolabının raf ve çekmece gibi parçaları çıkarılarak sıcak su ve az miktarda bulaşık deterjanıyla temizlenmeli. Asla ağartıcı veya gıdaya zarar vermeyen kimyasallarla temizlenmemesi gerektiğini belirtelim. Eğer derinlemesine temizlemeye ihtiyaç varsa özellikle inatçı lekelerden kurtulmak için diş fırçası ve suyla karıştırılmış bikarbonat kullanılmalı. Buzdolabının dışı, arkası ve altı da temizlenmeli. Buzdolabınızın arkasındaki metal kafes (yoğunlaştırıcı) ve altındaki kompresörün üzerindeki birikmiş kir ve tozlar, buzdolabının verimli çalışmasını önler. Ünitenin yoğunlaştırıcısı arka kısımdaysa, üniteyi duvardan uzaklaştırmak gerekir. Bu da buzdolabının altındaki zemini temizleme şansı verir. Temizlik, elektrikli süpürge veya sert bir fırça ile yapılabilir. Yoğunlaştırıcılar yılda bir veya iki kez bu şekilde temizlenmeli. Evcil hayvanlar varsa daha sık temizlik yapmakta fayda var. Ayrıca, buzdolabında 5 mm'den daha kalın olduğunda buz çözülmeli. Buz, ısı iletimini engellediği için enerji tüketimini artırır.