# CONGELAMENTO DE FRUTAS E VEGETAIS





# CONSERVAÇÃO DAS FRUTAS

1) O primeiro ponto importante é selecionar bem na compra;

2) Higienização que é o mesmo processo que os vegetais;

3) Você pode utilizar uma escovinha para frutas mais firmes para remoção de resíduos de agrotóxicos;

4) Secar bem;

5) Algumas frutas podem ser armazenadas na geladeira e outras na temperatura ambiente;

6) Você pode inclusive armazenar as frutas descascadas e picadas na geladeira. Frutas que escurecem como por exemplo a maçã, você pode picar, colocar um pouco de limão e guardar em um pote de vidro fechado na geladeira.



As frutas também podem ser congeladas, Algumas frutas, o ideal é que sejam consumidas frescas, especialmente as ricas em vitamina C, mas mesmo congeladas preservam vários nutrientes.

1) Devem ser higienizadas e realizar a remoção por exemplo de caules, caroços, casca da laranja, mas após descongeladas não ficam com a mesma textura da fruta in natura e por isso são mais recomendadas para utilizar em sucos, sorvetes ou vitaminas.

2) Você também pode congelar frutas pequenas, como morango, amora, framboesa colocando em uma travessa lado a lado, sempre bem limpas e secas. Depois que estiverem congeladas, coloque-as em saquinhos plásticos ou potinhos bem fechados.





# PREPARO DE CUBOS DE SUCO VERDE/ CLOROFILA

O modo de preparo é muito simples! Junte as folhas de couve e o suficiente de água para bater. Bata no mixer ou no liquidificador, distribua nas forminhas de gelo e congele. Quando quiser fazer seu suco verde, basta acrescentar 2 ou 3 cubinhos de gelo aos demais ingredientes.

Eu já aproveito e bato junto um pedaço de gengibre ou um punhadinho de salsinha.



## PARA CONGELAR OS VEGETAIS CONSERVANDO AS PROPRIEDADES NUTRITIVAS E MANTENDO O MÁXIMO DA ESTRUTURA DO IN NATURA

Primeiramente é preciso branqueá-los, ou seja, mergulha-los em água quente. Esse processo pode destruir algumas vitaminas, como a vitamina B e tiamina. Mas, mesmo assim, a quantidade de nutrientes restantes ainda vale o congelamento.

Os vegetais precisam de choque térmico antes do processo de congelamento, principalmente para preservar a cor, sabor e textura, além de prevenir a deterioração. Lave os vegetais com água fervente ou exponha ao vapor. Em seguida mergulhe em água bem fria. Esse processo é chamado de branqueamento.

**Objetivos:** Inativar enzimas de degradação aumentando validade e reduzindo perdas. Maior uniformidade na cor das hortaliças. Proporcionar melhor textura ao produto final

Se não fizer o branqueamento do brócolis por exemplo vai ficar molenga e escuro.

Cozinhe os legumes o mínimo de tempo possível: brócolis e couve-flor de 30 segundos a 1 minuto, mas cada alimento tem um tempo específico de cozimento.

Na hora de usar, pode descongelar no micro-ondas ou em temperatura ambiente. Também dá para usar diretamente na panela como em alguns pratos como sopas e refogados.

Para facilitar o dia a dia, dá para preparar legumes cortadinhos e congelar uma seleta em porções individuais. Assim na hora que quiser usar, já está tudo quase pronto.

# COUVE CONGELADA

**Opção 1:** Para congelar a couve é muito fácil! O primeiro passo é lavar bem as folhas, secar bem com papel toalha ou pano de algodão. Depois de sequinhas, é só dobrar ou enrolar cada folha e levar ao congelador. Se usar saco plástico para conservar, a dica é retirar bem o ar antes de fechar. E pronto! No dia a dia é só retirar a quantidade que quiser e colocar na receita.



**Opção 2:** Uma outra opção é congelar a couve em tirinhas e armazenar em saquinhos. Você lava, centrifuga, pica e coloca nos saquinhos. Para usar jogue direto na panela sem precisar descongelar. Fica ótima também para usar em arroz, bolinhos ou em recheios de torta, pois depois de congelada é só ir apertando o saquinho que ela fica bem picadinha.

# FOLHAS DE CENOURA OU BETERRABA



Comprou cenoura e ela veio com as folhas? Não joga fora! Higieniza, pica, coloca num saquinho e congela. Dá para usar no arroz, no hambúrguer nutritivo, no bolinho de arroz, na torta salgada, na farofa e muito mais. As folhas da cenoura são mais nutritivas que a própria cenoura.



Outros alimentos que você pode congelar após o preparo é o arroz, feijão, molhos de tomate caseiro, caldo de legumes, pães caseiros e até mesmo preparações para a semana como picadinho de frango com legumes, carne moída, peixe assado, etc. O ideal é sempre dar o choque térmico.

## DEIXAR O FEIJÃO DE MOLHO

- Feijão de molho em água morna (de 8 a 12 horas ou até 24 horas – com gotinhas de vinagre, soro do iogurte (lactobacillus) ou limão) – sabor, cozimento, espuma– substâncias antinutrientes – dificulta a digestão e absorção de nutrientes.

- Todos os grãos contêm ácido fítico (um ácido orgânico no qual o fósforo é ligado) em sua camada mais externa. O ácido fítico pode-se ligar ao cálcio, magnésio, cobre, ferro e especialmente ao zinco no trato intestinal e bloquear a sua absorção.

Deixar de molho em água morna também irá neutralizar inibidores enzimáticos, presentes em todas as sementes, e predispões a produção de numerosas enzimas benéficas. A ação dessas enzimas também aumenta as quantidades de vitaminas disponíveis, especialmente as vitaminas do complexo B.

O arroz integral e o amaranto contêm menores doses de fitatos em comparação com outros grãos, então se for para consumir algum grão sem deixar de previamente de molho, que este grão seja o arroz integral ou o amaranto. Mas mesmo assim é necessário cozinhá-los lentamente, em fogo baixo, e sempre utilizando um ***caldo caseiro*** à base de carnes e ossos (o mocotó, tutano dos ossos, facilita a digestão desses grãos). Este cozimento lento na presença do mocotó neutraliza alguns dos poucos fitatos e proporciona uma boa dose de minerais ao prato. ***A panela de pressão jamais deveria ser utilizada***. O cozimento em ***panela de pressão*** é excessivamente rápido, prejudicando a digestão.

A quinoa, original da América do Sul é tida desde estudos antigos, como um bom estimulante da produção de leite materno. Tecnicamente a quinoa não é um grão, mas sim um fruto da famíia Chenopodium, e contém excelentes propriedades nutricionais. Qualquer produto à base de quinoa deve ser sempre deixado de molho previamente. Os antinutrientes presentes na quinoa são neutralizados desta forma.



**Foto 1** - tempo zero. **Foto 2** – 12 horas. **Foto 3** – 24 horas