Bônus

Congelamento
Descongelamento
Branqueamento

Alimentação Saudável



Congelamento/Descongelamento

Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado.

No caso de alimentos preparados serem armazenados na geladeira ou no freezer, esses devem ser identificados com:
- nome do produto;
- data de preparo;
- prazo de validade.

Não descongele os alimentos á temperatura ambiente. Utilize o forno de microondas se for pre-pará-lo imediatamente ou deixe o alimento na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.

Os micróbios patogênicos multiplicam-se rapidamente em temperatura ambiente.

Durante o descongelamento, a carne produz sucos que podem contaminar outros alimentos com micróbios patogênicos.

O que é branqueamento?



É elevar a temperatura do alimento (de forma rápida) para que as enzimas sejam inativadas e assim reduzir as bactérias. Este método serve para termos uma melhor qualidade de congelados, preservando-se o sabor, textura e cor dos produtos.

Como fazer?

Cortar os vegetais em cubos e colocá-los em uma peneira de metal para assim mergulhá-los em água fervente, durante um tempo recomendado conforme a tabela 1. Não se deve ultrapassar o tempo previsto, para que não ocorra o cozimento ou amaciamento, prejudicando a qualidade final. Logo em seguida mergulhar rapidamente em água gelada.
Recomenda-se 4 litros de água para 500g.

Quanto tempo posso conservar os alimentos branqueados congelados?

O tempo de conservação dos vegetais branqueados é em média de 10 meses, e, quando em pratos prontos, permanecem conservados por 3 meses.

TABELA 1 – TEMPO MÉDIO INDICADO PARA BRANQUEAMENTO DE VEGETAIS

Alimento	Formato	Tempo (minutos)
Abóbora	Cortada em porções	3
Abobrinha	Cortada em porções	3
Acelga	Picada	2
Beterraba	Inteira, de tamanho médio	7
Berinjela	Em cubos	3
Brócolis	Ramos inteiros	3
Cenoura	Inteira	5
Cenoura	Rodelas	2
Couve-flor	Ramos inteiros	3
Couve Manteiga	Folhas inteiras	2
Ervilha fresca	Grãos	1
Espinafre	Folhas inteiras	2
Mandioca	Pedaços	4
Milho	Espiga ou pedaços	8
Milho	Grãos	3
Repolho	Pedaços pequenos ou tiras	2
Pimentão	Pedaços ou inteiro	2
Rabanete	Unidade	2
Salsão	Pedaços	2
Vagem	Picada ou inteira	3



Congelamento de Vegetais ao Natural

Alho: os dentes de alho devem ser descascados e colocados num pote rígido e com tampa, sendo cobertos com óleo. Deveram ser retirados conforme a necessidade e com o auxílio de uma colher. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.





Cebolas: se picadas ou cortad devem ser colocadas num porte rígido, cobertas com óleo. As porções necessárias serão retiradas para uso conforme a necessidade e com auxílio de uma colher. Se a cebola for inteira, retirase a pele, colocando-as num saco plástico, extraindo o ar e, para o uso devem ser raladas ainda congeladas. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.

Salsinha e demais temperos verdes: devem ser bem lavados, bem secos e guardados num recipiente plástico com tampa, ficando bem compactos, para evitar a formação de cristais de gelo. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.



Polpa de Tomate: escolher frutos maduros e firmes, cortados em pedaços. Levar ao fogo ½ kg de cada vez, numa panela sem água, pressionando-os levemente com uma colher por dois minutos. Após resfriar também por dois minutos e bater no liquidificador. Para cada litro de suco de tomate, temperar com ½ colher de chá de sal, congelar em formas de gelo ou potes com devido espaço para tirá-los depois. Tempo de conservação no congelamento: 12 meses.





Tomate: inteiro, cru e sem pele, ou picado, sem pele e sem sementes. Próprios para molho e refogados.



Pimentão: Limpar, retirar as sementes. Quando congelado cru, será utilizado em refogados ou molhos. Tempo de conservação no congelamento: 4 meses.



Mandioca: Limpar, lavar, secar e embalar crua em sacos plásticos. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.

Batata: A batata permite congelamento na forma de purê com manteiga ou margarina e gema de ovo. Ou na forma de palitos e semi frita, mas não totalmente cozida. A batata palha pronta também pode ser congelada. Após o descongelamento, o purê deverá ser aquecido e acrescentado leite e sal e as batatas semi fritas colocadas novamente em óleo para completar a fritura.



Descongelamento dos Vegetais



Os vegetais que sofreram branqueamento e congelamento necessitam, após, de cozimento mínimo e seu descongelamento pode ser efetuado e formas diferentes:

- Em uma panela com água fervente, com temperos. Tampar a panela e cozinhar em fogo brando . Também indicado refogar em óleo e temperos;

- Descongelar em panela com vapor;

- Cozinhar os vegetais mais firmes, acrescidos de pingos de água, em panela de pressão por dois a quatro minutos;

- Descongelar em banho-maria.

Congelamento
Descongelamento
Branqueamento