

Πόσο διατηρείται το φαγητό στην κατάψυξη;

2010-06-08 17:23:11

Πόσο διατηρείται το φαγητό στην κατάψυξη;

Πολύ καλή είναι η συντήρηση των τροφίμων σε χαμηλές θερμοκρασίες, αφού έτσι επιβραδύνονται όλες οι μεταβολές που μπορούν να συμβούν σ' αυτά. Μάλιστα, όσο πιο μεγάλος είναι ο επιθυμητός χρόνος συντήρησης, τόσο χαμηλότερη είναι η απαιτούμενη θερμοκρασία. Βέβαια, οι θερμοκρασίες και ο πιθανός χρόνος αποθήκευσης για κάθε τρόφιμο προσδιορίζεται από την ταχύτητα με την οποία λαμβάνουν χώρα οι διάφορες μεταβολές σ' αυτό.

Έτσι, η ψύξη, που γίνεται σε θερμοκρασίες μεταξύ των 15°C και του σημείου πήξης του νερού, χρησιμοποιείται εκτεταμένα, επειδή επιβραδύνει την ανάπτυξη των μικροοργανισμών, των μετασλλεκτικών μεταβολών δραστηριοτήτων, των χημικών αντιδράσεων χειροτέρευσης, που συνδέονται με την υποβάθμιση του χρώματος, την αυτόλυση των ψαριών και γενικότερα την απώλεια της θρεπτικής αξίας των τροφίμων.

Η κατάψυξη είναι η φυσική διεργασία, με την οποία η θερμοκρασία ενός τροφίμου μειώνεται κάτω του σημείου πήξης του νερού κι ένα μέρος του νερού του τροφίμου μετατρέπεται σε παγοκρυστάλλους. Η περιοχή θερμοκρασιών της είναι από το σημείο πήξης του νερού στο τρόφιμο και κάτω, με συνθηέστερη τους -18°C.

Η θερμοκρασία αυτή αντιστοιχεί στους εμπορικούς καταψύκτες και όχι στις καταψύξεις των ψυγείων που έχουμε στα σπίτια μας, οι οποίες κυμαίνονται μεταξύ -10 και -15°C. Συνεπώς, αν δεν διαθέτουμε καταψύκτη όπου μπορούμε να ρυθμίσουμε την ιδανική θερμοκρασία, καλό θα είναι να μην διατηρούμε κατεψυγμένα τρόφιμα για μεγάλα διαστήματα.

Κι αυτό, γιατί κινδυνεύουμε να έχουμε τρόφιμα με αλλοιωμένα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά ή αυξημένο μικροβιακό φορτίο, που μπορεί να μας προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις. Σε αντίθετη περίπτωση, τα τρόφιμα μπορούν να συντηρηθούν χωρίς κανένα κίνδυνο στον καταψύκτη ενός σπιτιού για αρκετούς μήνες, χωρίς να χάσουν την ποιότητά τους.

Βασικό χαρακτηριστικό της κατάψυξης είναι ότι δεν υπάρχει σχεδόν καμία απώλεια βιταμίνης και ανόργανων αλάτων στα κατεψυγμένα κρέατα, τα ψάρια και τα πουλερικά, επειδή η πρωτεΐνη, οι βιταμίνες A, D και τα ανόργανα άλατα δεν επηρεάζονται από αυτή. Κατά τη διάρκεια της απόψυξης υπάρχει μια απώλεια υγρών που περιέχουν υδατοδιαλυτές βιταμίνες και ανόργανα άλατα. Σε κάποια τρόφιμα παρέχονται οι χρόνοι συντήρησης από τις ετικέτες των προϊόντων.

Αλλά ας δούμε λίγα πράγματα, όταν δεν υπάρχει ετικέτα:

Κρέατα

Γενικότερα το κρέας, όταν το αποθηκεύσουμε στο ψυγείο μας δεν πρέπει να μένει τυλιγμένο, γιατί έτσι δεν αερίζεται και δεν ψύχεται επαρκώς. Γι' αυτό καλό είναι να το βγάζουμε από το χαρτί στο οποίο μας το έχει τυλίξει ο κρεοπώλης ή από την αεροστεγή του συσκευασία – ώστε να αερίζεται και να μην αφυδατώνεται – και να το φυλάμε σε ανοιχτό σκεύος σκεπασμένο με ένα πιάτο, χωρίς όμως να έρχεται σε επαφή με άλλα τρόφιμα. Από την άλλη, στην κατάψυξη μπορούν να διατηρηθούν αρκετό καιρό, εφόσον δεν ξεπαγώσουν.

Πιο συγκεκριμένα, τα νωπά πουλερικά (χωρίς εντόσθια – έτσι αερίζονται και ψύχονται καλύτερα) μπορούν να διατηρηθούν στη συντήρηση του ψυγείου μας ως 48 ώρες, ενώ αυτά που έχουν και εντόσθια, δεν μπορούμε να τα κρατήσουμε για περισσότερες από 24 ώρες.

Αν θέλουμε να τα καταψύξουμε, πρέπει πρώτα να τους αφαιρέσουμε τα εντόσθια, να τα πλύνουμε και να τα στεγνώσουμε. Ενώ, δεν πρέπει να καταναλωθούν αν: αποκτήσουν κάποια άσχημη μυρωδιά, χάσουν τη σφριγηλότητα τους, καλύπτονται από μια κολλώδη ουσία και τα κόκαλα τους αποκτήσουν σκουρότερο χρώμα από το φυσιολογικό.

Όσον αφορά στο κόκκινο κρέας, δεν πρέπει να το κρατάμε στη συντήρηση του ψυγείου μας περισσότερο από μία μέρα όταν πρόκειται για κιμά ή μικρά κομμάτια, και πάνω από δυο-τρεις μέρες όταν πρόκειται για μπριζόλες ή άλλα μεγάλα κομμάτια. Αν θέλουμε να το καταψύξουμε, πρέπει πρώτα να το πλύνουμε και να το στεγνώσουμε. Έτσι, μπορούμε να το διατηρήσουμε στην κατάψυξη για έξι μήνες, αν πρόκειται για μοσχαρίσιο, και για ένα χρόνο αν είναι βοδινό. Το τελευταίο είναι γενικότερα δύσκολο να χαλάσει γιατί, όσο περνάει ο καιρός από τη στιγμή που σφάχτηκε το ζώο, το κρέας σιτεύει και γίνεται πιο μαλακό και τρυφερό.

Στα αιγοπρόβατα, τα μικρά κομμάτια διατηρούνται καλά στην κατάψυξη για τρεις μήνες, ενώ τα μεγάλα μπορούμε να τα κρατήσουμε και έξι, ενώ το χοιρινό κρέας μπορεί να διατηρηθεί στην κατάψυξη τέσσερις με έξι μήνες. Τέλος, θα πρέπει να αποφύγουμε την κατανάλωση του χοιρινού αν το χρώμα του γίνει κόκκινο, το λίπος μπεζ, η σάρκα του τραχιά και σκληρή και τα κόκαλα τελείως άσπρα. Αντίστοιχα του μοσχαρίσιου αν το χρώμα του κρέατος γίνει καφέ, και του αιγοπρόβειου αν το κρέας είναι αφυδατωμένο, σκουρόχρωμο και το λίπος του κιτρινο.

Ψάρια

Τα ψάρια αλλοιώνονται πολύ εύκολα, επειδή έχουν από τη φύση τους αυξημένη μικροβιακή χλωρίδα. Όταν, λοιπόν, αγοράζουμε ψάρια πρέπει να τα καθαρίζουμε, να αφαιρούμε τα εντόσθια, να τα πλένουμε και έπειτα να τα καταψύχουμε ή να τα διατηρούμε το πολύ για τρεις μέρες στη συντήρηση του ψυγείου, μέχρι να τα μαγειρέψουμε.

Στην κατάψυξη του σπιτιού μας μπορούν να διατηρηθούν μέχρι τρεις μήνες. Αυτά που δεν έχουν λέπια (όπως είναι ο κολιός, η παλαμίδα, το σκουμπρί κ.ά.) δεν είναι καλό να τα καταψύχουμε, γιατί η γεύση τους γίνεται ακόμα πιο βαριά και χάνουν τη νοστιμιά τους. Σε κάθε περίπτωση όμως, τα ψάρια, την τρίτη και την τέταρτη μέρα, από τη στιγμή που αλιεύθηκαν, αρχίζουν να χάνουν τα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά, στη συντήρηση του ψυγείου. Ενώ την έκτη μέρα και μετά αρχίζουν να εμφανίζουν σημάδια αλλοίωσης (άσχημη μυρωδιά και εμφάνιση) και είναι πλέον ακατάλληλα για κατανάλωση.

Τυριά και αλλαντικά

Το ιδανικό είναι να φυλάμε τα τυριά στο ψυγείο σε σκεύη, κατά προτίμηση γυάλινα, αλλά χωρίς να τα ανακατεύουμε μεταξύ τους – π.χ. μαλακά τυριά, που έχουν υψηλή οξύτητα, με σκληρά τυριά – αφού το πιθανότερο είναι πως θα αλλοιωθεί η γεύση όλων. Ιδιαίτερα, τα κρεμώδη τυριά πρέπει να βρίσκονται κλεισμένα σε αεροστεγή δοχεία. Ενώ εκείνα που έχουν σκληρό εξωτερικό περίβλημα (γκούντα, γραβιέρα κλπ.) πρέπει να τα καθαρίζουμε παρά μόνον όταν πρόκειται να τα φάμε. Τέλος, τα λευκά τυριά μπορούμε να τα διατηρούμε και μέσα σε γάλα, ώστε να παρατείνουμε τη διάρκεια «ζωής» τους, αλλά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τα καταναλώνουμε αν έχουν μυρίσει ή κιτρινίσει.

Τα αλλαντικά που είναι συσκευασμένα, μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο κλεισμένα μέσα στη συσκευασία τους, μέχρι την ημερομηνία λήξης τους. Αν όμως ανοίξουμε τη συσκευασία ή τα έχουμε

αγοράσει ήδη κομμένα σε φέτες, τότε πρέπει να τα καταναλώσουμε μέσα στις επόμενες ημέρες. Τα αλλαντικά μπορούν βέβαια να συντηρηθούν στην κατάψυξη, αλλά πρέπει να έχουμε υπόψη μας πως, αφού αποψυχθούν, δεν ανακτούν την αρχική τους υφή.

Επίσης, όλα τα λουκάνικα, μπορούν να καταψυχθούν (τυλιγμένα) για περίπου τρεις μήνες. Τέλος, το μπέικον, όταν το συντηρούμε στο ψυγείο μας, μπορούμε, αν έχουμε ανοίξει τη συσκευασία του, να το τυλίγουμε σε λαδόκολλα και μετά σε πλαστική σακούλα, ώστε να διατηρείται καλύτερα. Στην κατάψυξη, τόσο το μπέικον όσο και τα φαγητά που το περιέχουν, δεν διατηρούνται καλά, διότι το αλάτι, που έχει χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή του, το κάνει να ταγκίζει.

Φρούτα και λαχανικά

Γενικότερα, τα φρούτα μπορούμε να τα διατηρήσουμε σε ένα μέρος που να αερίζεται, εντός ή εκτός ψυγείου, αλλά να μη μένουν κλεισμένα σε σκεύη ή σακούλες, γιατί έτσι συσσωρεύεται υγρασία με αποτέλεσμα να μαραίνονται. Τα περισσότερα (μήλα, πορτοκάλια, μανταρίνια, κ.λπ.) διατηρούνται ικανοποιητικά στην ψύξη, με εξαίρεση τα διάφορα τροπικά φρούτα όπως μπανάνες, μάνγκο, ανανά, κλπ. που δεν πρέπει να μπαίνουν στο ψυγείο, γιατί χαλάνε γρηγορότερα. Στις λίγες εξαιρέσεις αυτού, ανήκουν οι φράουλες και τα κεράσια, που δεν διατηρούνται πολύ και γι' αυτό καλό είναι να αγοράζονται σε μικρές ποσότητες και να μπαίνουν άμεσα στο ψυγείο.

Τα οπωροκηπευτικά διατηρούνται καλύτερα στο ψυγείο, στα ράφια όπου δεν είναι δυνατή η ψύξη. Αν δεν πρόκειται να τα καταναλώσουμε άμεσα, δεν πρέπει να τα πλένουμε, αφού έτσι χαλάνε γρηγορότερα, αλλά ούτε να τα καθαρίζουμε, γιατί οξειδώνονται και χάνουν τις βιταμίνες τους.

Μερικά λαχανικά (πχ. χόρτα) τα ζεματίζουμε πριν τα καταψύξουμε για να αδρανοποιηθούν ένζυμα και ζύμες που θα συνέχιζαν να υποβαθμίζουν την ποιότητα των τροφίμων, ακόμη και στον καταψύκτη. Αυτή η διαδικασία μπορεί να προκαλέσει μερική απώλεια βιταμίνης C (15-20%). Παρόλα αυτά, αν τα λαχανικά καταψυχθούν αμέσως μετά τη συγκομιδή, είναι πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά από τα αντίστοιχα «φρέσκα».

Ανεξάρτητα από το τρόφιμο που θέλουμε να ξεπαγώσουμε για να μαγειρέψουμε ή να φάμε, χρειάζεται να θυμόμαστε ότι τα τρόφιμα που έχουν καταψυχθεί και αποψυχθεί δεν πρέπει να καταψυχθούν άλλη φορά. Όπως και να 'χει όμως, κανείς δε μπορεί να αμφισβητήσει ότι η εφεύρεση του ψυγείου και της κατάψυξης τελικά, είναι μία από τις καλύτερες εφευρέσεις όλων των εποχών.

Γράφει η: **Εύα Τσακμάκη**, Τεχνολόγος Τροφίμων

Πηγή: www.mednutrition.gr