

CONGELAMENTO DE ALIMENTOS



COMO CONGELAR ALIMENTOS DA MANEIRA CORRETA

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 próprios alimentos. Isso fará com que sua alimentação seja mais saudável e até mais econômica. Você pode se organizar para fazer supermercado, preparar os pratos e congelá-los uma vez por semana, deixando prontos os pratos para os próximos dias.

Gostou da ideia? Antes de sair colocando tudo no congelador, é preciso saber que cada alimento tem uma maneira correta de ser congelado, preservando o sabor e, claro, os nutrientes.

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", diz Betina Sehbe, diretora da Keep Light.

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.

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.



"Muitas vezes as pessoas esquecem que nos congeladores de casa contemos inúmeros produtos alimentícios, o que pode passar gosto e odor para os alimentos que forem congelados. Portanto, etiquete as preparações para que os alimentos não caiam no esquecimento dentro do freezer", completa a especialista.

Como congelar cada tipo de alimento:

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. Veja como congelar os mais comuns no dia a dia.

Lembre-se que todos os legumes devem ser bem lavados e cozidos antes de serem congelados. "Aqueles que não forem passar pela cocção, como frutas e verduras, devem ser higienizadas, pois o congelamento não mata os microorganismos, sendo que uma contaminação poderia ocorrer após o descongelamento do alimento", diz Betina.

Legumes e verduras

Segundo Betina, esses alimentos devem passar por um choque térmico antes de serem congelados. 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 microbiológica, devido ao tempo de exposição em temperatura ambiente, bem como o cozimento seja interrompido, para que desta forma os alimentos não passem do ponto", explica. 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.



Frutas

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.



Arroz e feijão

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.

Carnes

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.

E na hora de descongelar, o que fazer?

A nutricionista da Ajinomoto do Brasil, Natália Santos, explica que quando planejar descongelar um alimento, você deve retirá-lo do congelador e o

colocá-lo na parte de baixo do refrigerador por, no mínimo, 12 horas. "Dessa forma, o alimento ficará mais seguro para o uso, livre de micro-organismos e, como perderá menos água, terá seu sabor conservado", diz a nutricionista.

Alguns preferem optar pelo microondas, pois o descongelamento é mais rápido e prático, mas nem sempre ele é indicado. "O uso do aparelho só é indicado para o degelo de produtos que serão ingeridos na sequência, logo após o processo. Isso acontece porque o descongelamento em microondas invariavelmente inicia o cozimento concomitantemente, em especial quando se trata de grandes porções. O degelo ocorre de maneira não uniforme e com maior perda de fluidos do alimento", explica.

No caso das frutas, elas são melhores consumidas quando ainda estão um pouco congeladas, antes que fiquem completamente moles. Frutas e vegetais são fáceis de descongelar se não forem congelados em grandes pedaços.

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.