Tych produktów nie przechowuj w zamrażarce

20 marca 2023

Mrożenie to podstawowy i niezwykle skuteczny sposób na przechowywanie żywności. Ale czy wiesz, że niektóre produkty absolutnie nie nadają się do mrożenia? Wsadzone do zamrażarki stracą wszelkie swoje właściwości.

Zasady bezpiecznego mrożenia żywności

Zanim wskażemy produkty, które nie nadają się do mrożenia, przypomnijmy sobie najpierw zasady bezpiecznego mrożenia żywności. A sprawa nie jest blacha, ponieważ nieprawidłowe mrożenie jedzenia może okazać się opłakane w skutkach – poważnie zagrażając naszemu zdrowiu.

Najważniejsza zasada prawidłowego mrożenia żywności mówi, że nie można zamrażać żywności wcześniej mrożonej. Grozi to poważnym zatruciem i jest to szczególnie ważne w przypadku mięsa. Poza tym do zamrażarki wkładamy produkty, które wciąż całkowicie nadają się do spożycia, nawet jeśli ich termin ważności mija lada chwilę. Najlepiej jednak mrozić produkty, które są bardzo świeże i które znajdują się w swoim optymalnym momencie dojrzałości, ponieważ to właśnie wtedy są one najbogatsze w związki odżywcze, które dzięki poddaniu bardzo niskiej temperaturze możemy następnie zachować. Oczywiście proces mrożenia redukuje część wartości odżywczych, ale w znacznie mniejszym stopniu, niż ma to miejsce na przykład w przypadku metod wysokotemperaturowych – wekowania lub suszenia.

Pamiętajmy też, by mrożone produkty były szczelnie zamknięte – najlepiej jest do tego użyć szklanych pojemników. Nie należy

jednak wypełniać pojemników po brzegi, ponieważ w wyniku mrożenia produkty zwiększają swoją objętość i pojemnik może pęknąć. Do mrożenia doskonale nadają się także grube woreczki foliowe wielokrotnego użytku.

Optymalna temperatura do mrożenia żywności wynosi od -18 do -23 st. C.

Jakie produkty nie nadają się do mrożenia?

Pomimo ogromnych zalet wynikających z mrożenia, niektóre produkty, niestety, nie nadają się do mrożenia. Wynika to przede wszystkim z ich struktury, która, poddana bardzo niskim temperaturom, zwyczajnie ulegnie rozpadowi. Poniżej prezentujemy Wam kilka przykładów produktów, których lepiej jest nie wkładać do zamrażarki:

Sałata i inne warzywa. Sałaty, a także warzyw o dużej zawartości wody, nie należy mrozić, ponieważ ich ściany komórkowe, poddane bardzo niskim temperaturom, zwyczajnie pękną. Warzywa zmienią się z chrupiących w papkowate, rozmoczone i półprzezroczyste. Zasada ta dotyczy przede wszystkim sałaty rzymskiej i lodowej, a także ogórków, kiełków fasoli i rzodkiewki. Z kolei mrożeniu poddają się warzywa, które na pierwszy rzut oka mogą się nam wydawać podobne do sałaty – szpinak czy jarmuż.

Zupy na bazie śmietany. Wiele bulionów i zup bardzo „lubi” mrożenie, ale muszą to być produkty, które nie zawierają nabiału – zwłaszcza śmietany. Ta może się w bardzo niskiej temperaturze ściąć, doprowadzając naszą zupę do ziarnistej, zupełnie niejadalnej konsystencji.

Smażone jedzenie. Niestety nie można mrozić smażonego jedzenia, takiego jak smażony kurczak, ryba czy frytki. Poddany niskim temperaturom olej zmieni smak jedzenia i

sprawi, że po rozmrożeniu będzie ono rozmoczone.

Majonez. Majonezu nie można zamrozić, gdy zbliża się jego data przydatności do spożycia. Produkt ten wykonany jest z mieszanki oleju, żółtek jaj, octu lub cytryny oraz przypraw, ale po rozmrożeniu składniki te rozdzielą się, zmieniając smak majonezu.

Ser żółty. Zamrożony ser żółty będzie się kruszył, dlatego przed włożeniem go do zamrażarki lepiej jest go zetrzeć na tarce.

Mascarpone/Ricotta. Produkty takie jak mascarpone czy ricotta mogą w trakcie mrożenia ulec rozwarstwieniu.

Gotowane jajka. Jajka, poddane wcześniej procesowi gotowania, po zamrożeniu mogą stracić swoją puszystość.

Jakie produkty możemy mrozić?

Większość produktów, których używamy na co dzień, nadaje się jednak do mrożenia doskonale. Oto przykładowe produkty, które, włożone do zamrażarki, otrzymają niejako „drugie życie”: jogurt, pieczarki, makaron, pesto, ryż, czosnek, ziemniaki, mleko, banany.

Mrożonki to świetny wybór

Eksperci zdradzają, że świeże produkty nie zawsze są najlepszym wyborem – w przypadku niektórych produktów jeszcze bardziej opłaca nam się kupić mrożonki, a nawet… konserwy! „Chociaż w teorii świeże owoce i warzywa prosto z pola posiadają najwięcej składników odżywczych, ponieważ wszystkie witaminy i minerały pozostają w nich nienaruszone (z czasem zanikają w naturalny sposób), to sytuacja ta może ulec zmianie po przetransportowaniu ich do supermarketów, leżeniu przez jakiś czas na półkach, a następnie przez tydzień z tyłu lodówki” – zaznacza Helen Bond, dietetyczka z Derbyshire. „W

rzeczywistości wiele mrożonych produktów spożywczych zawiera tyle samo składników odżywczych, co produkty świeże, ponieważ są one szybko zamrażane i dzięki temu zachowują wszystkie składniki odżywcze” – dodaje ekspertka.

A bardzo szkodliwe nie jest także konserwowanie żywności w puszkach, bo choć termiczne utrwalanie żywności w hermetycznych pojemnikach (w temp. 115 – 121 st. C przez okres kilkunastu minut do godziny), mające na celu wyeliminowanie form wegetatywnych i przetrwalnikowych drobnoustrojów, niszczy także niektóre składniki odżywcze, to przecież nie niszczy ich wszystkich.

Autorstwo: Marek Piotrowski
Źródło: PolishExpress.co.uk