

قبل از خرید و بعد از خرید — **حواستون باشه!**

موقع خرید:

- قوطی رو بچرخون، اگه باد کرده، فرورفتگی عمیق داره یا زنگ زده، نخر! حتی اگه تاریخی هم خوب باشه.
- حتماً تاریخ تولید و انقضا رو بخون.

قبل از باز کردن:

- اگه در قوطی باد کرده بود یا موقع باز کردن بوی ترشیدگی یا گاز داد، نجش و دور بریز! خطرناکه.
- حتماً ۱۰ دقیقه کامل بجوشون (از زمانی که آب به جوش میاد حساب کن).

بعد از باز کردن:

- هر چی تو قوطی مونده، سریع به یه ظرف در بسته منتقل کن و تو یخچال بذار.
- حداکثر تا ۴۸ ساعت بعد باید مصرفش کنی، وگرنه توی یخچال هم ممکن است فاسد بشه.



چرا حتماً باید کنسرو رو بجوشونیم؟

خیلی‌ها فکر می‌کنن کنسرو آماده است، مستقیم می‌ریزن توی ظرف. ولی این کار خطرناکه!

دلیل جوشوندن:

- کشتن باکتری مرموز: اگه قوطی زنگ زده، ضربه خورده یا هوا داخلش رفته باشه، ممکنه باکتری خطرناک (بوتولیسم) توش رشد کرده باشه. این باکتری سم کشنده‌ای تولید می‌کنه. اما حسنش اینه که با ۱۰ دقیقه جوشیدن بعد از به جوش اومدن، این سم از بین می‌ره.
- خوشمزه‌تر شدن: حبوبات و غلات داخل کنسرو، با جوشیدن نرم‌تر می‌شن و طعم سس یا ادویه‌ها بهتر می‌چسبه بهشون.
- کم کردن نمک: کنسروها معمولاً شور هستند. اگه محتویاتش رو توی قابلمه بریزی و بجوشونی، نمک اضافیش کم می‌شه و سالم‌تر می‌شه.



راز ماندگاری طولانی کنسروها چیه؟

یعنی چی که کنسروها تا سال‌ها تو قفسه می‌مونن و فاسد نمی‌شن؟ دلیلش اینه:

- داغِ داغِ داغ: توی کارخانه، بعد از پر کردن قوطی، اونقدر حرارت زیاد می‌دن که دیگه هیچ جانداري (باکتری، کپک، ویروس) زنده نموند. مثل این می‌مونه که یک بار برای همیشه پاکشوندن انجام بشه.
- درِ قوطی قفلِ قفل: بعد از حرارت، در قوطی رو آنقدر محکم می‌بندند که هیچ هوا، میکروب یا چیز دیگه‌ای نتونه واردش بشه. پس محیط داخل کاملاً ایزوله می‌مونه.
- نگهدارنده مصنوعی لازم نیست: خود همین فرآیند حرارت بالا و دربندی، باعث ماندگاری میشه. پس خیلی از کنسروها، اصلاً مواد نگهدارنده شیمیایی ندارند.





نکات ضروری درباره کنسرو های حبوبات و غلات

تهیه کنندگان: نائمه کریمی - فاطمه رنجبر
استاد راهنما: خانم آل ابراهیم
نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

۴ کنسرو رو توی فریزر بذاریم بهتره ؟

واقعیت: هرگز! گذاشتن قوطی در فریزر باعث انبساط محتویات و ترکیدن درز قوطی میشه. بعد از باز کردن، اگه مایع داخلش رو کاملاً تخلیه کنین، می تونین باقی مانده رو در ظرف در بسته فریزر کنین.

۵ کنسرو رو میشه مستقیماً توی قوطی حرارت داد ؟

واقعیت: به هیچ وجه ! حرارت دادن مستقیم قوطی روی شعله یا در مایکروویو، باعث آزاد شدن مواد شیمیایی از بدنه قوطی به غذا و حتی خطر انفجار میشه. همیشه محتویات رو در قابلمه یا ظرف مناسب خالی کنین و سپس حرارت بدین .



سوالات رایج و باورهای غلط (همون چیزایی که همه می پرسن!)

۱ قوطی سالم به نظر میاد، پس لازم نیست بجوشونمش !

واقعیت: خطر اصلی (باکتری بوتولیسم) هیچ بو، طعم یا ظاهر مشخصی نداره! قوطی کاملاً سالم می تونه آلوده باشه. پس جوشوندن اجباریه، حتی برای کنسروهای معروف و گرون.

۲ حبوبات کنسروی ارزش غذایی ندارن !

واقعیت: درست است که بخشی از ویتامین ها در فرآیند حرارت از بین می رن، ولی پروتئین، فیبر و مواد معدنی اصلی حفظ می شن. کنسرو، جای غذای تازه رو نمی گیره، اما در مواقع ضرورت یه منبع غذایی قابل اعتماد و مفیده.

۳ آب رو دور نریزیم ؟

واقعیت: آب یا سس داخل کنسرو (آب لوبیا، نخود و...) معمولاً نمک و نشاسته داره. اگر فشار خون بالا دارین یا می خواین غذای کم نمک بخورین، حتماً اون رو دور بریزین و حبوبات رو با آب تازه بشورین. اگر نه، می تونین از همون آب در پخت (مثلاً برای سوپ) استفاده کنین تا طعم غلیظ تری بگیره.