



ترفندهایی برای نظافت یخچال و فریزر

## سلامت به شرط تمیزی



در شماره قبل در مورد نحوه نظافت برخی از وسایل آشپزخانه نوشتیم. در این شماره این موضوع را دنبال کرده و راهکارهایی برای تمیز کردن یخچال و فریزر را فهرست می‌کنیم. تمیز کردن یخچال و فریزر باید مرحله به مرحله و اصولی انجام شود تا زمان انرژی کمتری صرف شود.

مژده مظهري

روزنامه نگار

## ■ مراحل تمیز کردن فریزر:

۱. ابتدا دوشاخه فریزر را از برق خارج کرده و یخ‌های آن را در کلمن، یخدان یا ظرف مناسبی ریخته و مواد غذایی را روی آنها قرار می‌دهیم تا شل و خراب نشوند.
۲. کشوها و طبقات آن در آورده و با محلول آب گرم و مایع ظرفشویی و یک اسکاچ نرم شسته و آبکشی می‌کنیم.
۳. محلول یک فنجان آب گرم و یک فنجان سرکه یا محلول یک لیتر آب گرم و دو قاشق غذاخوری جوش شیرین را درون محفظه فریزر، در و دیواره‌های بیرونی آن اسپری کرده و با اسفنج تمیز کرده و بعد با یک دستمال نرم، خوب خشک می‌کنیم.
۴. لاستیک دور در فریزر را با دستمال یا مسواک نرم آغشته به محلول‌هایی که داریم خوب تمیز می‌کنیم.
۵. کشوها و طبقات فریزر را خشک کرده و با دقت در جای خودشان قرار داده و دوشاخه فریزر را به برق می‌زنیم.
۶. تا وقتی که فریزر کمی خنک شده و هوا بگیرد، مواد غذایی را مرتب می‌کنیم و اگر لازم بود کیسه یا ظرف آنها را عوض کرده، مواد تاریخ مصرف گذشته را دور می‌ریزیم و مواد قابل استفاده را در کوتاه‌ترین مدت و به سرعت در فریزر قرار می‌دهیم تا هوای سرد آن خارج نشود.
۷. اگر فریزر تان برفک می‌گیرد می‌توانید از حرارت سشوار کمک بگیرید یا یک قابلمه آبجوش در آن قرار داده و در فریزر را ببندید و بعد از چند دقیقه خیلی راحت برفک‌ها را جدا کرده و آن را تمیز کنید.

“

چند روز قبل از تمیز کردن یخچال و فریزر باید حجم مواد غذایی را کم کنیم زیرا با این کار، مراحل تمیز کردن یخچال با راحتی و سرعت بیشتری انجام می‌شود

## ■ مراحل تمیز کردن یخچال:

۱. اولین کار این است که دوشاخه برق را از پریز بکشیم.
۲. تمام مواد غذایی و ظروف را از یخچال خارج کرده و روی میز یا کابینت می‌گذاریم. اگر در فصل سرد سال باشیم که مشکلی نیست و می‌توانیم مواد را در معرض هوای سرد بیرون قرار بدهیم تا خراب نشوند، اما اگر هوا گرم باشد باید از یخ یا بادکولر و پنکه استفاده کنیم.
۳. مرحله بعد خارج کردن قفسه‌ها، شیشه‌ها و کشوهاست. آنها را با محلول آب و مایع ظرفشویی و در صورتی که خیلی کثیف بود با محلول آب و آمونیاک (به نسبت یک پیمانه آمونیاک و پنج پیمانه آب) شسته و بعد از چند دقیقه خوب آبکشی می‌کنیم سپس آنها را خوب خشک کرده و کنار می‌گذاریم.
۴. برای تمیز کردن در و دیواره‌های داخلی و خارجی یخچال می‌توانیم از دو محلول استفاده کنیم. یا محلول یک لیوان آب گرم با دو قاشق غذاخوری جوش شیرین یا محلول سه فنجان آب گرم با یک فنجان سرکه. یکی از دو محلول را به در و دیواره‌های داخلی و خارجی اسپری و بعد از چند دقیقه با اسفنج تمیز کرده و سپس با دستمال نرم و نخی خشک می‌کنیم. البته اگر بعضی قسمت‌های در و دیواره‌ها خیلی کثیف است می‌توانیم از خمیر دندان هم استفاده کنیم. فقط باید دقت داشته باشیم برای تمیز کردن داخل یخچال از موادی که عطر و بوی زیادی دارند استفاده نکنیم، زیرا مواد غذایی بوی جذب کرده و مزه بد می‌گیرند.
۵. واشر و لاستیک‌های یخچال را در صورتی که جدا می‌شوند، درآورده و در

## ■ ترفندهای کمکی

- بهتر است پایان هر فصل یخچال و فریزر را تمیز کنیم، مواد قدیمی و تاریخ گذشته را دور ریخته و مواد خوراکی تازه جایگزین کنیم.
- چند روز قبل از تمیز کردن یخچال و فریزر باید حجم مواد غذایی را کم کنیم زیرا با این کار، مراحل تمیز کردن یخچال با راحتی و سرعت بیشتری انجام می‌شود.
- برای مدت زمان بیشتری تمیز ماندن یخچال باید بعضی مواد مانند کاهو، میوه و... را شسته، خشک کرده و بعد در یخچال قرار بدهیم.
- می‌توانید با هزینه‌ای کم، تعدادی سبدهای پلاستیکی رنگی و در سایزهای مختلف تهیه کرده و مواد غذایی را داخل آنها بچینید. این کار باعث نظم بیشتر مواد داخل یخچال و فریزر شده و خیلی راحت می‌توانید مواد مورد نظر را را به خصوص در فریزر پیدا کنید و در عین حال زیبایی و نظم خاصی به یخچال و فریزر تان می‌دهد.



## ■ نکات مهم:

- از ماسک، دستکش، پیشبند یا لباس مناسب استفاده کنید. استفاده از این وسایل منوط به داشتن حساسیت نیست، زیرا ممکن است به مرور و طی مدت طولانی کار کردن با مواد تمیزکننده دچار حساسیت شوید؛ هرچند مواد شیمیایی نباشند.
- هنگام کار با وسایل برقی حتماً موارد ایمنی را رعایت کرده و از قطع بودن برق دستگاه مطمئن شوید.