

Congelamento de Alimentos



Congelamento de Alimentos

A busca por praticidade e rapidez leva um número cada vez maior de brasileiros a consumir produtos congelados. Assim, a facilidade do preparo e a possibilidade de armazenamento do produto para consumo posterior contribuem muito para o crescimento desse setor.

Quando o alimento é levado a uma temperatura baixíssima, todo o crescimento de micro-organismos e o processo de deterioração são retardados.

Alimento é toda substância utilizada pelos seres vivos como fonte de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução. Para o homem, a alimentação inclui, ainda, várias substâncias que não são necessárias para as funções biológicas mas que fazem parte da cultura, como compostos químicos psicotrópicos, temperos, corantes e conservantes usados nos alimentos. Mas que podem fazer bondade ao homem.

Alimentos congelados são aqueles que passaram pelo processo de modificação de seu estado, por meio retirada de calor. Essa mudança ocorre a uma temperatura de -18°C e resulta na cristalização da água existente. Esses produtos oferecem resistência ao crescimento microbiano e, dessa forma, podem ser preservados por um período maior de tempo, se comparados aos alimentos comuns.

Segundo a CNAE (Classificação Nacional de Atividades Econômicas), a produção dessa categoria pode ser definida como a fabricação de pratos e alimentos prontos, e compreende:

- A preparação de pratos prontos congelados à base de carnes, aves, peixes e vegetais;
- A produção de pratos prontos congelados à base de massas;
- A fabricação de sobremesas prontas para consumo;
- A fabricação de salgadinhos congelados.

Pirâmides alimentares

As pirâmides alimentares são esquemas gráficos que distribuem os vários tipos de alimentos e as proporções que devem ser ingeridas nas refeições. Desde

então, periodicamente surgem novos esquemas, adaptados aos hábitos e às necessidades de cada sociedade e aos avanços das pesquisas científicas.

Em 1992, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) montou o primeiro esquema em forma de pirâmide. Nele, incentivava-se a ingestão de carboidratos - como massas, pães e cereais - em vez de gorduras. A pirâmide alimentar vegana, por sua vez, sugere o consumo de 6 a 8 copos de água por dia e ingestão de proteínas vegetais ao invés dos animais.

Alimentação e síntese proteica

Os vegetais são capazes de sintetizar proteínas de fontes inorgânicas de nitrogênio, mas os animais não possuem essa capacidade, razão pela qual necessitam de alimentos ricos em proteínas e aminoácidos.

O organismo animal sintetiza as proteínas utilizadas pelo seu próprio organismo a partir das proteínas ingeridas pela alimentação. A alimentação deve fornecer a quantidade de aminoácidos necessários para essa transformação, pois a falta de qualquer um dos aminoácidos compromete a utilização dos outros e o funcionamento do próprio organismo devido à conseqüente falta de proteínas.

De acordo com a American Dietetic, as proteínas devem representar cerca de 15% do total da dieta diária de uma pessoa. É muito difícil um indivíduo desenvolver uma deficiência proteica, mas pode acontecer, ingerindo uma quantidade insuficiente de alimentos, tanto de origem animal quanto de origem vegetal, ou ingerindo quantidades de açúcar e álcool muito altos, pois ambos são grandes fontes de calorias, pobres em nutrientes e não contêm proteína em suas composições.

Para indivíduos onívoros e ovolactovegetarianos, a deficiência se torna ainda mais difícil, pois a proteína animal possui grande quantidade dos aminoácidos essenciais para o nosso organismo. Entretanto, o vegetariano restrito de qualquer alimento animal, ou seja, o vegan, pode conseguir todo o suprimento proteico necessário a partir de uma dieta vegetariana. A soja é o alimento vegetal que possui todos os aminoácidos essenciais ao nosso organismo.

A dieta vegetariana possui um menor conteúdo proteico do que uma dieta baseada em carne, entretanto isso não é uma desvantagem. Estudos comprovam que o consumo excessivo de proteínas pode ocasionar cálculos renais, osteoporose e um aumento do colesterol, pois a proteína animal é rica em gorduras. Portanto, uma dieta rica em legumes, grãos, frutas e vegetais tem proteínas suficientes para uma dieta saudável.

Hábitos alimentares

Os seres humanos são animais onívoros que podem consumir tanto produtos de origem animal como vegetal. Na pré-história, o homem utilizou tanto plantas, ou partes delas, quanto frutos e raízes para se alimentar, mas também, principalmente com a descoberta do fogo e de instrumentos, tornou-se caçador-coletor, acrescentando animais na sua alimentação. Com a experiência da idade do gelo, é provável que os seres humanos quisessem gerar algum sentimento de segurança controlando o crescimento das plantas e dos animais disponíveis. Isto conduziu à agricultura, que tem melhorado continuamente e alterado a maneira como o alimento é obtido.

Refeições

Diversos alimentos fritos: ricos em lipídios e carboidratos, exemplo de refeição apreciada pelos humanos.

Uma seleção de alimentos complementares diferentes comidos na mesma ocasião compreende uma refeição. Os povos escolhem frequentemente realizar refeições junto com outros membros da família ou amigos, o que é visto como importantes ocasiões sociais. Os alimentos consumidos em quantidades menores entre as refeições principais são considerados como lanche.

Os acepipes e bebidas tomados imediatamente antes de uma refeição, para “abrir o apetite”, designam-se aperitivos.

O número das refeições em um dia, seu tamanho, composição, quando e como são preparadas e ingeridas variam extremamente em torno do mundo e dependem do clima local, da ecologia, da economia, tradições culturais e industrialização. As refeições representam também um papel importante na celebração de muitos festivais culturais e religiosos.

Nas sociedades onde a disponibilidade de alimentos se elevou acima dos níveis de subsistência e dos alimentos básicos, as refeições são também oferecidas pré-preparadas para o consumo imediato nos restaurantes e outras instalações similares.

Nas sociedades industriais, as refeições contêm frequentemente uma proporção mais elevada de alimento de origem animal.

Produção ou aquisição de alimentos

Os alimentos são tradicionalmente obtidos através da agricultura, pecuária, pesca, caça, coleta e outros métodos de subsistência localmente importantes para algumas populações, mas menos para outras.

Na era moderna, nas nações desenvolvidas, as fontes de alimento são cada vez mais dependentes da agricultura industrial, da aquicultura e das instalações industriais de produção de animais, técnicas que apontam para maximizar a quantidade de alimento produzida e, por outro lado, minimizar o custo. Esta aproximação, que se baseia numa satisfação parcial da relação entre o consumidor e a demanda, estimula a biodiversidade, a autoconfiança local e os métodos da agricultura orgânica.

Origem dos alimentos

A alimentação é uma característica típica dos seres vivos. É também uma forma de troca de energia entre os mesmos, através de uma teia alimentar. Os principais produtores de energia são os chamados produtores, em maioria plantas e vegetais, mas qualquer ser clorofilado tem essa capacidade de extrair energia da luz para armazenar em açúcar. Logo, as variações desse açúcar constituem a principal fonte de alimentação. Para seres humanos, isso termina se dividindo entre ingerir animais e vegetais.

Contudo, existem também a água, principal componente de vida, e os sais minerais, encontrados principalmente na água mineral que auxilia o processo de alimentação. Funcionam e agem de diferentes formas, por exemplo como catalisadores, solventes ou como uma "cola biológica". Podem ser considerados, basicamente, "conectores da energia" que constituem cada ser vivo, dando forma inclusive às membranas celulares, que são constituídas em maioria por açúcares. Os sais, encontrados em pouca quantidade na maior parte dos seres vivos, atuam principalmente para manter um equilíbrio osmótico para com o meio ambiente, desde celular até corpóreo.

Alimentos provenientes de vegetais

Cereais, incluindo cevada, milho, aveia, arroz, centeio, trigo, ou seus derivados, tais como cuscuz, massa, pão e outros.

Açúcar

Frutas e seus derivados, como sumos, vinhos, compotas e outros (veja também lista de frutas)

Legumes, incluindo feijão, ervilha, lentilha, jicama

Nozes

Especiarias

Hortaliças

Cogumelos

Ervas medicinais

Chá

Alimentos provenientes de animais

Leite e seus derivados, incluindo manteiga, queijo, iogurte e outros produtos;

Ovos de aves e também as ovas de peixe e o caviar;

Insetos (em algumas culturas);

Mel;

Carne de mamíferos, como vaca, cabra, cavalo, canguru, carneiro, porco e seus derivados, incluindo sangue, chouriço, linguiça, e outros;

Carne de aves domésticas e de caça, incluindo galinha, peru, pato, ganso, pombo, avestruz, ema, galinhola, faisão, codorna e muitas outras;

Produtos aquáticos, incluindo peixes, como salmão e tilápia, e mariscos como o camarão e outros crustáceos, amêijoas e outros moluscos;

Caracóis e outros gastrópodes.

Alimentos orgânicos

Alimentos orgânicos são todo tipo de vegetal e produto de origem animal que não teve, durante sua produção (plantação, criação e colheita), qualquer interferência química, como agrotóxicos. A grande vantagem dos alimentos

orgânicos passa pela questão de serem mais naturais e, conseqüentemente, mais saudáveis.

Disciplinas relacionadas

As disciplinas que se relacionam com a alimentação são:

A dietética, um ramo da medicina que estuda quais os alimentos mais apropriados para melhorar a vida das pessoas;

A nutrição, um ramo da biologia e também da medicina que estuda as características dos alimentos e os processos biológicos que eles sofrem ou provocam;

A culinária, que se ocupa da forma como os alimentos são utilizados nas várias culturas humanas.

Definição legal

Muitos países têm leis que visam a assegurar que os alimentos produzidos, comercializados ou consumidos não prejudiquem a saúde dos seus cidadãos. Por exemplo, alimento ou comida pode ser definido legalmente como:

produtos usados para comer ou beber pelo homem ou outros animais;

pastilha elástica (ou goma de mascar); e

produtos usados na confecção dos produtos mencionados acima.

A produção de congelados engloba uma grande diversidade de possibilidades de investimento, sendo que esse mercado segue, na atualidade, algumas tendências. Um bom exemplo disso é o consumo de alimentos que contêm a menor quantidade de substâncias nocivas à saúde e o menor grau de processamento. Assim, a fabricação de congelados que se enquadrem nessa categoria mais saudável é uma boa aposta.

Além disso, existem os setores mais tradicionais, que incluem mercadorias comuns que encontramos nos mercados diariamente. Apesar de existir uma grande variedade de gêneros que podem ser fabricados, é recomendável a especialização em um ou dois. Essa indicação é feita para que a produção não exija investimentos muito elevados.

Os métodos mais comuns de congelamento empregados são:

– Congelamento à base de nitrogênio : Utilizado na produção em grande escala, confere rapidez ao processo e os alimentos ficam com uma aparência mais natural. É empregado uma câmara frigorífica, que retira rapidamente o calor do alimento.

– Congelamento à base de criogênicos: Empregado na produção em baixa escala; utiliza armários, que possuem placas de congelamento em cada prateleira. Assim, os alimentos entram em contato com o frio rapidamente. Esse método é realizado em temperaturas muito baixas e permite o cumprimento das mais rigorosas exigências dos processos de cozinhar-congelar.

Para assegurar a qualidade do produto congelado, o primeiro passo é garantir boas matérias-primas. Dessa forma, a escolha de fornecedores idôneos e a higienização dos ingredientes são boas práticas de fabricação, muito valorizadas pelo mercado consumidor.

A utilização de equipamentos depende do método de congelamento, da escala de produção e do alimento produzido. Freezers comuns, ultra-congeladores ou até mesmo túneis criogênicos podem ser a melhor escolha para o seu negócio. Ainda assim, a instalação do maquinário pode demandar expansão física e estrutural da unidade fabril. Ainda é necessário assegurar que seus funcionários estejam preparados para lidar com o processo de congelamento.

Alimento congelado

O congelamento de um alimento é um método comum de preservação de alimentos que diminui sua decomposição e, transformando a água em gelo, o torna inacessível ao crescimento de bactérias e diminui também as reações químicas.

O congelamento somente desacelera a deterioração da comida e pode parar o crescimento de micro-organismos, mas não necessariamente os mata. Muitas reações de enzimas somente são paradas pelo congelamento. Portanto, é comum parar a atividade da enzima antes de congelar, através da fervura ou adicionando químicas.

Os alimentos podem ser conservados durante vários meses pelo congelamento. Feito a longo prazo necessita de -18 graus ou menos. Alguns freezers não conseguem atingir tão baixa temperatura. Por esse motivo o tempo que um alimento pode ser mantido no freezer é reduzido consideravelmente se a temperatura oscila em um congelador. Variações podem ocorrer por um pequeno desnível na porta do congelador ou adicionando uma grande quantidade de alimentos mais congelados.

Congelamento rápido

O inventor americano Clarence Birdseye, desenvolveu o processo mais rápido de congelamento para preservação de alimentos, no início do século XX, é considerado o pai da indústria de alimentos congelados.

A indústria de alimentos utiliza uma técnica chamada congelamento flash, uma aplicação de superventilação, para congelar rapidamente itens alimentares. Neste caso, a água contida no interior do alimento é submetida a temperaturas muito abaixo do seu ponto de congelamento (273 K ou 0 °C). Isso faz com que a água dentro do alimento congele bem rápido.

Descongelação do alimento

A descongelação deve ser efectuada de forma a minimizar o risco de desenvolvimento de microorganismos patogénicos ou a formação de toxinas nos alimentos.

A descongelação deve decorrer no mínimo tempo possível, quer por razões de segurança, quer por razões nutritivas.

Deve ser feita em frio positivo a uma temperatura máxima de 4 °C.

Excepcionalmente pode recorrer-se à descongelação rápida em água corrente potável, mantida a uma temperatura inferior a 21 °C, durante um período máximo de 4 horas.

Evitar que a água de descongelação (exsudado) se acumule junto do produto alimentar.

Os produtos descongelados, de origem animal, devem ser confeccionados num prazo máximo de 24 h.

A recongelação de um produto congelado é proibida.

Uso tradicional e outros

Muitas comunidades Árticas preservavam alimentos em buracos ou larder s cavada no gelo. Existe uma tradição na Escandinávia de preservar os peixes, e especialmente o arenque desta forma. Frigoríficos proveem armazenagem em grande volume e de longo prazo para estoques de alimentos de forma estratégica, realizada em caso de emergência nacional em muitos países.

Sementes são armazenadas no congelador a uma temperatura de -18 °C ou menos no banco de sementes. As sementes são armazenadas como uma fonte de sementes para a plantação de reserva caso noutros locais haja falta. As sementes armazenadas podem ser aquelas da colheita ou espécies raras.

Após o congelamento do alimento, é importante garantir que ele seja armazenado corretamente em câmaras frias, ou freezers, seguindo a ordem: “o primeiro que entra é o primeiro que sai”. É recomendado que se deixe espaços livres entre os produtos para que o ar frio circule.

A embalagem do alimento deve ser resistente e impermeável a ar, a umidade e a odores. Assim, alguns diferentes materiais de embalagem podem ser utilizados, como isopor, plástico e alumínio, entre outros.

A rotulagem do produto alimentício congelado deve atender às normas do Ministério da Agricultura (MAPA) e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Segundo essas normas, os rótulos de alimentos congelados devem apresentar, próximo à designação do produto, a expressão “congelado”.

Além disso, é necessário apresentar dados de sua empresa, como endereço, CNPJ, registro, além de informações específicas do produto, como ingredientes, tabela nutricional, data de fabricação e validade, modo de preparo

e o código de barras. Aprenda ainda mais sobre a rotulagem de alimentos nesse outro texto.

Prazo de validade

Prazo de validade é o tempo de duração dado à comidas, bebidas, remédios, tintas e outros itens perecíveis antes de serem considerados inadequados para venda ou consumo. Em algumas regiões usam-se algumas expressões como "melhor usar antes de..." ou "data de utilização..." é necessária em alimentos perecíveis embalados.

Prazo de validade é o tempo que os produtos podem ser armazenados, durante o qual a qualidade definida de uma determinada proporção das mercadorias permanece aceitável ao abrigo do esperado (ou especificados) para as condições de distribuição, armazenamento e exibição.

A etapa de comercialização se destaca por sua importância financeira no processo produtivo. Por isso, é importante desenhar bem sua estratégia de mercado. O produtor pode optar por lançar seus produtos por meio de uma marca própria, ou por outros empreendimentos, como padarias e supermercados.

Congelar alimentos conservando seus nutrientes

Os alimentos congelados industrializados são ricos em sódio, gorduras e colesterol. Se a ideia é apelar para a praticidade, nós temos uma dica: cozinhe e congele seus PR

As porções devem ser feitas em quantidades corretas, pois uma vez descongelado, o alimento não pode ser recongelado, então de nada adianta congelar 1 kg de alimento em um único recipiente se a utilização do mesmo será feita em quantidades de 250g;

"Jamais podemos congelar alimentos que não estejam totalmente frescos. O processo de congelamento deve sempre ocorrer quando os alimentos estão no auge da qualidade, para que quando forem descongelados mantenha as mesmas características"

Os produtores alimentícios que quiserem, portanto, aproveitar este bom momento encontrarão opções diversas com relação aos processos de congelamento e aos equipamentos disponíveis no mercado. Dessa forma, decisões importantes quanto a embalagem do produto, o armazenamento e o escoamento da produção deverão ser cautelosamente tomadas para garantir a qualidade do alimento comercializado e seu sucesso nas vendas.

Algumas pessoas tem um certo preconceito quando a gente fala em congelamento, diz que a comida é ruim, que tem gosto de geladeira e outras coisas mais. Não discordo. Isso realmente acontece quando não se usa as técnicas certas para fazer o congelamento. Uma comida mal embalada e mal congelada pode até estar com uma aparência e um sabor parecido com a aquela mesma comida antes de congelar, mas pode ser que você está comendo só bagaço, porque ela perdeu os nutrientes por não ter sido congelada da forma correta.

Então, por menos:

comida com gosto de isopor.

comida sem sabor,

comida sem nutrientes

Uma das maiores vantagens de usarmos o congelamento de alimentos sem dúvidas nenhuma é que temos a possibilidade de nos alimentarmos melhor, de forma mais saudável, pois fica mais fácil planejarmos e deixar prontas as refeições.

Freezer horizontal

Não é muito prático para se ter em casa. Pois, apesar deles terem cestas que ajudam a organizar, mesmo assim você tem que se debruçar sobre ele e as vezes não alcança o que está no fundo.

Freezer vertical

É o ideal para famílias, pois tem capacidade de armazenamento maior. Ele é mais prático para guardar e retirar os alimentos.

Geladeira combinada com freezer

Modelo ideal para casais ou para quem mora sozinho, pois tem pouca capacidade de estocagem. Nesses casos o freezer pode vir na parte de cima ou na parte de baixo.

Os micro-organismos (como bactérias, enzimas, etc...) se multiplicam principalmente dentro de uma faixa de temperatura que vai dos 16 aos 52°C. A sobrevivência desses micro-organismos vai se reduzindo à medida que a temperatura aumenta ou diminui. Por isso, os alimentos não devem ser mantidos nessa temperatura (que engloba a temperatura ambiente) por mais de 2 horas.

A temperatura de congelamento que é de -18°C nos freezer, normalmente bloqueia o crescimento de micro-organismos.

Separe os recipientes corretos

Antes de escolher os alimentos a serem congelados separe os recipientes certos. Aqueles de plástico servem para todos os tipos de alimentos. Eles devem ser resistentes ao congelamento, não podem soltar cheiro e as tampas devem ter fechamento hermético. Já as travessas e tigelas refratárias acondicionam qualquer tipo de alimento. Resistem às altas e baixas temperaturas, mas não a choques térmicos. Por isso, tire do forno e deixe esfriar antes de levar ao freezer.

Congelar os alimentos é uma ótima opção para consumir comida caseira diariamente. No entanto, para manter o sabor e valor nutricional das receitas é necessário tomar alguns cuidados no processo de congelamento.

E as forminhas de gelo também podem ser ótimas para congelar alimentos líquidos ou até verduras e frutas em formato de cubinhos, que depois serão desenformadas e divididas em porções para você fazer sucos e vitaminas. Lembre-se que o papel alumínio deve ser usado apenas para congelar alimentos secos.

Já os saquinhos herméticos, próprios para armazenar alimentos, são ótimos para bifes individuais ou frutas picadinhas. Antes de colocá-los no freezer, não se esqueça de retirar o máximo de ar possível, para evitar a proliferação de bactérias. Por isso não é indicado congelar uma quantidade pequena do alimento em uma vasilha muito grande. Uma dica é usar um canudinho e sugar o máximo de ar antes de fechá-lo.

Congelar os alimentos é uma ótima opção para consumir comida caseira diariamente. No entanto, para manter o sabor e valor nutricional das receitas é necessário tomar alguns cuidados no processo de congelamento.

Cozinhe-os, de preferência no vapor para não perder os nutrientes, e em seguida, mergulhe-os em água gelada.

"Assim que finalizadas as etapas de aquecimento e cocção, os alimentos devem ser levados para baixas temperaturas (em torno de 0° a 4°C), para que desta forma não haja contaminação microbológica, devido ao tempo de exposição em temperatura ambiente, bem como o cozimento seja interrompido, para que desta forma os alimentos não passem do ponto"

Esse processo chama-se branqueamento e serve para conservar os nutrientes, cor e sabor do alimento antes de ser congelado.

Depois separe pequenas porções e acomode em saquinhos ou filmes plásticos, sem que fiquem em contato com o ar. Eles podem ficar no congelador por até 18 meses.

No caso das verduras você deve verificar primeiro se estão bem sequinhas. Depois, corte os talos e folhas que estiverem passadas. Coloque em recipientes vedados e sem contato com ar e leve ao congelador.

Cozinhe o arroz com menos sal do que o normal, já que depois de descongelado, o sal ganha sabor acentuado. Separe em potes plásticos e cubra com papel alumínio, para evitar que se formem pedrinhas de gelo. Tampe e leve ao congelador. Para o feijão, siga o mesmo procedimento; se estiver temperado, consuma no prazo de uma semana. Sem tempero, você pode deixar congelado por até 1 mês.

As frutas devem ser congeladas sem casca e caroço, em sacos plásticos. Corte em pedaços para melhorar a acomodação das frutas. A banana e a pêra são as únicas frutas que podem ter o sabor alterado.

Outra dica simples é congelar em forma de purê. Amasse as frutas e acomode-as em forminhas de gelo. Esse tipo de congelamento é ideal para quem congela para fazer suco. Deixe-as no freezer por no máximo 1 ano.

Para congelar carnes brancas ou vermelhas, o procedimento é sempre o mesmo. Antes de tudo, as carnes devem estar frescas, livre de temperos. O tempero deve ser usado apenas quando a carne for preparada. Congele os filés, separadamente em saquinhos plásticos próprios para irem ao freezer.

Alguns vegetais não sofrem efeitos negativos de congelamento, como milho e ervilhas. Outros serão melhores em receitas onde eles serão consumidos em pedaços menores, como sopas, ensopados e molhos.

Frutas para preparos

Frutas vermelhas, como cerejas, morangos e framboesas se adaptam bem ao processo de congelamento e podem ser consumidas in natura ao sair do freezer. Mas as com muita água, como melancia e melão ficam molengas ao serem descongeladas. Outras escurecem, como a pera e a banana. Nesses casos, a indicação de uso é para o preparo de sucos, geleias e caldas.

Para congelar vegetais, eles devem passar pela técnica de branqueamento, que é escaldar em água fervente e, em seguida, resfriar numa bacia com água e gelo. Em média, são 35 segundos para legumes mais consistentes, como a cenoura, e 15 para os mais macios e delicados, como a vagem, abobrinha, espinafre, couve ou repolho. Antes de ir para o freezer, é preciso retirar ao máximo a água, para não formar cristais que comprometerão a qualidade dos vegetais.

A selagem a vácuo é ideal, porque o alimento não entra em contato com o ar frio e seco do congelador. Mas também funciona usar sacos com fechamento hermético, livres de Bisfenol A (BPA). Basta retirar o máximo de ar antes de fechar a embalagem – dá para fazer isso ao sugar um canudo limpo posicionado no canto do saquinho.

Vasilhames de vidros também são boas opções. O tamanho deve ser adequado à quantidade de alimento, para evitar o excesso de ar no interior e também a possibilidade de acúmulo de líquidos, que geram cristais de gelo maiores.

Pratos já preparados – como feijão e sopas - devem ser pouco temperados antes de ir ao freezer, porque o congelamento acentua os temperos. Vale também reduzir o cozimento, para que ao serem aquecidos eles estejam no ponto certo. Não vale a pena congelar alimentos já fritos: a umidade acaba com a crocância da comida. Macarrão cozido também amolece ao descongelar.

Descongelamento só na geladeira

Na geladeira, o ataque das bactérias é mais lento, fora que o processo suave de descongelamento ajuda a manter cor, sabor e textura dos alimentos. Deixar

o alimento sobre a pia para degelar mais rápido é sempre um risco, por conta da proliferação de bactérias em temperatura ambiente.

Porções individuais

O ideal é que os alimentos sejam congelados em porções pequenas, adequadas ao número de pessoas da casa, para que sejam consumidos em uma refeição. Recongelar as sobras, como já explicado acima, não é indicado.

Os congelados também têm datas de validade, que devem ser respeitadas - para ajudar a organização, identifique os recipientes com nome, data de congelamento e validade. Alguns exemplos:

- Carnes bovina crua: até 12 meses.
- Salsicha, linguiça e bacon: 2 meses.
- Hambúrgueres e frango: 9 meses.
- Peixes magros: 6 meses.
- Pratos prontos: de 15 a 30 dias.
- Frutas e hortaliças: de 1 a 3 meses.

Verduras

Passo a passo Lave em água corrente, deixe de molho por 30 minutos com duas gotas de cloro e enxágue. Numa panela com água fervente, coloque uma peneira de alumínio no topo. Distribua a verdura, tampe e deixe cozinhar no vapor por 15 minutos ou até ficar al dente. Depois, despeje em uma vasilha com água gelada. O procedimento, conhecido por branqueamento, interrompe o processo de cozimento e impede que o alimento fique mole ou sem sabor ao ser descongelado.

Escorra, guarde em sacolas plásticas próprias, retire todo o ar e congele. O método não funciona para verduras de folhas, como alface ou rúcula. Mas

funciona muito bem para verduras de talo, como couve-manteiga, couve-flor ou brócolis. A validade é de 12 meses.

Legumes

Passo a passo Escolha produtos em perfeito estado – sem machucados ou furos na casca. Tire as folhas ou talos, lave com água e retire todo resquício de terra. Se preferir, descasque-os antes do congelamento. Os legumes precisam ser escaldados antes de ir ao freezer. Numa panela com água fervente, coloque apenas 300 g de um tipo, pois cada um tem o tempo indicado:

1 minuto – ervilha-torta, mandioquinha, milho, pimentão e vagem;

2 minutos – abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela e beterraba;

3 minutos – aipo, cenoura e couve-flor;

4 minutos – mandioca, batata e couve-de-bruxelas. Não se esqueça de mergulhá-los em água gelada assim que retirá-los da panela.

Distribua-os em uma assadeira e leve ao congelador (só depois de congelados é que devem ir para as embalagens definitivas). A validade é de oito a 12 meses.

Sopas

Passo a passo Prepare o caldo, tempere a gosto, mas não cozinhe os vegetais por completo. Caso pretenda incrementar com macarrão ou arroz, faça isso quando for consumi-la. A massa pode esfarelar ou empapar. Depois de pronta, deixe esfriar completamente e guarde em embalagens apropriadas para congelamento – limpas e secas. Não encha por completo: o ideal é que fique com 75% da capacidade. Validade de 8 a 12 meses.

No mercado

Sopa de Legumes – Pronto Light

Contém mandioquinha, cenoura, chuchu, vagem, abobrinha-italiana, cebola, azeite e caldo de galinha. Uma porção de 100 g tem 56 calorias e teor de sódio reduzido (256 mg).

Carnes e aves

Passo a passo Cortes magros conservam-se melhor que os que possuem capa de gordura. No caso de picanha e contrafilé, congele-as sempre acondicionadas a vácuo. As carnes devem estar em embalagens plásticas, limpas e secas e nunca devem ser lavadas com água. Isso evita a formação de cristais de gelo dentro das fibras, que alteram o sabor e a suculência. Use etiquetas com o nome do corte, o peso e a data do armazenamento. A validade é de 3 (carne moída) a 8 meses (bifes ou peças).

Peixes e frutos do mar

Passo a passo Para manter os filés úmidos, deixe-os numa assadeira dentro do congelador até que endureçam e mergulhe-os em água gelada. De volta ao freezer, uma leve camada de gelo se formará ao seu redor. Só depois disso poderão ser embalados. Mergulhe duas vezes os peixes inteiros para formar uma camada mais espessa. Peixes brancos podem ficar até 12 meses no freezer. Os oleosos, como salmão ou bacalhau, até 6 meses. O mesmo tempo serve para os frutos do mar. Pratos com peixe cozido valem por 3 meses.

No mercado

Salmão ao molho cítrico com risoto – Substância

Rico em ácidos graxos, como os ômega 3 e 6, combate os radicais livres liberados durante a corrida. Com 260 calorias para cada porção de 250 g, consuma até três vezes na semana.

Pães

Passo a passo Para mantê-los crocantes, precisam ser congelados frescos ou semiassados. Embale cada um em um pedaço de papel alumínio e junte com os outros em um saco plástico. Descongele em temperatura ambiente ou leve direto ao forno. Não use o microondas.

No mercado

Mini Pão Francês Integral Light – Bricco

A versão integral permite absorver gradativamente o carboidrato da farinha. Isso evita picos de glicose [açúcar] no sangue, diminuindo o ganho de gordura abdominal”

Descongelar com segurança

– Nunca descongele alimentos em outro local que não seja sua cozinha e evite contaminações.

– Em viagens de carro, carregue o alimento em geladeira térmica e consuma logo que chegar ao destino.

– Planeje com antecedência o que será tirado do freezer. Verduras e legumes descongelam em até 12h. Carnes levam cerca de um dia para cada 2,2 kg.

– O microondas é o mais prático. Porém, pode iniciar o processo de cozimento (principalmente nas pontas). E deixa os pães borrachudos.

Tenha o freezer a uma temperatura no mínimo -10°C para poder congelar alimentos cozidos e não perder os seus nutrientes. Use alimentos de qualidade, cozinhe o alimento ainda fresco, não o deixe perdido na geladeira e depois o cozinhe. Congelar preserva a qualidade do alimento, não a aumenta, por esse motivo tenha atenção na altura de cozinhar o alimento, se for para congelar, o alimento tem que estar em ótimas condições.

Tenha o freezer a uma temperatura no mínimo -10°C para poder congelar alimentos cozidos e não perder os seus nutrientes. Use alimentos de qualidade, cozinhe o alimento ainda fresco, não o deixe perdido na geladeira e depois o cozinhe. Congelar preserva a qualidade do alimento, não a aumenta, por esse motivo tenha atenção na altura de cozinhar o alimento, se for para congelar, o alimento tem que estar em ótimas condições.

Deve guardar os alimentos cozidos em potes de plástico esterilizados com água a ferver e bem secos. A esterilização mata bactérias e outros microrganismos que são nocivos à saúde por isso é aconselhado que sempre que troque os ingredientes dos potinhos faça uma esterilização para garantir que fica mesmo limpo. O plástico dos potinhos tem que ser duro e próprio para altas e baixas temperaturas.

Nunca guarde os alimentos ainda quentes, deixe arrefecer totalmente antes de tampá-los e congelá-los. Caso introduza os alimentos quentes no freezer vai afetar negativamente os restantes alimentos que já estão congelados, uma vez que aumenta a temperatura do freezer.

Não encha os potinhos com os alimentos, deixe sempre um a dois dedos de espaço pois os alimentos depois de congelados aumentam de volume, se encher o pote pode quebrá-lo ou estourar a tampa e vai ter os alimentos espalhados no freezer.

Organize o seu freezer de modo a caberem todos os alimentos de forma organizada, pode optar por organizá-los por datas assim não corre o risco de deixar algum potinho de plástico perdido no congelador com meses de congelado. Adquira bolsas e potes de plástico próprios para ir ao freezer de vários tamanhos, assim consegue aproveitar melhor o espaço do seu freezer.

Existem alimentos que não devem ser congelados, ovo com casca, maionese, creme de leite, chantilly, queijo cremoso, iogurte, macarrão sem molho, pudim e batata pois esta não conserva a mesma textura depois de congelada, opte por fazer puré em vez de batata cozida, fica bem mais gostoso.

Não descongele os alimentos à temperatura ambiente, retire as refeições do freezer no dia anterior e coloque-as na geladeira. Isto fará com que a refeição descongele toda ao mesmo tempo não criando microrganismos. Caso tenha pouco tempo pode optar por descongelar os alimentos com água, coloque o potinho numa cuba e encha de água corrente, vá trocando essa água. Se não tiver mesmo tempo, sempre pode escolher descongelar no microondas.

Os alimentos congelados cozidos têm uma duração menor que os crus, não devem ultrapassar os 3 a 4 meses no freezer. Informe-se também como congelar alimentos crus, não estrague os alimentos, se não conseguir consumi-los aproveite para congelar e desfrutar deles mais tarde com a mesma frescura do dia em que os congelou.

Etapas do congelamento:

Separe alimentos de boa qualidade e limpos;

Faça os procedimentos necessários para cada tipo de alimento (veja abaixo);

Coloque em embalagens adequadas como potes plásticos, vidro ou sacos plásticos próprios para alimentos em quantidades pequenas, ideais para o consumo de uma refeição, tentando retirar o ar se possível, com uma bombinha específica ou um canudo;

Identifique com uma etiqueta contendo data de fabricação e data de validade;

Coloque no freezer na temperatura adequada, abaixo de 18°C;

Conserve os alimentos congelados numa temperatura de -18°C por até 3 meses; Nunca re-congele os alimentos.

Congelamento de frutas:

As frutas devem ser limpas e os caroços devem ser retirados. Armazene as frutas na quantidade exata que você ou sua família consomem. Coloque uma etiqueta com os dados descritos acima e coloque na embalagem. As frutas congeladas devem ser consumidas em preparações como bolos, tortas, vitaminas, sucos entre outros.

Congelamento de hortaliças:

Para congelar hortaliças é necessário usar uma técnica chamada branqueamento, que conserva melhor as características como sabor, cor, textura, além de provocar também uma diminuição na atividade enzimática e na proliferação de bactérias.

O branqueamento se refere à lavagem correta das hortaliças, onde devem ser retiradas as partes estragadas. Em seguida, deve-se submergir o alimento em água fervente e rapidamente colocá-lo em água fria, para que ocorra o choque térmico e pare o cozimento.

Branquear (escaldar) os vegetais em 2,5 litros de água, mergulhando cerca de 300g cada vez, com o auxílio de uma peneira. Os vegetais deverão ficar imersos na água fervente pelo tempo indicado na tabela.

A mesma água pode ser usada para até 8 porções do mesmo tipo de vegetal, aguardando-se levantar fervura antes de mergulhar nova porção (para vegetais diferentes é necessário trocar a água).

Resfriar os vegetais no mesmo espaço de tempo em que foram escaldados, também com o auxílio da peneira. Passar primeiramente os vegetais em água fria corrente e em seguida mergulhá-los em água com gelo.

Secar bem, embalar e etiquetar.

Congelamento de carnes:

As carnes, bem como aves e peixes, devem ser limpas e as partes não comestíveis (como a gordura excedente) devem ser retiradas. Esses alimentos devem ser armazenados na quantidade em que serão consumidos.

Congelamento de alimentos pré-preparados:

Prepare os alimentos com pouco tempero e não exceda o tempo no fogo, já que os alimentos serão aquecidos novamente.

Após o preparo dos alimentos, coloque-os em embalagens adequadas, na quantidade a ser consumida em uma refeição, em seguida coloque a embalagem do alimento pronto em cima de um recipiente com água fria e gelo. Depois, coloque o alimento no refrigerador e após o resfriamento, coloque no freezer.

Temperos:

Alho – descascar e colocar os dentes num pote rígido, cobertos com óleo; retirá-los conforme a necessidade, com o auxílio de uma colher.

Cebola – picada ou cortada em rodelas: proceder como no caso do alho; inteira: tirar a pele e colocar quantas quiser num saco plástico, extraindo o ar; ralar a cebola ainda congelada e guardar as restantes sem esquecer de extrair o ar.

Salsinha e demais temperos verdes deve ser lavados, secos e guardados num recipiente plástico com tampa, compactando bem; retirar cada porção necessária raspando com uma colher; preencher com um plástico ou papel alumínio o espaço entre o tempero e a tampa antes de guardar a quantidade não utilizada. Obs.: Tempo de conservação do Alho, Cebola e Salsinha é de 6 meses.

Congelando corretamente seus alimentos

O primeiro passo para congelar suas futuras refeições é se certificar de que elas estão bem lavadas e em boa qualidade. Não se esqueça que, quanto mais tempo seus alimentos ficarem expostos ao ar, maiores as chances de contaminação por microrganismos, podendo estragar mais rapidamente.

Quanto menor elas forem, melhor. Lembre-se que o ideal é que, depois de descongelada, a porção não volte ao congelador. Por isso, é fundamental que as porções sejam na medida exata para uma determinada refeição.

Na hora de escolher a embalagem para colocar seus alimentos congelados, prefira potes de plástico, vidro ou sacos plásticos próprios para cozinha. Dê preferência para as embalagens com tampa térmica e sacos com fechamento à vácuo.

Apesar de estar congelado, o alimento continua tendo uma data de validade, podendo ficar armazenado por até três meses. Portanto, o melhor é identificar cada porção, dizendo não apenas o que é, mas também a data de fabricação e validade.

Para garantir que seus alimentos fiquem congelados sem estragarem ou perderem nutrientes, tenha a certeza de regular corretamente seu congelador com temperatura constante. Abaixo de 18°C você mantém seus alimentos conservados e sem alteração de sabor.

Como disse anteriormente, os vegetais podem perder muitos nutrientes depois de congelados. Por isso, o melhor é que eles sejam branqueados antes de serem levados ao congelador. Mergulhando aproximadamente 300gr de vegetais em 2,5 litros de água fervente. Deixe-os imersos de 1 a 10 minutos, de acordo com a dureza do alimento. Depois é só deixá-los esfriar em um recipiente com gelo, secar e embalar.

Alimentos congelados. Agora é só esperar a próxima refeição. Mas fique de olho: o descongelamento também exige alguns cuidados, principalmente quanto ao desperdício e contaminação.

Depois de escolher suas porções, leve-as à geladeira por cerca de 12 horas e deixe que ela descongele gradualmente. Assim você não corre o risco de contaminar os alimentos graças à forte alteração de temperatura.

Para descongelá-lo totalmente, coloque o alimento em um saco plástico lacrado e então, leve ao micro-ondas na opção “descongelar”.

Muita gente joga água corrente sobre os alimentos para acelerar o processo de descongelamento. Se você faz parte desse time, o melhor é perder esse hábito. Junto com o gelo, a água corrente faz com que os alimentos percam seus nutrientes e, em alguns casos, até seu sabor.

Carnes, sopas e caldos, salsinha e hambúrgueres, por exemplo, não precisam passar pelo descongelamento e podem ir diretamente para a panela.

Atenção: uma vez descongelado, o alimento não deve voltar ao freezer, a não ser que o produto esteja cru e, mais tarde venha a ser transformado em receita.

É verdade que muita coisa pode ser congelada, mas existem alguns alimentos que não são recomendáveis ao congelador, principalmente por perderem seus nutrientes e propriedades originais. Dá uma olhada nessa lista:

- Folhas verdes
- Batatas
- Cremes e pudins
- Frutas
- Iogurte
- Maionese
- Ovo cru
- Verduras e legumes

A embalagem ideal para o congelamento de carnes, por exemplo, é o saco plástico ou de papel aderente.

Já o papel alumínio é muito utilizado para embalar, no entanto corre o risco de não soltar a carne podendo ressecá-la. Conheça os passos para congelar os alimentos corretamente conservando todos os nutrientes: Potes plásticos, de vidro ou sacos próprios para o armazenamento de alimentos são os mais recomendáveis para o congelamento. Além de ser, ideais para o consumo de uma refeição.

Etiqueta: Para o congelamento o primeiro passo é identificar a etiqueta do alimento como data de fabricação e validade.

Temperatura: Esteja atenta à temperatura do freezer, o ideal é abaixo de 18° C, é possível congelar o alimento por três meses mantendo essa mesma temperatura.

Frutas: Retire os caroços e armazene somente a quantidade que será consumida.

Hortaliças: O congelamento das hortaliças é preparado de acordo com a técnica chamada branqueamento, que consiste em lavar e separar as partes estragadas do alimento, depois lavar em água fervente e logo em seguida colocar em água fria. Provocando um choque térmico, eliminando as bactérias.

Carnes: Qualquer tipo de carne pode ser congelada, mas é recomendável que ela esteja fresca. Limpe as partes comestíveis, sem temperar e armazene as partes que serão ingeridas. Caso, a carne já foi congelada crua, ela só pode ser recongelada novamente sob forma de prato pronto.

Alimentos que não podem ser congelados: Maionese, banana, pêra, macarrão sem molho, creme de leite, tomate, batata, pepino, salsão, pudins, queijos cremosos, ovos e iogurte. Esses alimentos perdem a textura e o sabor se for congelado.

Como para congelar cada alimento exige de algum cuidado, na hora de descongelar também existem algumas regras. Doces em geral e frutas, após retirar do congelador devem ser mantidos fora da geladeira, em temperatura ambiente. Sendo descongelados ainda embalados. Já as carnes e queijos podem ser mantidos na geladeira até o descongelamento total. O único tipo de alimento que pode ser descongelado na hora e consumi-lo são os pré-prontos. Eles podem ser levados diretamente ao micro-ondas ou fogão.

Temperos:

Alho – descascar e colocar os dentes num pote rígido, cobertos com óleo; retirá-los conforme a necessidade, com o auxílio de uma colher.

Cebola – picada ou cortada em rodela: proceder como no caso do alho; inteira: tirar a pele e colocar quantas quiser num saco plástico, extraíndo o ar; ralar a cebola ainda congelada e guardar as restantes sem esquecer de extrair o ar.

Salsinha e demais temperos verdes deve ser lavados, secos e guardados num recipiente plástico com tampa, compactando bem; retirar cada porção necessária raspando com uma colher; preencher com um plástico ou papel alumínio o espaço entre o tempero e a tampa antes de guardar a quantidade não utilizada. Obs.: Tempo de conservação do Alho, Cebola e Salsinha é de 6 meses.

Alimentos que não devem ser congelados:

Ovo com casca, maionese, chantilly, iogurte, folhas (alface e etc), pudins em geral, batata, pepino, salsão, creme de leite, queijos cremosos, cremes engrossados com maisena e etc...

O uso do frio na conservação de alimentos é um dos métodos mais antigos. Dependendo da temperatura utilizada no processo, o frio aplicado ao alimento causa inibição total ou parcial dos principais agentes responsáveis pela alteração dos alimentos, que são os microrganismos, as atividades metabólicas dos tecidos animais e vegetais após o abate e colheita, as enzimas e as reações químicas. Assim, é possível prolongar a viabilidade comercial dos alimentos por longos períodos e, se for aplicado corretamente, o alimento sofre pequenas alterações em suas características nutritivas e sensoriais originais.

Refrigeração consiste na redução e manutenção da temperatura dos alimentos acima do seu ponto de congelamento, sendo mais comuns as temperaturas entre 8°C e -1°C. Este processo retarda o crescimento dos microrganismos, diminui as atividades metabólicas, reações químicas e enzimáticas, prolongando a vida comercial somente por dias ou semanas.

Já no congelamento ocorre uma redução mais drástica da temperatura do alimento, ou seja, abaixo do seu ponto de congelamento, que na maioria dos alimentos inicia-se a temperatura menor do que 0°C. Os alimentos congelados são mantidos a -18°C. Além disso, uma parte da água presente no alimento sofre uma mudança em seu estado físico formando cristais de gelo. Essa mudança do estado da água é a principal diferença entre a refrigeração e o congelamento. Com a formação de cristais de gelo grande parte da água é imobilizada ficando indisponível para os microrganismos e reduzindo a velocidade das reações químicas e enzimáticas. A diminuição da atividade da água na fase líquida junto com as baixas temperaturas permite conservar o alimento por mais tempo: meses e até anos. Diferentemente da Refrigeração em que o metabolismo celular tem certa atividade, no congelamento ele é cessado por completo.

Quanto mais rápido o alimento for congelado, melhor, pois o alimento terá perdas mínimas de suas características nutritivas e sensoriais após o descongelamento. Agora, o descongelamento deve ser feito lentamente, sob temperatura de refrigeração e não em temperatura ambiente, para evitar a proliferação dos microrganismos.

Os cristais de gelo são formados no processo de congelamento dos alimentos e consiste na mudança de estado do líquido para o sólido que sofre uma parte da água presente nos alimentos. A formação desses cristais é uma das principais causas de modificações indesejáveis dos alimentos congelados. Neste processo, conhecido como cristalização, há duas etapas: nucleação e o crescimento dos cristais. A nucleação é a associação de moléculas de água para formar uma pequena partícula ordenada e estável. Para que isso ocorra é necessário que a temperatura seja menor que o ponto em que se inicia o congelamento. Neste ponto formam-se agregados cristalinos pequenos e instáveis que não chegam alcançar um tamanho crítico. Quanto maior for a

velocidade a que se elimina o calor do alimento maior será o número de núcleos formados.

A fase de crescimento dos cristais ocorre de forma organizada, sendo possível regular o tamanho dos cristais controlando-se a velocidade de congelamento. Quando o congelamento é muito rápido, a velocidade da etapa de nucleação aumenta, formando pequenos cristais, entretanto, a velocidade da fase de crescimento dos cristais não é aumentada, por isso os cristais formados são pequenos, causando menos danos à estrutura do alimento.

O congelamento de verduras e legumes é uma boa alternativa para guardar esses alimentos por mais tempo e manter seus nutrientes. Quando congelados corretamente, os legumes duram em média de 6 meses, e os temperos como alho e cebola, 1 mês.

Congelar os legumes é útil para aproveitar as sobras ou os vegetais da época, além de facilitar o preparo de saladas e de refeições rápidas. Alguns exemplos de legumes que podem ser congelados são cenoura, brócolis, beterraba e pimentão.

O tipo de congelamento é específico para cada legume, pois alguns precisam ser congelados crus, enquanto outros precisam ser cozidos ou escaldados. Da mesma forma, após o descongelamento alguns vegetais só podem utilizados cozidos ou refogados.

Alimento Congelado	Para congelar	Preparação culinária
Cebola, salsinha	Lavar e picar	Saladas ou preparação de alimentos
Manjericão	Escaldar	Saladas ou molhos
Cenoura, pimentão, vagem, brócolis, espinafre	Lavar, cortar e escaldar	Saladas refogadas, sopas ou cozidos de carne
Batata, batata doce,	Lavar, cortar e	Cozidos, assados, sopas,

abóbora, mandioquinha	escaldar	purês ou batatas fritas
Tomate	Lavar	Molhos ou refogados de carnes
Beterraba	Lavar e escaldar	Cozidos ou sopas
Berinjela	Lavar, cortar e escaldar	Saladas refogadas ou sopas
Couve, abobrinha, nabo	Lavar, cortar e escaldar	Saladas refogadas, sopas, cozidos ou refogados de carnes
Feijão	Cozinhar e congelar com caldo	Temperar e aquecer até ferver
Milho, ervilha	Lavar e escaldar	Saladas refogadas, molhos ou cozidos de carnes

Para congelar comida, não basta apenas colocá-la diretamente no freezer com a embalagem original do supermercado. O cuidado na hora de congelar e descongelar carnes, vegetais frescos, molhos, sopas e qualquer outro alimento garante que você e sua família não fiquem expostos aos riscos da contaminação e, além disso, mantém os nutrientes, sabor e textura originais do produto. Ainda por cima, você otimiza o espaço do seu congelador e facilita o dia a dia na cozinha.

Procure congelar qualquer alimento, seja sopa, carne ou vegetais, da forma mais plana e achatada possível. Assim, ele irá congelar e descongelar mais rapidamente. O melhor material para conseguir este resultado é o saco plástico próprio para congelamento de alimentos.

Procure usar sacos de congelamento a vácuo. Isso evita que gelo acumule no alimento e impede o contato com o ar, que é inimigo da comida congelada. Se

não tiver saco à vácuo, utilize uma sacola comum e procure tirar de dentro dela o máximo de ar que conseguir, amarrando bem no final.

Ao congelar qualquer alimento, mas principalmente líquidos, como sopas e caldos, não encha demais o recipiente, seja ele um pote ou saquinho. Quando congelada, a água presente nos alimentos se expande, portanto é preciso deixar um pouco de espaço sobrando.

Como preparar os legumes para congelar

Comprar legumes de boa qualidade e frescos;

Retirar as cascas não comestíveis e lavar bem os legumes;

Cortar os legumes na maneira que preferir para utilizá-los depois, por exemplo em cubos ou em rodelas.

Os alimentos crus não podem ser congelados duas vezes. Uma vez descongelados, eles precisam ser cozidos, senão estragam. O que você pode fazer é descongelar a comida crua, cozinhá-la e então congelar o prato pronto.

A carne precisa ser completamente descongelada antes de ser cozida, portanto não leve o bife diretamente do freezer à frigideira. Outros alimentos, como legumes, não necessitam de descongelamento antes da cocção.

Qualquer alimento deve ser descongelado na geladeira. O ideal é tirá-lo do freezer no dia anterior e colocar na prateleira de baixo. Após o degelo, deve ser cozido requeitado em até um dia.

Após o preparo dos legumes, é necessário escaldar e depois dar um choque térmico para que eles não estraguem e para que a cor e os nutrientes se mantenham durante o tempo de congelamento. Esse procedimento também chamado de branqueamento, e para fazê-lo deve-se:

Colocar os legumes por cerca de 30 segundos a 2 minutos em água fervendo;

Retirar os legumes da água e colocá-los em uma bacia com água e gelo;

Secar os legumes em um pano limpo.

Congelar os legumes ainda com excesso de água irá deixá-los com uma textura mais mole após o descongelamento.

No entanto, se você não teve tempo de se programar, há um método mais rápido de descongelamento: sem tirá-lo do recipiente, coloque o alimento dentro de uma tigela cheia de água da torneira em temperatura ambiente.

Troque a água a cada 30 minutos para evitar que ela fique muito gelada. Não coloque água quente, pois isso pode aquecer a superfície do alimento, iniciando a cocção e favorecendo a proliferação de bactérias.

Os legumes podem ser embalados em sacos de congelamento ou em recipiente de plástico ou vidro com tampa. Nessa etapa, é preciso tomar os seguintes cuidados:

Embalar apenas a quantidade que será utilizada depois, pois os legumes grudam um no outro durante o congelamento;

Retirar todo o ar do saco de congelamento e fechar bem;

Se congelar em depósitos, deve tampá-los bem para que o cheiro dos legumes não passe para outros alimentos do congelador.

Os vegetais congelados acumulam água e não ficam mais crocantes como quando estão frescos, por isso o ideal é que sua utilização seja em preparações cozidas ou assadas.

O processo de congelar as verduras utilizadas como temperos, como cebola, alho, manjericão e alecrim, inclui lavar, cortar e secar bem antes de embalar para o congelamento, não precisando da etapa de choque térmico. É importante destacar que o processo de secagem dos temperos deve ser muito bem feito, pois congelar as ervas ainda úmidas fará com que elas não fiquem com uma boa aparência após o congelamento.

Outra forma de congelar as ervas é colocá-las em formas de gelo e completar com água ou azeite, retirando os cubinhos de acordo com a necessidade de uso.

Os legumes devem ser descongelados antes de serem utilizados, e a melhor forma para fazer o descongelamento é colocá-los na geladeira um dia antes do uso. Se quiser fazer um descongelamento mais rápido, coloque o saquinho de legumes em água fria.

Os temperos em forma de folhas, como manjericão e salsa, podem ser adicionados triturados ainda congelados, apertando o saquinho onde foram guardados. Eles também podem ser adicionados diretamente em preparações com água, como sopa e feijão, mas a cebola e o alho, por exemplo, precisam ser descongelados antes do uso.

Não descongele o alimento descoberto em cima da pia, pois isso aumenta o risco de infecção por bactérias.

Congele porções individuais. Isso permite que você use só a quantidade desejada, sem precisar descongelar um monte de comida à toa.

Ponha etiqueta em todos os saquinhos e potes e escreva o que há dentro e a data de congelamento ou preparo. Depois de algumas semanas, você não conseguirá diferenciar o filé mignon do coxão duro. Identifique tudo e fique de olho no prazo de validade.

Antes de congelar uma preparação, é necessário esperar que ela esfrie primeiro. Assim que isso acontecer, transfira-a para a embalagem, feche bem e leve ao congelador.

O congelador, que fica acima da geladeira, tem uma temperatura um pouco mais alta do que o freezer. Por isso, é recomendado para armazenagens mais curtas, de uma semana no máximo. Se a intenção for guardar o alimento por mais tempo do que isso, prefira o freezer.

O congelamento não melhora a aparência, o estado, ou sabor do alimento. Por isso, é importante que os vegetais sejam de boa qualidade e estejam frescos no momento de serem congelados.

Quase todos os vegetais podem ser congelados, menos os que serão consumidos crus, em saladas, como alface, agrião, escarola, almeirão, rúcula, pepino e rabanete, por exemplo.

A maioria dos vegetais frescos precisa de um pré-cozimento antes do congelamento, técnica conhecida com “branquear” ou “escaldar”, que permite conservar as características originais do alimento (cor, sabor e textura). Mas como fazer o branqueamento dos vegetais? Lave, retire as partes danificadas, descasque e corte os vegetais. Ferva um litro de água e coloque 100 gramas de legumes ou verduras. Abaixar o fogo e cozinhe os vegetais até que fiquem “al dente”. Retire a água com o auxílio de uma peneira e mergulhe os vegetais em recipiente com água e gelo (choque térmico) até que fiquem frios – procedimento importante para deter a ação do calor, que continua cozinhando o alimento mesmo com o fogo desligado. Deixe escorrer e embale os vegetais em potes plásticos com tampa ou em sacos plásticos, retirando o ar.

O tempo de conservação dos vegetais branqueados é de, em média, 10 meses. Confira algumas tabelas de forma e tempo de branqueamento, bem como de estocagem e conservação de vegetais congelados.

Procure não amontoar os recipientes no freezer, pois o ar gelado precisa circular sem dificuldade para preservar todos os alimentos igualmente.

Uma ótima dica para facilitar suas preparações é congelar temperos frescos. Você pode colocá-los já picadinhos em potes plásticos e adicioná-los diretamente aos pratos quentes ou então preparar cubinhos de ervas com azeite na forma de gelo.

Para obter cubos de gelo transparentes, congele água fervida ao invés de água na temperatura ambiente ou gelada.

Todos os alimentos podem ser congelados de maneira segura, ou seja, sem colocar em risco a saúde. No entanto, alguns deles perdem gosto e textura se levados ao freezer, como é o caso de ovos, maionese, creme de leite e produtos lácteos em geral, tofu, ricota e vegetais e frutas com alto teor de água, como alface e pepino.

O ideal é só congelar legumes e verduras que serão fritos, cozidos ou assados posteriormente. Se a ideia é consumi-los crus e frescos, é melhor não levar ao freezer, pois perderão a textura.

Antes de congelar qualquer folha ou legume cru, é importante higienizá-lo corretamente e, de preferência, fatiá-lo e separá-lo em porções. Depois de lavar bem, faça o processo de branqueamento, fervendo o alimento por poucos minutos e, na sequência, passando para a água com gelo pela mesma quantidade de tempo. Essa técnica mata as bactérias e garante a manutenção dos nutrientes. Seque bem e armazene no freezer.

Congele frutas e use-as para substituir o gelo em sucos ou dar mais consistência a smoothies feitos no liquidificador.

Sopas

A primeira dica é sempre utilizar ingredientes frescos e preparar as sopinhas com pouco sal. Também é sempre interessante usar ervas frescas para temperar, como salsa, cebolinha, orégano, hortelã, manjericão, entre outras. Uma outra dica é não cozinhar o alimento por muito tempo, já que com o descongelamento e posterior aquecimento, o cozimento acontece por completo.

Para fazer a sopinha (que pode ser congelada normal ou no estilo papinha), refogue pedaços de carne ou de frango, acrescente legumes e, por último, o macarrão (este é opcional). Deixe ferver por apenas três minutos, retire a panela do fogo e faça o resfriamento rápido, colocando-a em recipiente com água gelada. Separe em porções únicas e coloque em potes plásticos, identificando o sabor das papinhas com etiquetas. A duração é de um mês após o congelamento.

Purês

Todos os tipos de purês podem ser congelados. As batatas, por exemplo, quando cozidas, inteiras ou em pedaços não conservam a mesma textura após o congelamento. Porém, como purês, as batatas congeladas ficam perfeitas.

Depois de cozidas, amasse as batatas ainda quentes e acrescente um pouco de manteiga e leite, para que o purê não escureça com o processo. Misture bem os ingredientes e esfrie o purê em recipiente com água gelada. Embale as porções em sacos ou potes plásticos com tampa e consuma em até dois meses.

Frutas

Todas as frutas podem ser congeladas, exceto a banana e a pêra d'água, que não apresentam bons resultados após o descongelamento. Antes do congelamento, as frutas devem ser lavadas, de preferência em água gelada, descascadas e com as sementes retiradas. Elas podem ser congeladas inteiras ou cortadas, em forma de purê, polpa ou suco concentrado.

Para facilitar o uso, congele a polpa das frutas que serão utilizadas para sucos em recipientes individuais ou em forminhas de gelo. Depois de congeladas, podem ser guardadas em sacos plásticos e utilizadas de acordo com sua necessidade. Na hora de usar, a polpa pode ser batida ainda congelada no liquidificador, juntamente com água.

O uso mais indicado das frutas após o congelamento é no preparo de doces em calda, geleias, purês, sucos, vitaminas, sorvetes e recheios de bolos. O congelamento pode ser feito de quatro formas:

Ao natural: lave, descasque, retire os caroços e embale em sacos plásticos. O tempo de conservação varia de quatro a seis meses.

Como polpa ou purê: descasque, retire as sementes e bata no liquidificador. Para as que escurecem, acrescente uma colher de sopa de suco de limão. Coloque o purê em formas individuais, deixando um centímetro de espaço para expansão. Feche bem e leve ao freezer por até 12 meses.

Com açúcar (não recomendável se for servir a fruta e menores de dois anos): técnica ideal para congelar frutas que serão servidas adoçadas em cremes, doces ou sucos. Coloque a fruta limpa e seca em um recipiente plástico e polvilhe com açúcar, de modo que fiquem totalmente cobertas. A medida básica é $\frac{1}{2}$ xícara (de chá) de açúcar para cada 600 gramas de fruta. Deixe descansar até que a fruta libere o suco e dissolva o açúcar,

formando um xarope natural. Tampe o recipiente e leve ao freezer. O tempo de conservação é de oito a 12 meses.

Em calda (não recomendável se for servir a fruta e menores de dois anos): ferva uma xícara de água com uma xícara de açúcar, coloque as frutas em um recipiente plástico e cubra-as totalmente com a calda. Para as que escurecem devido à oxidação, como é o caso da maçã e do abacate, acrescente $\frac{1}{2}$ colher de suco de limão. Deixe esfriar, tampe e leve ao freezer. Esta técnica conserva as frutas por até 12 meses.

As frutas têm características próprias e precisam de tratamento diferenciado para que possam ser congeladas.

Tempere os pratos suavemente, porque o congelamento tende a realçar o sabor.

- . Coloque a comida em embalagens próprias para congelar: potes ou sacos plásticos, pirex ou travessas com tampa de vidro temperado.

- . Ponha data na embalagem usando lápis de cera. Assim, a escrita não desbota.

- . Organize os congelados mais antigos à frente, para que sejam usados primeiro.

- . Não encoste embalagens de alimentos frescos naquelas que já estão congeladas. A diferença de temperatura pode alterar o sabor e a textura da comida.

- . Ocupe no máximo $\frac{3}{4}$ da capacidade do seu congelador ou freezer. Quando o espaço está completamente lotado, o ar não circula.

- . Se o freezer deixar de funcionar por defeito ou falta de energia elétrica, não congele os alimentos de novo. Os pratos prontos devem ser consumidos imediatamente, e os alimentos crus precisam de cozimento antes de serem preparados.

- . Só tire o alimento do freezer quando for usá-lo. Tente consumi-lo em até 24

horas. No caso de frutos do mar, eles aguentam no máximo 12 horas depois de descongelados.

Alguns alimentos não devem ser levados ao freezer, porque são mais sensíveis e não resistem ao frio:

Arroz com molho: ele ficará esponjoso.

Batata: sozinha, ela amolece, esfarela e escurece. Porém, como purê ou suflê, fica perfeita quando congelada.

Maionese, pudim e creme: se levou leite e ovos no preparo, não congele.

Ovo cru inteiro: a casca estoura. Mas a clara ao natural congela bem e dura muito tempo — clara em neve não congela, hein! Para que a gema possa ir ao freezer, o segredo é batê-la bem, com um pouquinho de sal ou de açúcar.

iogurte: os componentes se separam e ficam “terrosos”.

Fruta: só vai ao freezer se estiver cozida, em calda ou purê.

Verduras, rabanete e tomate cru: eles murcham, amolecem, e mudam de cor e de sabor.

Para que os alimentos voltem ao estado natural com o mesmo sabor e a mesma textura, é preciso tomar alguns pequenos cuidados:

À temperatura ambiente: bom para tortas, bolos, doces e frutas em calda.
No refrigerador: ideal para aves e carnes cruas, pois o processo é mais lento. Descongele-as somente até que um palito possa ser inserido no interior. O alimento deve estar frio, mas sem gelo, antes de ser cozido.
No forno ou fogão: indicado para todos os pratos prontos, como assados, ensopados e vários tipos de molhos.

No microondas: antes de levar qualquer alimento ao microondas, consulte o manual de instrução do seu aparelho, porque a programação do descongelamento pode variar de uma marca para outra. Ao levar o prato ao forno, mantenha a embalagem do alimento bem tampada. Isso evita que a

comida fique com aquele jeitão ressecado ou respingue no seu aparelho, fazendo aquela sujeira.

Maneiras de descongelar

Arroz: em banho-maria.

Assados: no forno, envoltos em folhas de papel-alumínio.

Sopas e ensopados: na panela de pressão, com 5 cols. (sopa) de água.

Tortas salgadas: em temperatura ambiente. Se tiver pressa, envolva em papel-alumínio e leve ao forno.

Feijão: na panela de pressão com um pouco de água fria, abrindo quando formar pressão.

Peixes: no refrigerador, sob água corrente (embalados) ou no forno, se forem para assar.

Tempo de conservação dos alimentos

Frango: 12 meses

Carne bovina: 12 meses

Queijo: 8 meses

Peixe magro: 6 meses

Manteiga: 6 meses

Carne moída: 3 meses

Miúdos de frango: 2 meses

Peixe gordo: 3 meses

Leite: 4 meses

Pães: 4 meses

Salgadinhos: 3 meses

Pizza pronta: 1 mês

Ervas Frescas: ervas mais macias perdem cor e estruturas se levadas ao freezer, mas ervas como alecrim, tomilho, erva-limeira, cebolinha e hortelã congelam melhor, suportando até três meses no freezer. Uma boa dica é congelar essas ervas picadas com água em formas de gelo. Uma ideia pode ser guardar essas ervas para preparar uma sopa e se aquecer em tempos mais frios.

Ovos: ovos inteiros e gemas separadas não podem ser congelados, mas as claras podem ficar no freezer por até seis meses. Quando batidos, os ovos podem ser congelados por até 2-3 meses. Mesmo assim, vale lembrar que é melhor ter ovos descongelados para o cozimento.

Pão: o pão pode ficar, no máximo, por um mês congelado.

Vegetais: vegetais que têm muita água, como tomates e pepinos, não congelam tão bem, já que o resfriamento pode danificar a estrutura do alimento. Outros vegetais podem ser congelados e funcionam melhor se escaldados antes. Para escaldar, simplesmente coloque o vegetal em água fervente por dois minutos, remova-os e coloque-os em água gelada para interromper o processo de cozimento. Abóboras são um bom exemplo de vegetal que é perfeito para congelar. Descasque e corte a abóbora em grandes cubos, congele e cozinhe depois.

Carne: carne crua pode ficar por até seis meses no freezer, mas é melhor se for consumida em até três meses. Carne descongelada nunca pode ser congelada novamente. Não se esqueça disso, ok? Se você quer congelar uma carne que já foi descongelada, cozinhe-a primeiro. Carnes cozidas e processadas, como o bacon, podem ser congeladas por não mais do que um mês.

Frutas silvestres: frutas silvestres podem ficar no freezer o ano todo. Esse tipo de alimento é melhor congelar em uma bandeja e colocar em uma sacola. Dessa maneira, elas não vão grudar durante o congelamento. Algumas frutas silvestres, como framboesa e amora, podem ser congeladas tranquilamente, enquanto outras como morango -- que tem mais água -- até podem, mas vão perder firmeza depois de descongeladas.

Queijo: queijos que foram congelados devem ser utilizados para cozinhar, somente. Quando decidir usar o queijo que está no freezer, deixe-o descongelando por uma noite. Caso seja ralado, o queijo fica mais fácil de ser manuseado quando congelado. Fica a dica.

Peixe: um dos melhores alimentos para ser congelado. É melhor se for congelado logo depois de pescado. O peixe congelado dura até três meses no freezer, mas é melhor consumir em um mês.

Leite: outro que aguenta bem no freezer, o leite pode durar até um mês congelado.

Vinho: sim, vinho! Muita gente esquece que os vinhos também podem ser congelados. Uma boa dica é, caso tenha sobrado um pouco, congelar o restante em formas de gelo e usar os cubos para cozinhar. Os resultados serão ótimos

O congelamento é uma maneira bastante conveniente e fácil de conservar os alimentos.

Frutas e legumes frescos possuem enzimas que causam deterioração e comprometem a qualidade do alimento.

Em geral, o processo de congelamento retarda significativamente todos os processos químicos e microbiológicos que deterioram os alimentos.

Visando manter o teor nutritivo das frutas e legumes, é essencial congelá-los quando estiverem no pico da maturação.

Para manter frutas e legumes em boas condições, é necessário bloquear as enzimas que causam apodrecimento

O freezer é o eletrodoméstico mais subutilizado que temos em casa quando o assunto é cozinhar.

Ele pode ser o seu melhor aliado quando há necessidade de trazer à mesa alimentos saudáveis e deliciosos em instantes!

Um freezer totalmente carregado será muito mais eficiente quando se trata de economia de energia e, portanto, dinheiro.

Independentemente do tipo do seu freezer, as diretrizes se aplicam a todos eles.

Para uma utilização otimizada, alguns manuais de freezer indicam a localização das prateleiras/gavetas mais frias. Sempre coloque os alimentos não congelados nesses locais, isso vai garantir um congelamento mais rápido que resultará em alimentos de melhor qualidade.

Certifique-se de manter a temperatura do freezer controlada. O ideal para segurança do alimento é de -18°C ou inferior.

Ao colocar os alimentos não congelados no freezer, aumente a temperatura para a mais fria 24 horas antes (-25°C é o ideal).

Nunca sobrecarregue o freezer com alimentos não congelados. Os manuais recomendam a quantidade de alimentos não congelados que você pode colocar por vez.

Em geral, a regra é de 30 a 50 gramas de alimentos não congelados para cada litro de espaço de congelamento. Dessa maneira, você terá a certeza de que a temperatura no freezer não suba além do limite seguro.

Sempre coloque os alimentos que já estão no freezer por mais tempo na frente (para as prateleiras) ou em cima (para gavetas). Isso vai fazer com que sejam consumidos primeiro!

Descongele e limpe o seu freezer cuidadosamente pelo menos uma vez ao ano. Uma camada de gelo de apenas 1 mm já faz com que seja consumido 5% mais eletricidade, pois uma camada de isolamento térmico se forma e seu freezer precisa trabalhar mais para manter a temperatura adequada.

Oferecer um ambiente limpo e ideal ao seu alimento congelado resultará na economia de energia e, portanto, dinheiro.

Sempre programe um descongelamento quando o freezer estiver com um estoque baixo de alimentos.

Plante frutas e legumes durante o verão. Colha e armazene-os no freezer para consumi-los durante o ano inteiro!

Compre alimentos em quantidade. Geralmente são mais baratos e você pode dividir e organizá-los de acordo com as porções que costuma consumir em casa!

Economize dinheiro comprando alimentos frescos da época, quando estão mais baratos. Congele-os enquanto estão em boas condições para consumir em outras estações, principalmente no inverno!

Congelar os alimentos vai ajudá-lo a economizar tempo ao cozinhar. Já que eles estarão prontos para serem utilizados, você não precisará lavar nem descascar, além disso, o tempo de cozimento será menor, pois os legumes são pré-cozidos.

Ao preparar os alimentos, cozinhe quantidades maiores do que serão servidas na hora. A parte feita a mais, deixe esfriar, divida em porções e leve ao freezer. Você poderá consumir em até 4 semanas.

Nunca coloque alimentos quentes/mornos no freezer. Isso fará com que a temperatura aumente e pode comprometer a qualidade dos alimentos congelados armazenados nele.

Sempre armazene os alimentos em recipientes tampados que os protejam do ar no congelador. A linha Jeitosos foi especialmente desenvolvida para esta finalidade.

O ar seco no freezer provoca “queimaduras de congelamento”, que podem ser facilmente identificadas como uma coloração marrom com textura granulada e pontos excessivamente ressecados nos alimentos. Embora elas comprometam a textura e sabor, o alimento continuará seguro para o consumo

Para evitar queimaduras de congelamento, armazene o seu alimento em recipientes apropriados e siga os tempos máximos de conservação.

Sempre coloque etiquetas nos recipientes identificando o tipo de alimento, porções e datas de armazenamento. Isso irá ajudá-lo a administrar o seu alimento

Dividir a comida em porções antes de congelá-la irá acelerar o tempo de congelamento e, no momento em que for consumida, você poderá descongelar apenas a quantidade que pretende usar.

Em geral, se você deseja armazenar porções separadas de seus alimentos, você tem a opção de colocá-los em uma forma de silicone. Caso o seu alimento possua líquidos (ex. carnes), você pode deixá-lo em uma forma de silicone com aro (para fácil manipulação, posicione a forma de silicone em uma bandeja ou diretamente na grade do freezer), pois ela irá conter os líquidos e evitar vazamentos no seu freezer!

Deixe a forma de silicone com os alimentos no freezer por algumas horas até congelar (nunca ultrapasse 12 horas).

Retire do freezer e armazene em um Jeitosinho. Tampe e em seguida leve ao freezer novamente. Você irá proteger os seus alimentos, economizar bastante espaço no seu freezer e poderá descongelar porções individuais de maneira bem simples

Encha o seu freezer com ingredientes e alimentos frescos e nutritivos que podem ser facilmente descongelados.

Sempre mantenha pelo menos 5 alimentos que você possa combiná-los para fazer suas receitas caseiras preferidas. Inclua itens de diferentes grupos de alimentos para garantir que você sirva refeições saudáveis a sua família e convidados.

Ao descongelar, coloque os alimentos divididos em apenas uma camada. Isso irá possibilitar um descongelamento uniforme.

Você pode colocar os seus recipientes para freezer na geladeira para descongelar sob uma temperatura controlada.

Evite, sempre que possível, o descongelamento em temperatura ambiente, pois essa é a maneira mais fácil para os micro-organismos se proliferarem.

Ao utilizar o micro-ondas, sempre use a função “descongelar”. Você vai evitar que partes do alimento sejam cozidas.

Não descongele e recongele os alimentos, exceto quando há um processo de cozimento no meio.

Tenha os seus legumes preferidos prontos no seu freezer para combiná-los em suas receitas. Você gastará menos tempo no preparo.

Congelar legumes é uma das melhores maneiras de reter seus nutrientes e sabores, quando feito de maneira adequada.

Sempre selecione legumes de alta qualidade com máximo sabor e textura. Isso irá assegurar a boa qualidade quando congelados.

Se você estiver colhendo os seus próprios legumes, recolha-os pela manhã quando ainda está fresco e os congele o quanto antes.

O segredo por trás de excelentes resultados com legumes congelados é branqueá-los antes de levá-los ao freezer.

Este processo irá bloquear as enzimas que deterioram os legumes e mata a maioria dos micro-organismos que possam estar presentes.

Esse procedimento remove a sujeira dos legumes, clareia as cores e ajuda a retardar a perda de vitaminas e minerais.

O branqueamento consiste em mergulhar os legumes por alguns minutos em água fervente ou a vapor.

Branqueamento

Para branquear, você precisa apenas de uma panela com uma tampa e um escorredor de metal que se encaixe na panela.

A regra geral para a quantidade de água é 3,5 L para cada 500 g de legumes.

Para obter um branqueamento uniforme, é melhor fazê-lo em quantidades pequenas. Mantenha o fogo alto no decorrer do processo.

Durante o branqueamento é fundamental seguir o tempo correto de acordo com o legume. Quando o tempo é muito curto, as enzimas não são bloqueadas, mas sim estimuladas, e os resultados serão piores do que antes do branqueamento. Se o tempo for muito longo, há perda de sabor, textura e nutrientes.

Cozinhando legumes na água

1. Lave e escorra os legumes.
2. Coloque a panela com água no fogão em fogo alto.
3. Coloque os legumes no escorredor.
4. Assim que a água ferver, coloque o escorredor dentro da panela e certifique-se de que todos os legumes estejam submersos.
5. O tempo de branqueamento inicia assim que a água começa a ferver.
6. Teste os legumes. Eles devem estar crocantes, mas não estaladiço, e aquecido por completo, mas não sem consistência.
7. Remova o escorredor da panela e coloque, pela mesma quantidade de tempo que o branqueamento, em água com gelo para esfriar os legumes rapidamente. Isso irá interromper o processo de cozimento e manter as cores vivas.
8. Escorra os legumes para remover totalmente o excesso de água.
9. Após branquear e esfriar, coloque os legumes em Jeitosinhos com capacidade e formato adequados e leve-os ao freezer. Caso queira congelá-los soltos, veja Benefícios e dicas – Divisão em porções

Como descongelar

No micro-ondas

É possível, mas não necessário. A maior parte dos legumes é cozido sem descongelar.

Se você está descongelando e preparando coulis ou molhos de tomate, use um dos produtos das linhas Micro Cook, Micro Plus ou Cristal Pop. Sempre utilize a função descongelar do micro-ondas.

Mexa uma vez durante o descongelamento e deixe descansar por um tempo para um efeito uniforme.

Uma vez descongelado, você pode cozinhá-los imediatamente, no micro-ondas ou no fogão

A maioria dos legumes podem ser cozidos sem precisar descongelar

Legumes cozidos na água

O tanto de água necessária vai depender do legume e da sua quantidade. Em geral, você vai precisar de 120 ml de água para 450 ml de legumes.

Coloque os legumes congelados diretamente na água fervente com sal. Esse procedimento é perfeito para cozinhar espinafre, ervilhas, cenouras, feijão, couve-flor e etc.

O cozimento deve começar dentro de um minuto. Isso irá garantir que os legumes não fiquem com um gosto de umidade.

Legumes refogados

Despeje os legumes congelados imediatamente em uma panela pré-aquecida e com uma quantidade mínima de gordura. Eles vão descongelar durante o cozimento.

Legumes cozidos a vapor

Uma das melhores maneiras de preparar legumes congelados é a vapor. Você irá seguir as mesmas orientações para legumes frescos, embora a vapor leve menos tempo!

Você pode preparar os legumes a vapor usando uma panela e um escurridor ou acessórios para cozimento a vapor. Certifique-se de que a água não entre em contato com os legumes.

Alternativamente, você também pode cozinhá-los a vapor no micro-ondas usando o Micro Gourmet da mesma maneira utilizada para legumes frescos.

Preparo a seco

Frutas pequenas geralmente são de boa qualidade e não exigem preparo adicional.

Após lavar e escorrer por completo, coloque-as diretamente em um Jeitosinho e, em seguida, guarde-as no freezer.

Para frutas congeladas soltas, divida-as em porções.

O preparo a seco é perfeito para todos os tipos de frutas silvestres. Amoras, mirtilos, framboesas e outras frutas como figos, bananas, mangas fatiadas ou cortadas em cubos e etc

Preparo em calda

Este tipo de preparo é perfeito para frutas com maior concentração de água.

A calda é feita com água e açúcar. A proporção é geralmente 40% açúcar e 60% água. Para preparar, basta colocar os dois em uma panela e ferver. Deixe esfriar.

Para acondicionar, coloque as frutas em Jeitosinhos, espere a calda esfriar e, em seguida, despeje sobre as frutas até que todas estejam totalmente cobertas.

Esse procedimento é excelente para congelar melões, melancias, pêssegos, nectarinas, uvas, peras e ameixas.

Como congelar

Frutas, assim como legumes, podem preservar muito de seus nutrientes e sabor quando congeladas.

Devem ser congeladas no pico de sua maturação.

Sempre separe, lave bem as frutas e remova as partes em más condições antes de congelar

Ao lavar, nunca mergulhe as frutas na água, pois podem perder sabor e nutrientes.

Prepare as frutas da maneira que serão utilizadas. Descascadas, sem talos e sementes, fatiadas ou cortadas em cubos.

Preparo com açúcar

Jogue açúcar sobre as frutas e mexa até que o suco delas sejam extraídos e o açúcar derretido.

Deixe as frutas descansarem por 15 minutos, coloque-as em um Jeitosinho, tampe e leve ao freezer.

Ao congelar frutas ou geleia, acrescente suco de limão (50 ml para cada 100 g de açúcar).

Recomendamos utilizar açúcar cristal orgânico. Não use açúcar gelificante.

É o preparo perfeito para frutas que serão cozidas posteriormente, como morangos, cerejas, pêssegos, damascos, amoras, entre outras.