

Congelamentos de alimentos



Andréa Cristina Limonge
Jacqueline Mary Gerage

O congelamento é uma forma eficiente de conservação de alimentos submetendo-os a baixas temperaturas até que esta atinja seu interior. No congelamento em domicílio, o equipamento apropriado é o freezer, devendo operar a -18 °C no mínimo. Quando congelado, o alimento se torna rígido, o que diminui o desenvolvimento de microorganismos e sua deterioração. O congelamento não altera as características dos alimentos seja in natura ou já preparados, conservando seu sabor, cor e propriedades nutritivas.

As vantagens do congelamento são inúmeras como, por exemplo, diminuir as vezes que se cozinha, podendo conservar pratos prontos, e reduzir as compras no supermercado. Pode-se também reduzir o desperdício, pois congela-se em porções e retira-se do freezer a quantidade certa para cada ocasião. Também se torna possível comprar legumes, frutas

e outros alimentos e consumi-los fora de sua época de safra, com sabor e propriedades nutritivas inalteradas.

O alimento a ser congelado deve ser de boa qualidade e deve ser fresco e limpo. O congelamento

deve ser providenciado logo após a compra dos produtos. Quanto aos alimentos preparados, deve-se esfriá-los rapidamente após o cozimento ou fervura para a manutenção de suas propriedades. Os alimentos só devem ser retirados do freezer imediatamente antes de sua utilização, podendo ser consumidos até 24 horas após o descongelamento, e 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.

A embalagem ideal para o congelamento é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar frio e seco do freezer, evitando a passagem de aroma, não se rasgando facilmente, resistente à gordura, adere ao alimento antes do congelamento

e se solta com facilidade do produto congelado. Os tipos de embalagem que possuem essas características são sacos de polietileno incolor, que podem comprados em rolos e fechados com arame plastificado e também recipientes plásticos com tampa.

Ao se congelar os alimentos, não se deve exceder 5% da capacidade do freezer e com intervalo de 12 a 24 horas entre um lote e outro. Um freezer de 280 litros, por exemplo, só deve rece-

**“
No supermercado,
deve-se atentar se os
alimentos estão
armazenados na
temperatura
recomendada pelo
fabricante**”

ber 14 quilos de alimentos de cada vez. Os alimentos devem ir para o freezer previamente resfriados, sendo primeiramente colocados em contato com as placas frias, podendo ser empilhados depois de congelados. Ao recarregar o freezer, não encoste os alimentos frescos aos já congelados.

O descongelamento deve ser realizado no refrigerador para carnes e queijos, por exemplo, e no forno ou fogão para pratos prontos. Alimentos in natura, que irão ser cozidos, podem descon-

gelar a temperatura ambiente, porém ainda embalados. O congelamento facilita a sua programação quanto ao preparo e compras de alimentos, e deve-se sempre utilizar o que estiver congelado há mais tempo, não se esquecendo de etiquetar tudo, evitando perdas por ultrapassar o limite do tempo de conservação. Quanto à compra direta de alimentos congelados, deve-se atentar se os mesmos estão armazenados na temperatura recomendada pelo fabricante. Para conferir a temperatura, os equipamentos de frio devem possuir termômetros em locais de fácil visualização. Eles também não devem ser mantidos à temperatura ambiente, ou seja, fora da geladeira ou freezer, por tempo prolongado, pois sofrem alterações indesejáveis que muitas vezes não são perceptíveis, podendo causar mal à saúde. Os produtos congelados devem estar firmes e sem sinais de descongelamento.

Andréa Cristina Limonge e Jacqueline Mary Gerage são graduandos em Ciências dos Alimentos e membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos, da ESALQ/ USP, coordenado pelos prof. Dr. Ernani Porto e Gilma L. Sturion.