

# Bônus 09

**Congelamento**  
**Descongelo**  
**Branqueamento**





## Congelamento/Descongelo

Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do freezer ou geladeira por tempo prolongado.

No caso de alimentos preparados serem armazenados na geladeira ou no freezer, esses devem ser identificados com:

- nome do produto;
- data de preparo;
- prazo de validade.

Não descongele os alimentos à temperatura ambiente. Utilize o forno de microondas se for prepará-lo imediatamente ou deixe o alimento na geladeira até descongelar. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.

Os micróbios patogênicos multiplicam-se rapidamente em temperatura ambiente.

Durante o descongelamento, a carne produz sucos que podem contaminar outros alimentos com micróbios patogênicos.

## O que é branqueamento?



É elevar a temperatura do alimento (de forma rápida) para que as enzimas sejam inativadas e assim reduzir as bactérias. Este método serve para termos uma melhor qualidade de congelados, preservando-se o sabor, textura e cor dos produtos.

## Como fazer?

Cortar os vegetais em cubos e colocá-los em uma peneira de metal para assim mergulhá-los em água fervente, durante um tempo recomendado conforme a tabela 1. Não se deve ultrapassar o tempo previsto, para que não ocorra o cozimento ou amaciamento, prejudicando a qualidade final. Logo em seguida mergulhar rapidamente em água gelada. Recomenda-se 4 litros de água para 500g.

# Quanto tempo posso conservar os alimentos branqueados congelados?

O tempo de conservação dos vegetais branqueados é em média de 10 meses, e, quando em pratos prontos, permanecem conservados por 3 meses.

TABELA 1 – TEMPO MÉDIO INDICADO PARA BRANQUEAMENTO DE VEGETAIS

| Alimento       | Formato                   | Tempo (minutos) |
|----------------|---------------------------|-----------------|
| Abóbora        | Cortada em porções        | 3               |
| Abobrinha      | Cortada em porções        | 3               |
| Acelga         | Picada                    | 2               |
| Beterraba      | Inteira, de tamanho médio | 7               |
| Berinjela      | Em cubos                  | 3               |
| Brócolis       | Ramos inteiros            | 3               |
| Cenoura        | Inteira                   | 5               |
| Cenoura        | Rodelas                   | 2               |
| Couve-flor     | Ramos inteiros            | 3               |
| Couve Manteiga | Folhas inteiras           | 2               |
| Ervilha fresca | Grãos                     | 1               |
| Espinafre      | Folhas inteiras           | 2               |
| Mandioca       | Pedaços                   | 4               |
| Milho          | Espiga ou pedaços         | 8               |
| Milho          | Grãos                     | 3               |
| Repolho        | Pedaços pequenos ou tiras | 2               |
| Pimentão       | Pedaços ou inteiro        | 2               |
| Rabanete       | Unidade                   | 2               |
| Salsão         | Pedaços                   | 2               |
| Vagem          | Picada ou inteira         | 3               |



## Congelamento de Vegetais ao Natural

**Alho:** os dentes de alho devem ser descascados e colocados num pote rígido e com tampa, sendo cobertos com óleo. Deveram ser retirados conforme a necessidade e com o auxílio de uma colher. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.



**Cebolas:** se picadas ou cortas devem ser colocadas num pote rígido, cobertas com óleo. As porções necessárias serão retiradas para uso conforme a necessidade e com auxílio de uma colher. Se a cebola for inteira, retira-se a pele, colocando-as num saco plástico, extraíndo o ar e, para o uso devem ser raladas ainda congeladas. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.

**Salsinha e demais temperos verdes:** devem ser bem lavados, bem secos e guardados num recipiente plástico com tampa, ficando bem compactos, para evitar a formação de cristais de gelo. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.



**Polpa de Tomate:** escolher frutos maduros e firmes, cortados em pedaços. Levar ao fogo ½ kg de cada vez, numa panela sem água, pressionando-os levemente com uma colher por dois minutos. Após esfriar também por dois minutos e bater no liquidificador. Para cada litro de suco de tomate, temperar com ½ colher de chá de sal, congelar em formas de gelo ou potes com devido espaço para tirá-los depois. Tempo de conservação no congelamento: 12 meses.



**Tomate:** inteiro, cru e sem pele, ou picado, sem pele e sem sementes. Próprios para molho e refogados.

**Pimentão:** Limpar, retirar as sementes. Quando congelado cru, será utilizado em refogados ou molhos. Tempo de conservação no congelamento: 4 meses.



**Mandioca:** Limpar, lavar, secar e embalar crua em sacos plásticos. Tempo de conservação no congelamento: 6 meses.

**Batata:** A batata permite congelamento na forma de purê com manteiga ou margarina e gema de ovo. Ou na forma de palitos e semi frita, mas não totalmente cozida. A batata palha pronta também pode ser congelada. Após o descongelamento, o purê deverá ser aquecido e acrescentado leite e sal e as batatas semi fritas colocadas novamente em óleo para completar a fritura.



## Descongelamento dos Vegetais



Os vegetais que sofreram branqueamento e congelamento necessitam, após, de cozimento mínimo e seu descongelamento pode ser efetuado de formas diferentes:

- > Em uma panela com água fervente, com temperos. Tampar a panela e cozinhar em fogo brando. Também indicado refogar em óleo e temperos;
- > descongelar em panela com vapor;
- > cozinhar os vegetais mais firmes, acrescidos de pingos de água, em panela de pressão por dois a quatro minutos;
- > descongelar em banho-maria.

**Congelamento**  
**Descongelação**  
**Branqueamento**

