



Sabores Ajinomoto

Técnicas de congelamento



Congelar ou não congelar?

Atualmente é quase impossível para a maioria das pessoas preparar todos os dias uma comida fresquinha. O corre-corre do cotidiano faz com que a gente use cada vez mais alimentos industrializados, prontos para o consumo, e cada vez menos alimentos frescos e in natura.

Para tentar driblar essa situação, uma das opções mais saudáveis é o congelamento dos alimentos. Aqui, você vai encontrar dicas sobre as técnicas de congelamento. Vamos lá?



Descongelar e congelar novamente

Preparar uma quantidade maior de alimentos para serem congelados e consumidos aos poucos facilita a vida de muita gente que não tem tempo para cozinhar todos os dias.

Para congelar e descongelar os produtos, porém, não basta colocá-los no congelador ou no freezer. É preciso prestar atenção em alguns procedimentos para evitar contaminações por bactérias.

O ideal é que, quando planejar descongelar um alimento, você retire-o do congelador e o coloque 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.

Nunca recongele nenhum tipo de alimento, assim ele não perderá o sabor e suas qualidades nutricionais. O produto só poderá ser recongelado se mudar de estado, ou seja, deixar de ser cru e for cozido.

Nem sempre é possível realizar o descongelamento no micro-ondas. 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 micro-ondas 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.



Recipientes indicados

Sacos próprios para congelamento são os recipientes mais indicados na hora de colocar um alimento no congelador, uma vez que estes evitam a contaminação. Lembre-se sempre de retirar todo o ar que estiver no saco e de colocar uma etiqueta com o nome do alimento e sua data de validade (ver na pág. 4).

Vidro e sacos plásticos não são indicados pois o primeiro pode quebrar e o segundo pode grudar no alimento.



Durabilidade dos alimentos no freezer

Assim como os alimentos que você vai guardar na geladeira, os alimentos que você vai congelar também devem estar etiquetados com, principalmente sua data de validade.

No episódio sobre armazenamento falamos sobre o tempo de duração de cada alimento depois que ele é congelado. Segue abaixo novamente a tabela com essas informações:

Alimento	Período de armazenamento
Carnes	
Carne moída, ensopados e sobras	3 meses
Presunto, salsicha e bacon	2 semanas
Frios (carnes)	2 semanas
Caldos e molhos de carne	3 meses
Aves	
Frango inteiro, peru, pato e ganso	6 meses
Aves já cozidas, recheadas, miúdos	3 meses
Frutos do mar	
Peixe que chegou descongelado	2 a 3 meses
Peixe que chegou congelado	3 a 6 meses
Moluscos, lagosta, vieira e camarão	3 meses

Fonte: dedodemoca.net

Legumes e verduras: branqueamento

O branqueamento é um processo de conservação de alimentos, utilizado muito em alimentos que se pretendem congelar. Dá-se um “choque térmico” no alimento, que passa da água fervente para a água gelada inativando, dessa forma, as enzimas que podem deteriorar os alimentos.

Para branquear seus legumes e verduras, lave-os e retire as partes que não estiverem boas. Em seguida, coloque água em uma panela grande sem tampa e, quando estiver borbulhando, mergulhe a verdura/legume por 15 a 30 segundos.

Logo após o processo, mergulhe o alimento na água gelada, pelo mesmo tempo.

* 15 segundos: abóbora, abobrinha, alcachofra, berinjela, beterraba, vagem, cenoura e pimentão.

* 30 segundos: aipo, cenoura, couve-flor, ervilha, salsaõ e brócolis.



Congelador x Freezer

As diferenças básicas entre os freezers e os congeladores está nas temperaturas atingidas. Tais equipamentos têm capacidades de refrigeração bem diferentes e, na hora de conservar alimentos de forma saudável e sem desperdícios, isso causa certo impacto.

A temperatura média dos congeladores é de -6°C . Temperatura esta que não é capaz de congelar, de fato, a maioria dos alimentos.

Sendo assim, sempre que queremos que determinado alimento seja congelado, precisamos levá-lo ao freezer, que atinge temperaturas de até -20°C . De acordo com a quantidade de tempo que o alimento passar no freezer, ele vai sofrer alterações físicas e sensoriais, mas enquanto estiver congelado, os microrganismos que possam estar presentes, estarão inativos.



Quais alimentos não devemos congelar?

Ovos com casca, maionese, iogurtes são alguns dos alimentos que quando congelados perdem suas características sensoriais. Vamos descobrir o porquê?

Os ingredientes que compõem o iogurte e a maionese tendem a se separar. Dessa forma, ambos ficarão com a aparência talhada. No caso do ovo, a casca pode estourar. O que você deve fazer é congelá-lo separadamente: as claras ao natural e as gemas (o segredo é batê-las bem e acrescentar um pouco de sal).

Também não devemos congelar:

- Gelatina, pois ela cristaliza quando congelada;
- Fermento fresco, que perde parcialmente a capacidade de fermentação.
- Chantilly, pois durante o descongelamento, a parte gordurosa se separa da líquida;
- Vegetais folhosos **in natura**, tomate cru, pepino e rabanete, que, após descongelados, têm sua coloração e sabor alterados, além de murchar e ficarem amolecidos.



Receitas



Saint Peter com Hondashi e aspargos ao shoyu

Ingredientes

Para o peixe:

4 filés de Saint Peter ou Tilápia (500 g)

2 sachês de HONDASHI®

2 colheres (sopa) de óleo

Para os aspargos:

16 aspargos frescos e limpos

2 colheres (chá) de gengibre ralado

2 colheres (sopa) de shoyu

1 colher (sopa) de mel



Modo de Preparo

1. Tempere os filés com HONDASHI® e deixe tomar gosto por 10 minutos.
2. Use a técnica de branqueamento: afervente os aspargos por 1 minuto e, logo depois, mergulhe-os em água com gelo para interromper o cozimento e manter a cor. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto e doure os filés rapidamente, de ambos os lados. Reserve aquecido. Na mesma frigideira, refogue o gengibre, junte o shoyu e o mel e misture. Se necessário, use meia xícara (chá) de água para diluir. Acrescente os aspargos e deixe aquecer, envolvendo-os no molho. Sirva com os filés de Saint Peter e o molho da frigideira.

Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Dificuldade: Fácil

Torta de Brócolis com queijo

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de macarrão tipo ave maria, cozido
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado (100 g)
- ramos de 1 maço de brócolis japonês
- 1 e meia colher (chá) de AJI-SAL®
- 1 copo de requeijão (250 g)



Modo de Preparo

1. Em um recipiente, coloque o macarrão, junte 1 gema batida e misture bem. Transfira para um refratário retangular pequeno (23 x 17 cm), untado, e leve ao forno médio (180 graus), pré-aquecido, por 5 minutos. Retire do forno e salpique o queijo ralado pela superfície.
2. Em uma panela média, cozinhe os brócolis em 1 litro de água e 1 colher (chá) de AJI-SAL® por 5 minutos após o início da fervura. Escorra e disponha os brócolis sobre o macarrão.
3. À parte, bata os ovos e a clara restante com o auxílio de um batedor de arame, junte o requeijão e o AJI-SAL® restante, e misture bem. Disponha sobre os brócolis e leve o refratário novamente ao forno por 25 minutos, ou até que, inserindo um palito na superfície, este saia limpo.
4. Retire do forno, espere amornar e sirva.

Rendimento: 8 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos + 25 minutos de forno

Dificuldade: Fácil

Água de coco com gelinhos decorados

Ingredientes

2 e meia xícaras (chá) de água (500 ml)
1 envelope de FITT Uva
meia xícara (chá) de folhas pequenas de hortelã
1 litro de água de coco

Modo de Preparo

1. Em uma jarra, coloque a água e o FITT, e misture bem até ficar homogêneo.
2. Transfira para formas de gelo, coloque 1 folha de hortelã em cada cavidade e leve ao freezer por 6 horas, ou até congelar.
3. Sirva com a água de coco.

Rendimento: 8 porções

Tempo de Preparo: 10 minutos

Dificuldade: Fácil



Bebida energética

Ingredientes

Gelinhos

2 xícara (chá) de água (400 ml)

1 xícara (chá) de folhas de hortelã

3 folhas de couve orgânica lavadas

Bebida

2 e meia xícaras (chá) de água gelada (500 ml)

1 envelope de FIT™ Tangerina

suco de 1 laranja

1 xícara (chá) de amoras congeladas

2 copos de iogurte natural desnatado

1 colher (chá) de guaraná em pó



Modo de Preparo

1. Faça os gelinhos: no copo do liquidificador, coloque a água, a hortelã e a couve, e bata até ficar homogêneo. Transfira para fôrmas de gelo e leve ao freezer por 4 horas, ou até congelar.
2. Prepare a bebida: no copo do liquidificador, coloque a água, o FIT™, o suco de laranja, as amoras, o iogurte e o guaraná em pó, e bata pulsando até que as amoras estejam quase trituradas.
3. Sirva em seguida, acompanhado dos gelinhos.

Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos + 4 horas de freezer

Dificuldade: Fácil



www.saboresajinomoto.com.br