

## **TÉCNICAS BÁSICAS DE CONGELAMENTO**

Regras básicas para o congelamento:

1. Todo alimento a ser congelado deve ser fresco, limpo e de boa qualidade.
2. O congelamento deve ser providenciado logo após a compra dos produtos.
3. Sempre higienizar antes de colocar no freezer
4. Acondicionar os alimentos em embalagens apropriadas à prova d'água, para evitar a perda de umidade dos alimentos.
5. Retirar todo o ar, pois o ar prejudica a qualidade do produto congelado.
6. Manter uma temperatura de -18 graus.
7. Identificar com uma etiqueta a data do congelamento e observar o prazo de validade quando o alimento for descongelado.
8. Congele em porções adequadas ao uso, conforme o consumo da família para que não haja desperdícios com o descongelamento
9. Uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao freezer, exceto no caso de um produto cru que venha a ser transformado em prato pronto.
10. Empilhar os pacotes somente depois de congelados para não grudar
11. Descongelar o alimento com cuidado. Os alimentos só devem ser retirados do freezer imediatamente antes de sua utilização, podendo ser consumidos até 24 horas após o descongelamento (frutos do mar até 12 horas).
12. Não cozinhe demais os alimentos, pois tendem a amolecer durante o congelamento seguido de descongelamento.
13. Os alimentos que serão congelados prontos devem ser levemente temperados e cozidos apenas pelo tempo mínimo necessário – o congelamento tende a acentuar os temperos e amaciar os alimentos
14. Esfriar rapidamente os alimentos após o cozimento ou fervura é indispensável para a manutenção de suas propriedades.
15. Durante o empacotamento, os alimentos já embalados devem permanecer no refrigerador até que todos possam ser colocados de uma só vez no freezer.
16. Não encostar alimentos frescos ao já congelados.

17. Recipientes tipo pirex: revestir com plástico (para não grudar no freezer). Não colocar no forno ainda frio, pois tem grande chance de trincar.
18. Preencher todos os espaços nas embalagens quando se tratar de alimentos sólidos.
19. Manter o *freezer* cheio, pois o próprio alimento congelado reduz o gasto energético. Dica: preencher os espaços vazios com as embalagens, uma ao lado da outra

## **Prazo de validade estimado:**

- Comida pronta – 3 meses
- Pães, bolos e massas – 3 meses
- Doces e sobremesas – 3 meses
- In natura que você congelou – 1 mês
- Frutas: 9 meses
- Legumes e verduras: 3 meses
- Filé de peixe: 2 meses
- Carne moída: 4 meses
- Costelas de porco e carneiro: Até 6 meses
- Manteiga: De 3 a 8 meses
- Clara de ovo crua: potes bem fechados por até 3 meses
- Doce e álcool não congelam, somente conservam.

## **Não congele**

Receitas à base de maisena, gelatina pura, maionese, claras cozidas ou em neve, gema crua, ovo cozido, vegetais crus, creme de chantilly, iogurte.

## **Legumes!**

Existe uma técnica especial para congelar legumes chamada branqueamento. Ela é bem simples: lave bem os legumes e corte os talos. Mergulhe os vegetais em água fervente por alguns segundos e coloque-os em água gelada em seguida, para evitar que cozinhem com o calor. Leve os legumes ao congelador em sacos plásticos. Tire todo o ar da embalagem, ou então eles ficarão com textura áspera e sem sabor. Para usar é só aquecer. Os vegetais cozidos podem

ficar até 90 dias no freezer. É opcional guardar temperado ou sem tempero.

### **Batatas!**

Você pode congelar as batatas cozidas ou cruas. No primeiro caso, cozinhe as batatas. Você pode congelar inteira ou amasse como purê.

Para batatas cruas, lave, descasque e corte em cubos. Mergulhe em água fervente por 5 minutos e resfrie em uma tigela com água e gelo. Escorra, embale em potes ou sacos plásticos ou ainda enrole em papel filme.

### **Frutas**

Retire a casca, quando duras, grossas ou não comestíveis, o caroço, se tiver, e porcione na quantidade que vai usar.

Para descongelar deixe fora da geladeira, em temperatura ambiente, ainda embaladas. As frutas podem perder sua textura, então melhor usá-las para fazer preparações do que comer ao natural.

Dica da nutri: se for para usar em um suco, pode tirar do congelador direto para o liquidificador. Bom congelar a fruta fatiada/picada para facilitar na hora de liquidificar. A banana congelada fica ótima para batidas, vitaminas, shakes, smoothies e base de sorvete.

### **Pratos prontos**

Não cozinhe demais, pois os alimentos serão aquecidos novamente, então podem ficar moles ou borrachudos.

Não tempere demais, pois com o congelamento o tempero tende a apurar.

Coloque-os em uma embalagem adequada, na quantidade a ser consumida, pois não é recomendado 'recongelar'.

Espere a comida esfriar para guardá-la no freezer. Se colocar direto no freezer pode elevar a temperatura estragando outros alimentos lá congelados.

### **Alimentos líquidos**

Aconselha-se:

- Potes de Vidro
- Recipientes Plásticos

#### - Formas de Gelo

Como os líquidos se expandem no processo de congelamento, é necessário deixar uma margem de cerca de 2 cm da borda dos potes e recipientes.

Nota: As embalagens devem ser etiquetadas, constando o nome do alimentos, as datas de preparo e validade para consumo.

### **Regras básicas para o descongelamento**

Descongelar o alimento com cuidado. Os alimentos só devem ser retirados do freezer imediatamente antes de sua utilização, podendo ser consumidos até 24 horas após o descongelamento (frutos do mar até 12 horas). Observar o prazo de validade quando o alimento for descongelado.

### **A EMBALAGEM**

A embalagem ideal é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar frio e seco do freezer, evita a passagem de aroma, não se rasga facilmente, resiste à gordura, adere ao alimento antes do congelamento e solta-se com facilidade do produto congelado. Para alimentos sólidos recomenda-se o uso de:

**a)** Sacos de Polietileno Incolor (atóxico), novos ou isentos de resíduos. Após a colocação dos alimentos, o ar é retirado com o auxílio de um canudo ou mini-bomba especial, fechando-se a abertura com arame plastificado.

**b)** Folhas de Alumínio, duplas e bem pressionadas, com a face mais brilhante em contato com o alimento.

**c)** Recipientes Plásticos com Tampa, fechados com fita-crepe caso não proporcionam vedação hermética. Se o alimento não chegar ao nível da tampa, introduz-se folha de papel-manteiga ou plástico no espaço vazio, para evitar a formação de cristais de gelo.

- d)** Bandejas e Pratos Aluminizados, com tampa: agir de acordo com as instruções do item anterior; não havendo tampa, envolva a bandeja ou prato com alimento num saco plástico, extraia o ar e feche com arame plastificado.
- e)** Plásticos Aderentes, vendidos em rolos, bem pressionados sobre os alimentos para evitar bolhas de ar e vedado com fita-crepe.
- f)** Potes e Travessa tipo Pirex, que também são muito práticos para congelamento, só devem ser levados ao forno para descongelamento quando este estiver frio; caso contrário ocorrerá choque térmico (trinca). Para não ficar com o recipiente tipo pirex retidos no congelador, basta revesti-los previamente com plástico e desenformar os alimentos depois de congelados, levando-os novamente ao freezer devidamente acondicionados.