

GELADEIRA E FREEZER

Como conservar melhor os alimentos, congelar e descongelar

O controle no armazenamento dos alimentos deve garantir: proteção contra a contaminação; redução da perda nutricional, proteção contra a desperdício dos alimentos e produtos. Por isso, é tão importante ter ORGANIZAÇÃO quando guardamos alimentos e produtos na geladeira.

1) GELADEIRA

Temperatura correta = menor ou igual a 4,5°C

Faça o teste de vedação da porta;

- 1- Limpe com pano seco a parte do aparelho que encosta a borracha quando a porta está fechada;
- 2- Em seguida, abra a porta da geladeira, ponha uma folha de papel, feche a porta e puxe a folha;
- 3- Se a folha deslizar facilmente, é sinal que a borracha não está vedando direito e existe fuga de ar frio, o que leva o compressor a trabalhar muito mais e por consequência gastar mais energia.

IMPORTANTE: O teste deve ser feito em volta de toda a porta! Mantenha a borracha de vedação sempre em bom estado, para evitar o escapamento de ar frio!

* As diversas áreas da GELADEIRA tem diferentes temperaturas.

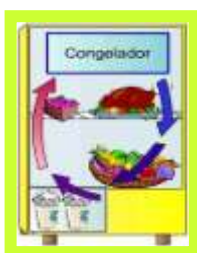
* Por isso, cada ALIMENTO, de acordo com as suas características, deve ser guardado numa determinada área.

* Se isto não acontecer, os alimentos podem ter textura, cor e sabor alterados ou até sofrerem contaminação por microrganismos, causando doenças.

Antes de colocar qualquer produto na geladeira você deve observar se este produto pode ser uma fonte de contaminação para a sua geladeira e por isso deve-se LAVAR TUDO antes de colocar na geladeira!!! Isto também vale para o seu freezer!!!

DEVEM SER LAVADOS:

- Latas em geral (conservas, refrigerantes, cervejas, leite condensado, sucos...);
- Embalagens tipo tetra pack (leite, sucos, creme de leite...);
- Garrafas de refrigerante, sucos e bebidas;
- Potes de plástico ou de vidro como maionese ou doces;
- Verduras, legumes e frutas.



IMPORTANTE: Lembre-se de que uma simples latinha contaminada com urina de rato, por exemplo, pode contaminar outros alimentos que estão armazenados na geladeira devido à circulação de ar.

COMO DEVEMOS ARRUMAR GELADEIRA ???



1 e 2 – são as partes mais geladas da geladeira !!!

Devem ser armazenados: sucos, leites, iogurtes, queijos, manteiga, geléias. Dê preferência em potes de vidro ou louça. Pode ser colocado doces prontos (pudins, manjares...);



3 e 4- Alimentos prontos como legumes cozidos e sobras devidamente guardados em potes de vidro. É o local dos **OVOS** guardados em sua embalagem original e no fundo da prateleira.

PORQUÊ NÃO DEVEMOS GUARDAR OS OVOS NA PORTA DA GELADEIRA???

Por que é um local onde acontece uma grande variação de temperatura, pois a todo momento estamos abrindo e fechando e isso facilita a multiplicação de bactérias, principalmente, a famosa Salmonella que é a responsável por casos graves de diarreia.



4- Se sua geladeira tiver as gavetas menores, utilize-as para colocar frios e descongelar carnes. Se não tiver utilize a terceira prateleira.



5- Acima dos gavetões coloque garrafas pets e frutas

LATA: RETIRE **SEMPRE** O PRODUTO DA LATA E COLOQUE EM UM POTE DE VIDRO. Por que não podemos guardar um enlatado na embalagem original depois de aberto? Ao abrir a lata o VERNIZ INTERNO se rompe e o alimento pode entrar em contato com a lata e se tornar tóxico.

6. Os gavetões são o local menos refrigerado. Ideal para guardar legumes e verduras

HIGIENIZAÇÃO DE FOLHAS: O QUE FAZ AS FOLHAS EM GERAL ESTRAGAREM MAIS RÁPIDO???

O método de **SECAGEM**. A água por mínimo que fique vai fazer com que as folhas apodreçam

COMO LAVAR AS FOLHAS:

- 1- Separe folha por folha e lave-as em água corrente.
- 2- Deixe-as de molho em solução em cloro (1 col de sopa para 1 litro) ou, preferencialmente, em PERÓXIDO DE HIDROGÊNIO a 3% (Os produtos, normalmente, utilizados para retirar bactérias e parasitas são a base de CLORO, onde os estudos já mostram que pode afetar os hormônios)
- 3- Retire o excesso de água e utilize um “SECADOR/CENTRÍFUGA DE FOLHAS” para retirar toda a água.
- 4- Em um pote, intercale as folhas de verduras com folha de papel toalha e tampe. **Guarde nas gavetões da geladeira !!!**



PARA CORTE DE FOLHAS:

NÃO UTILIZAR FACA! O CONTATO DO METAL COM A FOLHA, ESCURECE E FAZ COM QUE ELA PERCA VITAMINAS! CORTE COM AS MÃOS OU UTILIZE FACA PARA CORTE DE FOLHAS !

PORTAS:



Essa é a parte que perde refrigeração mais rapidamente. Devem ser armazenados: caixinhas de sucos, água de coco, conservas, molhos como ketchup, mostarda, molho shoyo etc...).

É bom lembrar os erros mais comuns!!!

- 1- Porta da geladeira não é feita para guardar pilhas, colas, meio limão, meia cebola entre outros. Estes alimentos devem ser colocados em potes de vidro com tampa.
- 2- Cobrir alimentos ou prateleiras com papel alumínio ou toalhinhas e frios (presunto, salame, queijo) em bandejas de isopor – tudo isso dificulta a circulação de ar gelado na geladeira.
- 3- Os alimentos na geladeira não devem ficar amontoados numa prateleira, pois, sendo a geladeira uma fábrica de vento gelado, é preciso dar condições para que ele circule e roube o calor dos alimentos.
- 4- Cheia ou não, o que se recomenda em relação a geladeira é espaçar bem os alimentos nas prateleiras, ocupando realmente todo o espaço interno disponível.

PODEMOS GUARDAR ALIMENTOS QUENTES NA GELADEIRA???

- 1- Após o preparo do alimento, pode-se esperar por até 2 horas para que o alimento esfrie um pouco em temperatura ambiente e após isto deve-se colocar destampado na geladeira.
- 2- Ao colocar o alimento destampado na geladeira o ar frio irá “roubar” calor do alimento e este resfriará mais rapidamente.
- 3- Após um período de 1 ou 2 horas você pode cobrir novamente o alimento.

E NÃO SE PREOCUPE!

- 1- Colocar o alimento morno na geladeira não vai estragá-la nem aumentar sua temperatura interna se você esperar que o mesmo esfrie por no máximo 2 horas à temperatura ambiente.
- 2- Também não há um aumento tão grande do consumo de energia como se fala e além do mais é preferível gastar um pouquinho mais de dinheiro do que contaminar o alimento e ser vítima de uma intoxicação alimentar.

E nunca é demais lembrar: Não ficar “namorando” os alimentos dentro da geladeira! Isso aumenta a temperatura interna e diminui o tempo médio de vida dos alimentos.

QUAL SERIA A TEMPERATURA IDEAL PARA ARMAZENARMOS OS ALIMENTOS NA GELADEIRA???

Alimentos	Temperatura	Tempo
Pescado refrigerado	Até 4º C	Por 24 horas (1 dia)
Carnes: bovina, aves, suínas e outras	Até 4º C	Por 72 horas (3 dias)
Frios (peito de peru, presunto...) e laticínios (queijos e leites em geral)	Até 8º C	Siga a orientação do fabricante
Frutas, verduras e legumes	De 5º C até 10º C	Varia de acordo com o tipo
Alimentos cozidos	Até 4º C	Por 72 horas (3 dias)
Peixes cozidos	Até 4º C	Por 72 horas (3 dias)
Ovos	Até 10º C	Por 2 semanas
Maionese e mistura com outros alimentos	Até 4º C	Por 48 horas (2 dias)

E para armazenar as sobras de comida, frutas etc..., qual o melhor recipiente???

Tamanho: Os melhores potes são aqueles bem baixinhos e quadrados, pois facilitam a passagem de ar frio da geladeira.

Material do recipiente: os mais indicados são: vidro OU louça

ROTINA DE LIMPEZA DA GELADEIRA:

Frequência	O que fazer?
Todos os dias	<ul style="list-style-type: none"> • Organize os alimentos e produtos na geladeira; • Remova a sujeira das prateleiras; • Passe uma esponja com detergente neutro
Toda semana	<ul style="list-style-type: none"> • Retire os produtos e se for possível transfira para outra geladeira; • Use um pano umedecido em uma água morna e detergente neutro (cerca de 50ml por litro de água); • Enxague e depois passe uma solução de bicarbonato de sódio (1 litro de água + 2 saquinhos do produto) – não é necessário fazer um novo enxague; <ul style="list-style-type: none"> • Em seguida, use outro pano, desta vez seco; • Por fora, use uma esponja macia + detergente neutro. Em seguida, enxague com um pano úmido e seque com papel toalha.

E QUANDO ALGUM ALIMENTO ESTRAGAR NA GELADEIRA, SIGA AS INSTRUÇÕES A SEGUIR...

1- Passe dentro da GELADEIRA uma solução de vinagre (1 parte de vinagre + 1 parte de água). O VINAGRE contém ácido que destrói o bolor.

2- Lave dentro do refrigerador, com uma solução de bicarbonato de sódio e água. Esfregue as prateleiras, vedações, lados e porta. Permita arejar por algum tempo.

Coloque um cotonete de algodão embebido com essência de baunilha dentro do congelador. Feche a porta por 24 horas. Confira o odor.

2) FREEZER

TÉCNICAS DE CONGELAMENTO: O QUE FAZ DO CONGELAMENTO UM PROCESSO SEGURO?

O congelamento é um eficiente sistema de conservação de alimentos, onde é retirado o calor até que a temperatura bem baixa atinja seu interior.

FREEZER = deve operar a -18 graus centígrados no mínimo.

Uma vez congelado, o alimento se torna rígido. Nesse estágio, o desenvolvimento de microrganismos e o conseqüente processo de deterioração são drasticamente retardados.

O congelamento não altera as características dos alimentos ao natural ou já preparados, conservando seu sabor, coloração e propriedades nutritivas, desde que submetidos ao mesmo em boas condições e de acordo com as técnicas recomendadas.

TÉCNICAS DE CONGELAMENTO:

Todo alimento a ser congelado deve ser fresco, limpo e de boa qualidade. O congelamento deve ser providenciado logo após a compra dos produtos.

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.

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).

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.

EMBALAGEM PARA CONGELAMENTO:

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.

Potes e travessas tipo Pirex são ideais e práticos para congelamento. Mas só devem ser levados ao forno para descongelamento quando estiver frio; caso contrário ocorrerá choque térmico (trinca).

DICA: 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.

IMPORTANTE:

As embalagens devem ser etiquetadas, constando as datas de preparo e validade para consumo, o tipo do alimento.

INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS PARA CONGELAMENTO:

• **VEGETAIS:** Os vegetais a congelar devem ser frescos e bem lavados, retirando-se as partes danificadas, permanecendo no refrigerador até a hora da preparação.

PARA CONSERVAR MELHOR O VEGETAL É NECESSÁRIO FAZER O BRANQUEAMENTO:

- 1- Em uma panela de fundo largo, coloque uma boa quantidade de água com um quarto de colher de chá de sal e leve ao fogo.
- 2- Encha uma tigela grande com água e cubos de gelo e reserve. Assim que a água ferver, junte os vegetais já lavados, limpos e cortados.
- 3- Deixe ferver novamente com a panela destampada, até que atinjam o ponto desejado.
- 4- **É preciso tomar cuidado para não deixá-los amolecer demais**, pois ainda passarão pelo processo final. Retire-os do fogo, transfira para uma peneira e imediatamente passe pela água fria corrente.
- 5- Coloque a peneira em uma tigela com gelo durante dois minutos, para esfriar por completo.
- 6- Escorra bem, e coloque em potes de vidro para o congelamento com etiqueta.

Tabela com o tempo específico para cada legume branqueado:

Vegetais	Minutos		
		Cogumelo deixar de molho em água, limão e sal por 5 min, escaldar e congelar com água	3
Aipo	4	Couve	2
Abóbora cortar em pedaços	3	Couve-Flor (somente os buquês)	3
Abobrinha cortada em pedaços	2	Ervilha fresca em grãos	2
Acelga em folhas / talos	2	Ervilha fresca em vagem	3
Alcachofra - branquear com água e limão	8	Espinafre espremer para tirar toda a água; não usar a água do branqueamento	2
Alho porró	4	Favas, somente os grãos	4
Almeirão	2	Mandioca, limpar e cortar	8
Aspargo	4	Mandioquinha	5
Batata (congelar frita/refritar antes de servir)	4	Milho em espiga	8
Beterraba inteira, tamanho médio	8	Milho em grãos	3
Berinjela (melhor como prato pronto)	4	Mostarda	2
Brócolis deixar de molho 30 min., escaldar em água e sal	4	Nabo	5
Cenoura inteira	5	Palmito, branquear com água e limão	5
Cenoura em rodela	3	Pimentão	2
Chicória	2	Quiabo inteiro	3
Chuchu (melhor como prato pronto)	2	Repolho	2

Obs.: Tempo de conservação dos vegetais branqueados: 10 meses.

● **FRUTAS:** Com exceção da pêra d'água, todas as frutas podem ser congeladas inteiras ou cortadas, em forma de purê ou suco, devendo descascar e retirar os caroços imediatamente antes do congelamento. Os sucos podem ser armazenados em forma de gelo em porções.

DICAS:

Frutas como: BANANA, MANGA E MORANGO são ótimas opções para cremes!
Congele as frutas em porções, no caso da banana pode colocar com a casca no freezer;
Retire 5 minutos antes e bater no liquidificador até formar um creme. Sirva em seguida.

COMBINAÇÕES:

Creme de banana com cacau em pó
Creme de banana com amêndoas filetadas
Creme de manga com mamão
Creme de morango com creme de leite de soja

● **CARNES:** Todos os tipos de carnes podem ser congelados, bem como os miúdos e os derivados. Não se deve lavar e temperar a carne a ser congelada; apenas tirar os ossos e o excesso de gordura. O ideal é que a carne seja “embalada” individualmente” com papel manteiga e posteriormente colocada no pote de vidro.

Tempo de armazenamento:

Carne bovina fresca	12 meses
Miúdos de bovinos frescos	3 meses
Carne bovina processada comercialmente	2 meses
Carne moída	3 meses
Hamburgers	3 meses
Carne de porco fresca	6 meses
Lingüiça e Salsicha	2 meses
Bacon (tende a concentrar o sal)	2 meses
Tender e Presunto	4 meses
Carneiro e Coelho	8 meses
Vitela	4 meses
Caça	12 meses

O ideal é que a carne seja “embalada” individualmente” com papel manteiga e posteriormente colocada no pote de vidro.

DICA: é não congelar carne recheada: alguns recheios duram menos tempo no congelador do que a carne. O ideal é recheá-la depois de descongelada.



- **AVES:** Para congelar uma ave inteira crua, é necessário passar manteiga em sua pele para evitar ressecamento. Os miúdos devem ser retirados e embalados separadamente (preencher a cavidade com papel ou plástico).

DICA: No caso de frango em pedaços, o congelamento pode ser feito individualmente, como no caso dos bifés, em porções isoladas para cada refeição. Pode ser utilizado papel manteiga para separar os filés.

TEMPO DE ARMAZENAMENTO:

<i>Aves</i>	<i>Período</i>
Frango	9 meses
Peru	8 meses
Pato	4 meses
Codorna	6 meses
Miúdos	3 meses

- **PEIXES:** Os peixes para congelamento devem ser bem frescos ou já resfriados (se descongelarem durante o transporte, só podem ser congelados sob a forma de pratos prontos).

Tempo de armazenamento:

- Magro: 8 meses
- Gordo: 4 meses

- **QUEIJOS:** os queijo fresco tipo minas e da ricota, que congelam apenas quando usados como ingredientes, os demais congelam perfeitamente em porções de 250 g; embalar duplamente, primeiro com papel manteiga e em seguida com folha de alumínio.

* Queijo ralado - congelar em potes de vidro (não gruda, mesmo congelados).

Tempo de Armazenamento: 8 meses

- **PÃES:** Os pães podem ser congelados cortados ou em fatias.

Para congelar os pães devem ser envolvidos em papel manteiga e colocados em seguidas em saco de polietileno, retire o ar e feche bem. É importante que os pães sejam congelados ainda fresco após o seu preparo ou compra.

ALIMENTOS QUE NÃO SÃO APROPRIADOS PARA CONGELAMENTO:

- Maionese
- Saladas cruas
- Gelatinas
- Claras em neve ou cozidas
- Batatas cozidas
- Manjares
- Ovos cozidos
- Pudins cremosos
- Creme de Leite

3) Como descongelar os alimentos ???

É comum observarmos pessoas fazendo o descongelamento de forma perigosa. Quem nunca viu carne sendo descongelada a temperatura ambiente em cima da pia ??? Não se deve descongelar alimentos dessa forma pelo seguinte motivo:

Quando o alimento começa a descongelar, descongela de fora para dentro da peça

* Desta forma a superfície da peça descongela antes do centro da peça e esta superfície fica exposta na **ZONA DE PERIGO** que vai de **4 a 60º C**.

A melhor forma para descongelar é na GELADEIRA!!!

E siga algumas regras, como:

- 1- Não recongele alimentos crus que foram descongelados;
- 2- Não recongele alimentos prontos que foram descongelados;