

# טיפים להקפאה והפשרה נכונה של מזון

ד"ר חגית אולנובסקי, מומחית לניהול סיכוני בריאות וסביבה, עונה על מספר שאלות נפוצות בנוגע להקפאה והפשרה של מזון.

## איך להקפיא?



בתוך שקית פלסטיק שמיועדת להקפאה, או בקופסה המתאימה להקפאה, וצריך לסגור היטב את השקית/הקופסה כדי לשמור על המזון המוקפא. מומלץ לכתוב על הקופסה/שקית את תאריך ההקפאה והתכולה (אני פשוט מדביקה פתק קטן עם מאסקינגטייפ שקוף).

## איך להפשיר?



בקיץ הישראלי חשוב מאוד להפשיר את המזון לאט לאט, במקרר ולא בחוץ על השיש. הסיבה לכך היא שהפשרה בטמפרטורת החדר אינה אחידה: החלק החיצוני מפשיר ואפילו מתחיל להתחמם (לטמפרטורה שחיידקים מאוד אוהבים) הרבה לפני שהחלק הפנימי הפשיר. אם מפשירים בשר/עוף, כדאי להניח בתבנית או בכלי אחר שימנע זליגה של נוזלי ההפשרה למגירת הירקות או למקום אחר במקרר.



## מה אפשר להקפיא?



בגדול, מבחינת בטיחות מזון, אפשר להקפיא כמעט הכל. מבחינת ערכים תזונתיים: חלק מהוויטמינים לא שורדים הקפאה (חלק כן), למינרלים - לא קורה כלום, וחלק מהסיבים התזונתיים אמנם מאבדים מהתכונות הפיזיקליות של ה"סיב" אבל בגדול התכולה לא משתנה מאוד בהקפאה. המרקם של חלק מהמזונות משתנה בעקבות ההקפאה וההפשרה (לדוגמה: תפוחי אדמה), אך אין זה מעיד על פגיעה בבטיחות או בבריאות של מוצר המזון.

## האם אפשר להקפיא שוב מזון שהופשר?



מאוד לא מומלץ, בעיקר מזונות רגישים לקלקול כמו בשר טחון או עוף. כל הפשרה מאפשרת למיקרובים לשגשג, וכך הנזק המצטבר גדל. יוצא דופן אחד, שאני כן מקפיאה שוב אצלי בבית, זה בשר/עוף שהיה קפוא לפני הבישול ואני מפשירה ומבשלת היטב - חלק מהשאריות אני מקפיאה אם אין מי שיאכל מיד. במקרה כזה אני מקפידה להקפיא במנות בודדות כך שאוכל להפשיר את המנה ולאכול אותה למחרת ולא מאוחר יותר.

## כמה זמן אפשר לשמור מזון קפוא במקפיא הבייתי?



כמו באחסון במקרר, זה תלוי מאוד בגורמים הבאים: האם האחסון הוא בדלת המקפיא או עמוק במגירה? האם המזון היה מאוד טרי ונקי לפני ההקפאה, או שכבר שהה כמה ימים במקרר לפני ההקפאה? האם המיכל/שקית אטומים לחלוטין או שנכנס מעט אוויר לח מהסביבה? אין משך זמן ספציפי שאפשר לקבוע עבור כל סוגי המזונות בכל המקפיאים... כדאי להקפיא כל פריט באריזה אטומה לגמרי, להקפיד לא לפתוח את המקפיא לזמן ארוך/מיותר, מוצרים רגישים (בעיקר מזונות מהחי) לשמור בעומק המקפיא, ולהקפיד על הקפאה מהירה יחסית של פריטים שנרצה לשמור לזמן ארוך יחסית. לסיום: כדאי לנהל את המלאי גם במקפיא! כמו במקרר ובמזווה, לעשות סדר מידי פעם, להעביר קדימה למקום נגיש יותר את המזונות שכדאי לצרוך בקרוב, וכד'.

