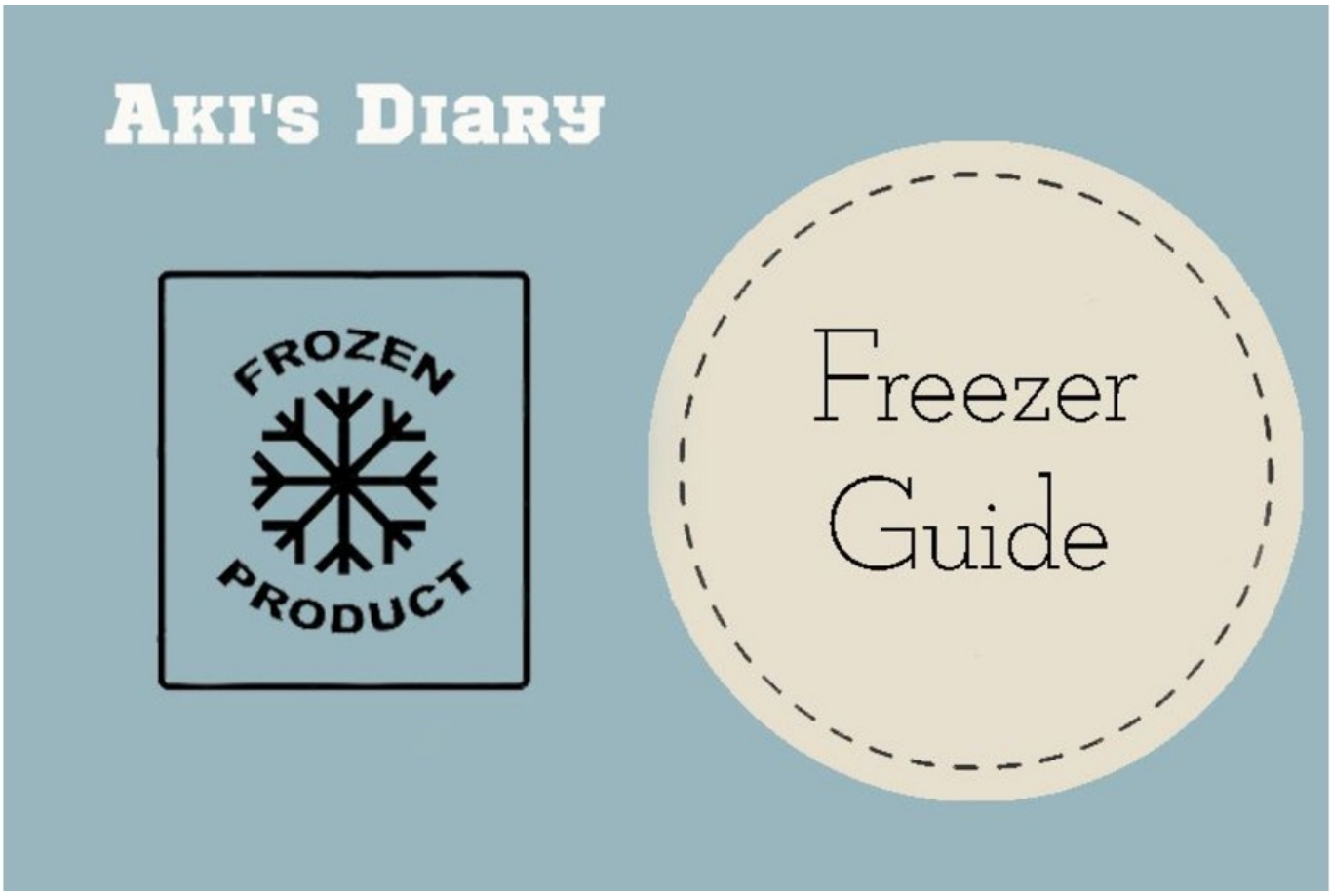
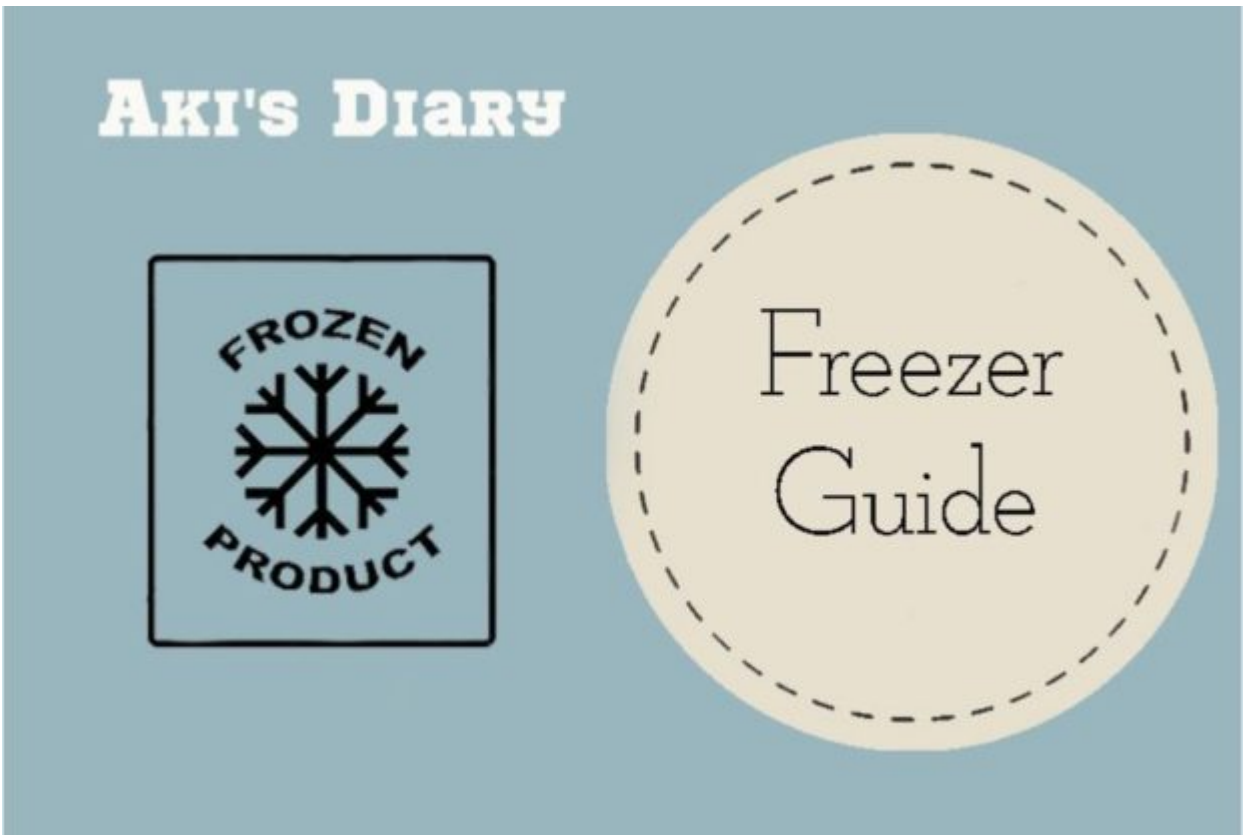
13 Ιουνίου 2017

Πως καταψύχουμε τα τρόφιμα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Φίλοι μου! Υπάρχει καλύτερη περίοδος να μιλήσουμε για την... κατάψυξη από το καλοκαίρι; Μας βοηθάει να διατηρήσουμε περισσότερο τα τρόφιμά μας, να κρατήσουμε στο... ύψος τους τα παγωτά μας, να προετοιμάσουμε φαγητά τα οποία στη συνέχεια θα μαγειρέψουμε σε χρόνο dt και –φυσικά– να διατηρήσουμε αναλλοίωτη την υφή, τη σύσταση και τα θρεπτικά συστατικά πολλών «ευαίσθητων» -ιδίως στη ζέστη- τροφίμων!

Αλήθεια, όμως, έχετε φανταστεί πόσα πολλά τρόφιμα μπορούμε να καταψύξουμε και –πάνω απ’ όλα– γνωρίζετε τα μυστικά της σωστής κατάψυξης αλλά και... απόψυξης αυτών των τροφίμων; Αν όχι, το συγκεκριμένο ημερολόγιο ετοιμάστηκε για να σας λύσει κάθε απορία. Αν ναι, τότε μπορείτε να τσεκάρετε ή να... ξεσκονίσετε τις γνώσεις σας ρίχνοντας κι εσείς μια ματιά στον πίνακα που ακολουθεί. Εκεί, έχω συγκεντρώσει πολλά από τα τρόφιμα τα οποία μπορούμε να καταψύξουμε, συνοδευόμενα από πληροφορίες και tips σχετικά με τη σωστή συσκευασία και απόψυξή τους.

Άκης

Ζύμες, Σπιτικές σάλτσες, Σούπες & Ζωμούς
Χρόνος συντήρησης (-18°C)
Οδηγίες συσκευασίας

Μυστικά απόψυξης

Ζύμη σφολιάτα

2 μήνες

Δημιουργούμε μικρά «δισκάκια» ζύμης τα οποία τυλίγουμε (μεμονωμένα) σε μεμβράνη και στη συνέχεια σε αλουμινόχαρτο.

Βάζουμε στην ψύξη για μία νύχτα μέχρι να ξεπαγώσει.

Σπιτική σάλτσα

3 μήνες

Αφού κρυώσει, τη βάζουμε σε ειδικά σακουλάκια για τρόφιμα, με αεροστεγές κλείσιμο, τοποθετούμε το σακουλάκι «ξαπλωμένο» πάνω σε ένα ταψάκι και καταψύχουμε. Αφού η σάλτσα μας παγώσει, αφαιρούμε το ταψάκι και τοποθετούμε το σακουλάκι στην κατάψυξη.

Βυθίζουμε το σακουλάκι με τη σάλτσα σε χλιαρό νερό μέχρι να ξεπαγώσει και στη συνέχεια ζεσταίνουμε τη σάλτσα μας σε ένα κατσαρολάκι (μέχρι να αρχίσει να αχνίζει η σάλτσα μας).

Σούπες, ζωμούς και βρασμένα λαχανικά

3 μήνες

Καταψύχουμε σε ειδικά τάπερ οι σακούλες για τρόφιμα. Στην περίπτωση που υπάρχουν κομμάτια κρέατος ή λαχανικών, σιγουρευόμαστε ότι καλύπτονται από το ζουμί (διαφορετικά η χαμηλή θερμοκρασία μπορεί να «κάψει» το κρέας μας).

Βάζουμε στην ψύξη για μία νύχτα μέχρι να ξεπαγώσει και ζεσταίνουμε σε μία κατσαρόλα (μέχρι να αρχίσει να αχνίζει το φαγητό μας).

Ωμά κρεατικά

Χρόνος συντήρησης (-18°C)

Μυστικά απόψυξης

Ωμά κρεατικά, όπως λουκάνικα, μπέικον και κιμά

3 μήνες

Τοποθετούμε σε ειδικές πλαστικές σακούλες ή τα καταψύχουμε στην συσκευασία τους.

Τα βάζουμε στην ψύξη μέχρι να ξεπαγώσουν.

Ωμές μερίδες κρέατος

6 μήνες

Τυλίγουμε μεμονωμένα την κάθε μερίδα σε μεμβράνη και στη συνέχεια σε μία πλαστική σακούλα για φαγητά.

Τοποθετούμε στην ψύξη μέχρι να ξεπαγώσουν.

Ψάρια & Θαλασσινά

Είδος Τροφίμου

Χρόνος συντήρησης (-18°C)

Ωμά φιλέτα ψαριού, γαρίδες και χτένια
4 μήνες
Τυλίγουμε μεμονωμένα τα φιλέτα σε μεμβράνη και στη συνέχεια σε μία πλαστική σακούλα για φαγητά. Τις γαρίδες και τα χτένια τα καταψύχουμε απευθείας στις ειδικές σακούλες για τρόφιμα (ολόκληρα ή μόνο το «ψαχνό» τους).
Τοποθετούμε στην ψύξη μέχρι να ξεπαγώσουν.
Μαγειρεμένα μύδια και καβουρόψιχα
2 μήνες
Αφού τα μαγειρέψουμε και τα αφήσουμε να κρυώσουν, αφαιρούμε το βρώσιμο μέρος τους, το τοποθετούμε στις ειδικές πλαστικές σακούλες για τρόφιμα και το βάζουμε στην κατάψυξη.
Τοποθετούμε στην ψύξη μέχρι να ξεπαγώσουν.

Πατάτα & Ψωμί
Χρόνος συντήρησης (-18°C)

Πουρέ πατάτας και πατάτες ογκρατέν
4 μήνες
Αφού κρυώσουν τα φαγητά μας, καταψύχουμε τον πουρέ σε κυβάκια (τις ειδικές θήκες) και τις πατάτες ογκρατέν σε ειδικά σκεύη τα οποία μπορούν να μπουν από την κατάψυξη στον φούρνο.
Τοποθετούμε στην ψύξη μέχρι να ξεπαγώσουν και ζεσταίνουμε στην κατσαρόλα ή τον φούρνο.
Πατάτες ψητές
4 μήνες
Τοποθετούμε τις πατάτες σε έναν δίσκο και τις βάζουμε στην κατάψυξη μέχρι να παγώσουν. Στη συνέχεια τις μεταφέρουμε στις ειδικές πλαστικές σακούλες για τρόφιμα και τις φυλάμε στην κατάψυξη μέχρι να τις χρειαστούμε.
Βγάζουμε τις πατάτες από την κατάψυξη, τις βάζουμε σε ένα ταψί και τις τοποθετούμε κατευθείαν στον φούρνο.

Ψωμί
1 μήνα
Βάζουμε το ψωμί στην ειδική πλαστική σακούλα για τρόφιμα ή το τυλίγουμε καλά με μεμβράνη.
Ξεπαγώνουμε σε θερμοκρασία δωματίου. Μία ολόκληρη φρατζόλα ψωμί θα χρειαστεί περίπου 5 ώρες για να ξεπαγώσει. Την μπαγκέτα μπορούμε να τη

βάλουμε απευθείας στον φούρνο για να τη ζεστάνουμε, αφού προηγουμένως την τυλίξουμε με αλουμινόχαρτο, ενώ οι πιτούλες και οι φέτες ψωμιού (π.χ. το ψωμί του τοστ) μπορούν να ψηθούν απευθείας στην τοστιέρα.
Φρέσκα μυρωδικά

Χρόνος συντήρησης (-18°C)
Οδηγίες συσκευασίας
Μυστικά απόψυξης
Φρέσκα μυρωδικά
2 μήνες
Αφού πλύνουμε και στεγνώσουμε τα μυρωδικά μας τα καταψύχουμε ως εξής: Τα πολύ λεπτά τα ψιλοκόβουμε μέσα σε θήκες για παγάκια, τα καλύπτουμε με νερό και τα βάζουμε στην κατάψυξη. Τα πιο ξυλώδη μυρωδικά τα καταψύχουμε ολόκληρα μέσα σε ειδικές πλαστικές σακούλες για τρόφιμα.
Δεν χρειάζεται να ξεπαγώσουν. Μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε στο μαγείρεμα κατευθείαν από την κατάψυξη.

Πηγή: akispetretzikis.com