



CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

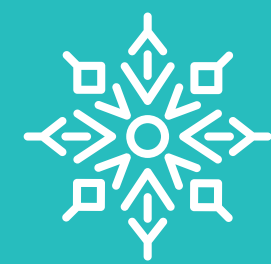


Datam de mais de 3 mil anos os primeiros registros de congelamento como forma de preservação dos alimentos. Ao longo do tempo, as técnicas evoluíram e podem ser facilmente aplicadas em casa.

As práticas corretas de congelamento facilitam o dia a dia, garantem a conservação dos nutrientes e reduzem o desperdício.

Confira aqui as dicas preparadas pela equipe do Programa Viver Bem da Sodexo para congelar adequadamente cada tipo de alimento.

Boa leitura!



CONGELAMENTO COMO ALIADO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nossa rotina é cada vez mais intensa, mas não podemos deixar de dar atenção à alimentação saudável, já que os benefícios são muitos, como aumento da imunidade, prevenção de infecções e doenças, melhora do humor, combate à depressão e muito mais.

Se o seu dia a dia está cheio de tarefas, é fundamental planejar um momento para preparar e congelar diversos alimentos que poderão ser consumidos ao longo do tempo.



O CON GELA MENTO

O congelamento é uma forma de conservação de alimentos durante um longo período de tempo, preservando sabor, cor, textura e o mais importante: **o alimento mantém inalteradas todas as suas propriedades nutritivas.**

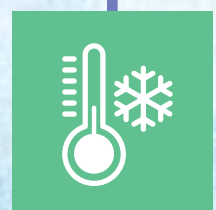
LINHA DO TEMPO DO CONGELAMENTO



Há 3 mil anos, os chineses e os romanos usavam gelo e ar fio para conservar os alimentos.



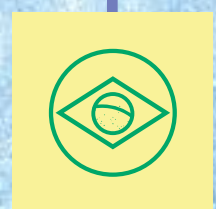
Os americanos descobriram que a mistura de gelo e sal, além de congelar aves e peixes, conservava por mais tempo.



As primeiras máquinas de refrigeração de peixe surgiram em 1880. Era utilizada amônia no processo de resfriamento.



Em 1912, Clarence Birdseye, americano, desenvolveu uma técnica mais rápida de congelamento e, anos depois, em 1924, abriu uma indústria que comercializava carnes e vegetais congelados por resfriamento rápido.

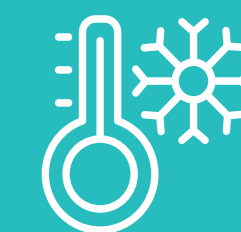


Aqui no Brasil, os freezers chegaram na década de 1970, possibilitando acesso a esse tipo de comida.

VANTAGENS DO CONGELAMENTO

- Estocar uma ampla variedade de alimentos frescos ou preparados.
- Armazenar frutas e legumes durante a safra, pois nem sempre estão disponíveis devido à sazonalidade.
- Estocar quantidade maior de carnes quando estiverem em promoção nos supermercados.
- Deixar pratos individuais ou refeições inteiras prontas.
- Economizar tempo e dinheiro com melhor planejamento das compras.

Paralisar o crescimento de micro-organismos.
Importante: os micro-organismos não se desenvolvem no congelamento, mas também não morrem.



10 REGRAS

PARA O CONGELAMENTO DE ALIMENTOS



- 1 Dê preferência a alimentos frescos e de boa qualidade.
- 2 Separe um dia para preparar cada tipo de alimento para evitar contaminação cruzada.
- 3 Congele os alimentos em porções para cada refeição, evitando assim o desperdício.
- 4 Use embalagens apropriadas para cada tipo de alimento e retire o ar da embalagem.
- 5 Identifique as embalagens com etiquetas, com data, nome do produto e validade.
- 6 Atenção para a temperatura dos alimentos congelados (-18°C ou mais).
- 7 Faça o descongelamento correto de cada alimento.
- 8 Não congele alimento que já foi descongelado, a não ser que seja em preparo.
- 9 Tente não temperar muito os alimentos, pois o congelamento acentua o sabor.
- 10 Faça sempre o resfriamento rápido dos alimentos.



TODOS OS ALIMENTOS PODEM SER CONGELADOS?

CONFIRA A LISTA DE ALIMENTOS QUE NÃO RESPONDEM BEM AO CONGELAMENTO:

Frutas*

Vegetais que possuem muita água

Batatas congeladas sozinhas sofrem alteração de textura e sabor. Já as batatas fritas semiprontas congelam muito bem.

Gelatina

Crems à base de amido de milho

Maionese/molho bechamel

Claras cozidas/ovos na casca

logurtes e coalhadas caseiras

*Não retornam bem ao estado natural, mas podem ser utilizadas depois de descongeladas para preparar sucos, geleias, recheios de bolos e sorvetes.

PROCESSO DE HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS



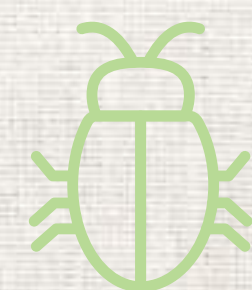
Passo 1

Seleção



Passo 2

Lavagem



Passo 3

Desinfecção



Passo 4

Higienização

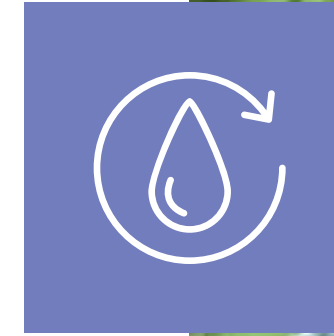


CONGELAMENTO DE HORTALIÇAS

Técnica do branqueamento:
colocar na água fervente e depois na água bem fria.

As finalidades do branqueamento são:

- inativar enzimas, permitindo, assim, reduzir fortemente as perdas de qualidade do produto durante o período de armazenamento;
- maior uniformidade na cor das hortaliças;
- proporcionar melhor textura ao produto final.



PASSO A PASSO DO BRANQUEAMENTO



1

Lave verduras ou legumes em água corrente um a um.

2

Corte da forma em que serão consumidos. Procure cortar em pedaços uniformes para depois branquear por igual.

3

Mergulhe os alimentos em uma panela com água fervente (fogo alto e panela tampada).

4

Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira, recolha os alimentos da fervura, colocando-os em outro recipiente rapidamente, com água e gelo.

PASSO A PASSO DO BRANQUEAMENTO

A água gelada interromperá o cozimento rápido.

5

Acondicione legumes ou verduras em potes herméticos ou em sacos plásticos próprios para alimentos, preenchendo até a borda.

6

Etiquete os recipientes e congele.

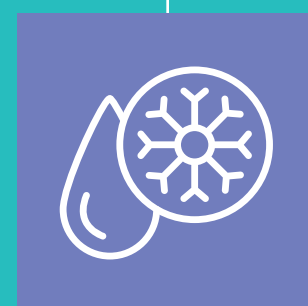
7

A técnica de descongelamento varia de acordo com o preparo. As hortaliças podem ser descongeladas diretamente na panela, sob refrigeração ou em água fervente para terminar o cozimento.



TABELA DE TEMPO DE BRANQUEAMENTO DE HORTALIÇAS

HORTALIÇA	PREPARO E TEMPO DE BRANQUEAMENTO EM ÁGUA
Abóbora madura picada	3 minutos; ou cozinhar, amassar e congelar o purê
Abobrinha picada	2 a 3 minutos
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Acelga picada	2 minutos
Aipo (folhas)	Não branquear
Aipo (talos picados)	2 a 3 minutos
Alcachofra inteira	Cozinhar <i>al dente</i> em água com limão
Alho-poró (talo)	2 a 3 minutos
Almeirão picado	2 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Batata	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Batata-doce	Cozinhar, amassar e congelar o purê
Berinjela picada	4 minutos



Fonte: ASBRAN

TABELA DE TEMPO DE BRANQUEAMENTO DE HORTALIÇAS



HORTALIÇA	PREPARO E TEMPO DE BRANQUEAMENTO EM ÁGUA
Brócolis	2 minutos
Cebola picada	Não branquear
Cenoura inteira	5 minutos
Cenoura picada	2 minutos
Cheiro-verde	2 minutos
Chicória picada	2 minutos
Couve picada	2 minutos ou não branquear
Couve-chinesa picada	2 minutos
Couve-de-bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Couve-flor picada	3 a 4 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Ervilha em vagem	2 a 3 minutos, dependendo do tamanho
Espinafre picado	2 minutos

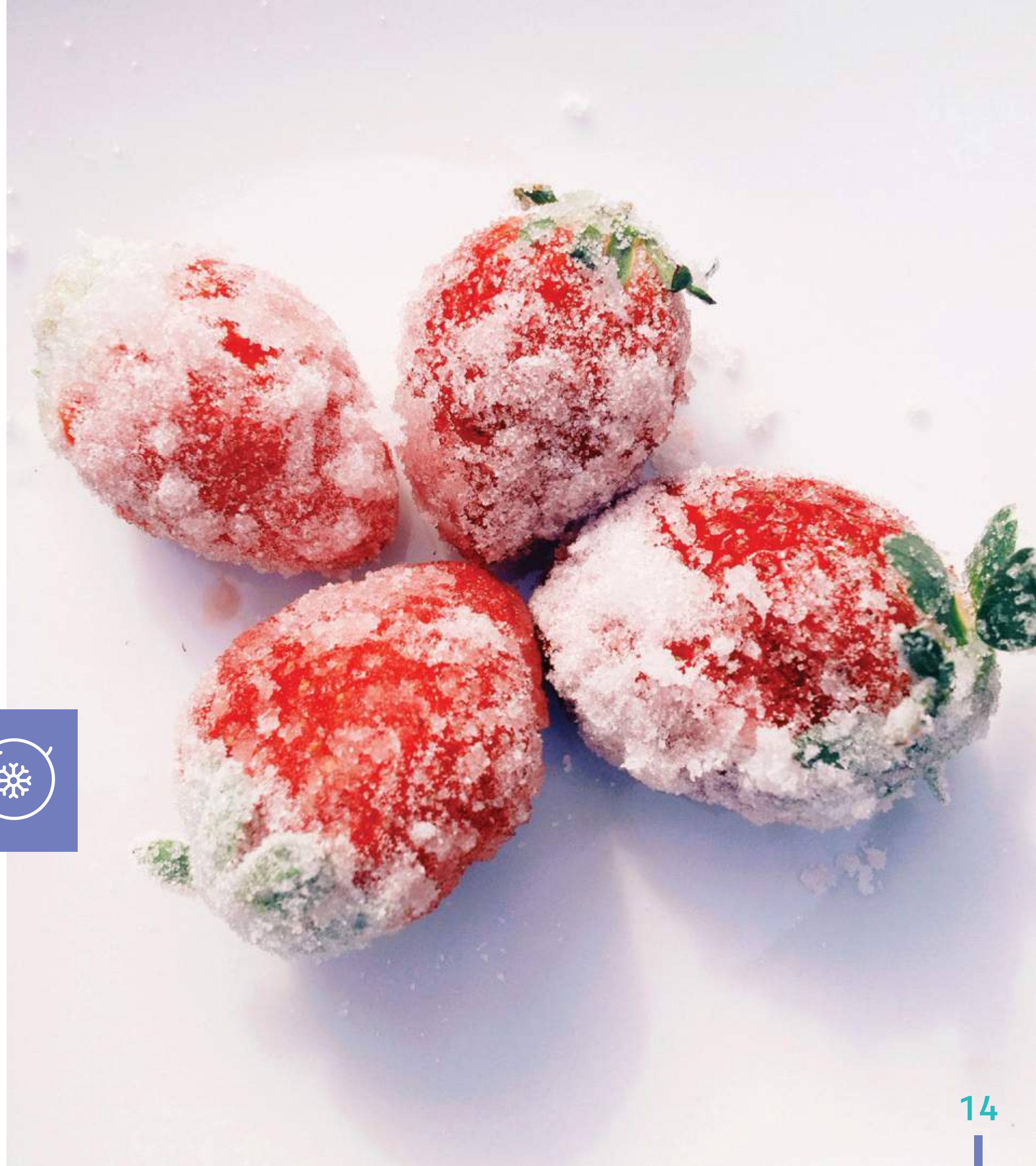
Fonte: ASBRAN

CONGELAMENTO DE FRUTAS

Antes de congelar, lave e higienize as frutas. Elas devem estar firmes, maduras e sem marcas. Veja os tipos de técnicas de congelamento para elas.

Frutas ao natural: depois de limpas e secas, retire os caroços das frutas e coloque dentro de sacos plásticos bem fechados, apropriados para congelamento.
Conservação: de 3 a 6 meses.

Frutas com açúcar: depois de limpar, coloque as frutas numa vasilha e polvilhe açúcar, intercalando camadas. Reserve até o açúcar se dissolver. Depois, tampe a vasilha e congele.
Conservação: de 8 a 12 meses.





CONGELAMENTO DE FRUTAS

Frutas em calda: numa panela, ferva água e açúcar em quantidades iguais. Para congelar frutas que escurecem rapidamente, como maçã e pera, adicione à calda uma colher de sopa de suco de limão. Coloque as frutas num recipiente plástico e cubra com a calda. Quando estiver frio, tampe o recipiente e congele. **Conservação:** de 8 a 12 meses.

Frutas em polpa ou purê: retire as cascas e as sementes das frutas e bata no liquidificador. Para as frutas que escurecem, acrescente uma colher de sopa de suco de limão. Congele em formas, sem preenchê-las totalmente, pois o líquido se expande durante o congelamento. **Conservação:** de 3 a 6 meses.

Para descongelar as frutas, deixe-as na geladeira por seis horas ou em temperatura ambiente por duas horas.

PREPARO PARA O CONGELAMENTO

FRUTA	PROCEDIMENTO
Abacaxi	Retire a casca e corte em fatias.
Acerola	Congele inteira.
Ameixa fresca	Retire o caroço e corte a ameixa.
Laranja e limão	Remova a casca e apêlcula e congele.
Amora, framboesa, morango e tangerina	Devem ser lavadas antes de congelar. Deixe inteiras.
Castanha de caju, do pará e nozes sem casca	Deixe inteiras ou picadas, torradas ou cruas, sem sal.
Cereja	Retire o caroço e corte em pedaços.
Coco	Descasque e rale.
Figo	Deixe inteiro ou em pedaços.
Goiaba	Corte e retire as sementes.
Jabuticaba	Depois de lavar e secar, congele a fruta inteira.
Maçã	Sem casca e sem sementes, fatiada e com suco de limão.
Manga	Remova a casca e corte a manga.



CONGELAMENTO DE CARNES

Todos os tipos de carnes – bovina, suína, aves – podem ser congelados, bem como os miúdos e os derivados (por exemplo, linguiça, embutidos, hambúrgueres).

Para o congelamento, não se deve lavar a carne, pois desse modo retiram-se os nutrientes.

A carne deve ser embalada sem ser dobrada e em porções isoladas para cada refeição.

A carne ideal para congelar é a fresca, mas não é aconselhável congelar carne de animal recém-abatido.

O descongelamento de carnes deve ser feito no refrigerador, de um dia para o outro.



CONGELAMENTO DE CARNES

TIPO DE CARNE	TEMPO DE CONGELAMENTO
Carne bovina fresca (animal recém-abatido)	12 meses
Miúdos bovinos frescos	3 meses
Carne bovina processada comercialmente	2 meses
Carne moída	3 meses
Carne de porco fresca (animal recém-abatido)	6 meses
Hambúrgueres	3 meses
Linguiça e salsicha (animal recém-abatido)	2 meses
Miúdos e derivados encontrados comercialmente	1 mês
Bacon	2 meses
Tender e presunto	4 meses

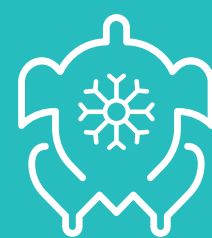


CONGELAMENTO DE AVES

A embalagem mais prática para o congelamento de aves é o saco plástico.

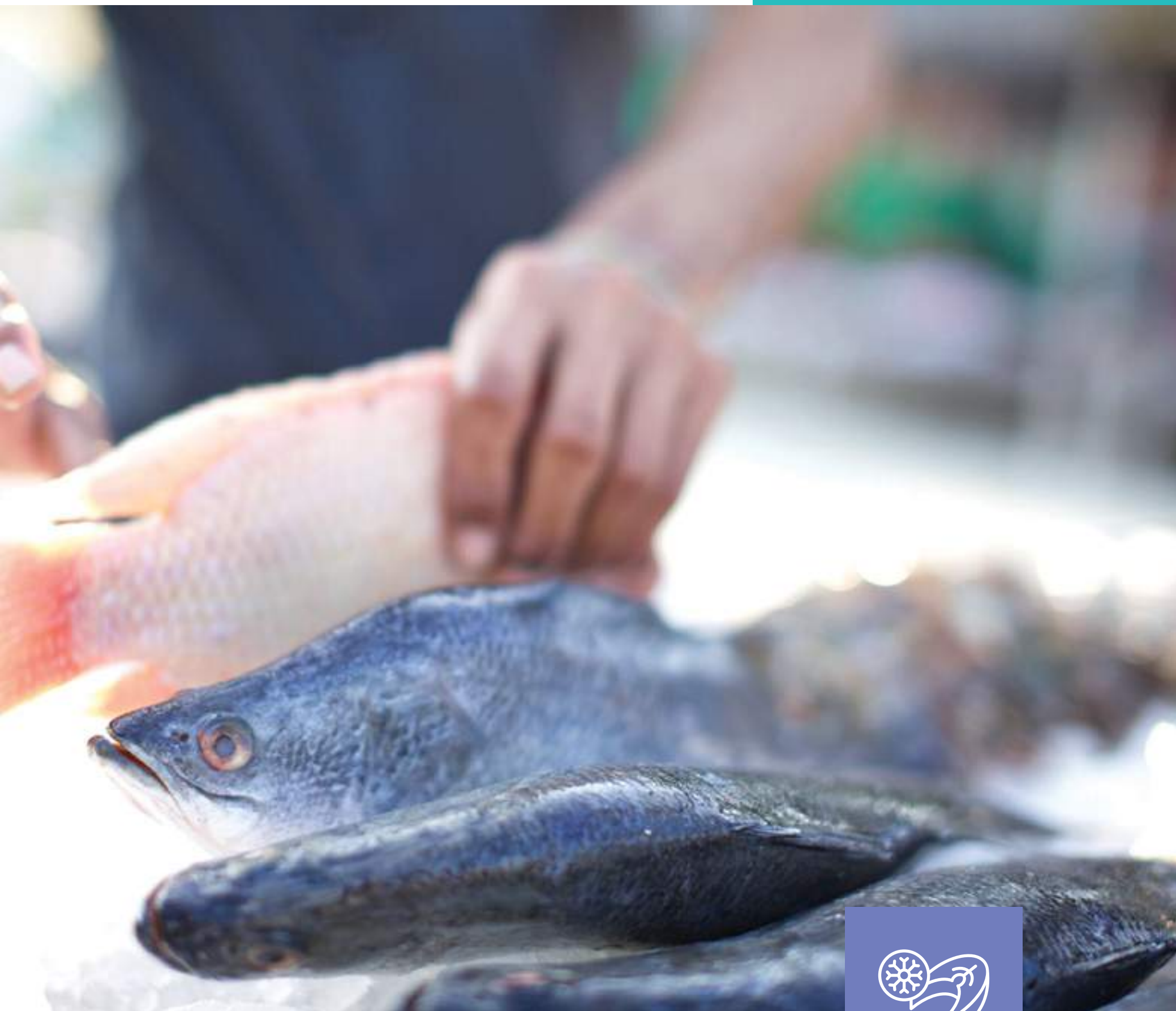
No caso do frango a passarinho ou em pedaços, o congelamento pode ser feito individualmente, lado a lado, em uma bandeja de alumínio com plástico; depois, deixar no freezer até que fiquem duros e separar em porções adequadas para cada refeição.

O descongelamento ideal para as aves é no refrigerador.



TIPO DE CARNE	TEMPO DE CONGELAMENTO
Frango	6 meses
Peru	5 meses
Pato	3 meses
Codorna	4 meses
Miúdos	2 meses

CONGELAMENTO DE PEIXES



Os peixes para congelamento devem ser bem frescos ou resfriados. Se durante o transporte os peixes descongelarem, só poderão ser congelados sob a forma de pratos prontos.

TIPOS DE PEIXE	TEMPO	EXEMPLOS
Peixe magro	6 meses	Badejo, carapau, carpa, corvina, dourada, garoupa, goraz, linguado, peixe-espada, pescada, robalo, salmonete, tamboril, truta, entre outros
Peixe gordo	3 meses	Anchovas, arenque, atum, cavala, cherne, enguia, lampreia, moreia, salmão, sarda, sardinha, sável, entre outros

O descongelamento dos peixes deve ser feito no refrigerador ou podem ser levados diretamente ao forno ou à frigideira.

CONGELAMENTO DE MOLUSCOS E CRUSTÁCEOS



Os crustáceos e os moluscos comprados congelados mas que sofreram descongelamento não podem voltar crus ao freezer, então deverão ser congelados sob a forma de pratos prontos.

O tempo de conservação do polvo é de, no máximo, três meses; já siris, caranguejos, lagostas, ostras e mariscos podem ser conservados por até dois meses.

O método de descongelamento dos crustáceos e moluscos é sempre sob refrigeração.



CONGELAMENTO DE OVOS

Deve ser realizado somente para evitar desperdício.

Ovo inteiro: mexer com um garfo sem formar bolhas e adicionar sal ou açúcar, de acordo com a utilização posterior. No caso de ovos inteiros, a proporção de sal ou açúcar é de meia colher de café de sal ou açúcar para cada ovo.



Gema: mexer levemente com um garfo e adicionar açúcar ou sal de acordo com a utilização posterior. A proporção de açúcar ou sal é de meia colher de café de açúcar para cada duas gemas e meia colher de café de sal para cada quatro gemas.

Claras: ao natural, colocando em recipientes fechados.

A validade é de seis meses e o descongelamento deve ser feito no refrigerador.

CONGELAMENTO DE LATICÍNIOS

Leite fresco: ferver por dez minutos e resfriar. Para armazenar o leite, utilizar um recipiente de vidro ou uma embalagem plástica própria para líquidos, em formato de copo ou jarra.

Manteiga e margarina: podem ser congeladas na própria embalagem ou em sacos plásticos.

Queijos: os queijos congelam perfeitamente. Há exceção para o queijo fresco tipo minas e a ricota, que congelam apenas quando usados como ingredientes. Primeiro, utilizar o papel aderente; depois, a folha de alumínio ou o saco plástico.

O descongelamento dos laticínios deve ser feito sob refrigeração.

LATICÍNIOS	TEMPO
Leite	4 meses
Manteiga	6 meses
Queijo	8 meses
Sorvete	2 meses



CONGELAMENTO DE TORTAS, DOCES E SALGADOS

É possível congelar a massa ou os pães prontos (não amanhecidos), pois eles readquirem as características originais após o descongelamento.

Para massas cruas e fermentadas, como esfirras e massas de pizza, é necessário pré-assar, esfriar e depois congelar. O congelamento deve ser feito individualmente, embrulhando os alimentos em papel alumínio antes de congelar.



MASSAS E ALIMENTOS À BASE DE MASSAS	TEMPO
Pão doce	3 meses
Pão caseiro	2 meses
Outros pães	4 meses
Bolo simples	6 meses
Torta crua	4 meses
Pizza disco	4 meses
Pizza preparada (muçarela)	3 meses
Pizza preparada (atum, camarão, linguiça)	1 mês
Esfirra	3 meses
Pastel	3 meses
Coxinha	3 meses
Croquete	3 meses
Quibe	3 meses
Sanduíche	1 mês

CONGELAMENTO DE TEMPEROS

Para quem cozinha com bastante frequência, o ideal é ter temperos sempre à mão.

Alho: pode ser congelado com os dentes descascados e inteiros ou processados (triturados). Colocar em um recipiente plástico, acrescentar um pouco de óleo e congelar.

Cebola: picada em rodelas ou em cubos. Congelar em saco plástico, sem ar. A cebola pode ser congelada por até seis meses.

Salsinha e demais temperos verdes: lavar, higienizar, secar e picar os temperos. Congelar em potes plásticos. Os temperos verdes duram até seis meses no freezer.



CONGELAMENTO DE ARROZ E FEIJÃO



Quando ocorrer sobras de arroz, colocar em sacos plásticos, retirar o ar, identificar e levar ao freezer.

Para descongelar, aqueça na panela.

Conservação do arroz: até três meses.



Para o feijão, no caso de sobras, colocar já frio nos potes plásticos e levar ao freezer.

Para descongelar, aqueça na panela.

Conservação do feijão: de dois a três meses.

CUIDADOS COM SEU FREEZER/CONGELADOR

- Abra apenas quando necessário, devido à perda de temperatura.
- Certifique-se de que a porta está bem fechada.
- Limpe e faça o degelo regularmente, conforme instruções do fabricante.
- Enquanto faz a limpeza, os alimentos podem ser colocados em caixas de isopor.



ESCOLHA A EMBALAGEM CERTA

- Devem permitir a retirada de ar para evitar formação de cristais de gelo.
- Ter boa vedação para evitar a passagem de odores.
- Devem ser resistentes à temperatura.
- Ter tamanho proporcional ao do alimento.

Papel alumínio: muito utilizado para congelamento, resiste a baixas temperaturas e pode ir ao forno. Não deve ser reutilizado.

Filme de polietileno: utilizado para vedar e embalar os alimentos. Adere fácil aos alimentos.



Papel parafinado ou papel-manteiga: utilizados para isolar o alimento em camadas ou fazer pacotes que devem ser colocados em sacos plásticos.

Formas e bandejas de alumínio descartáveis: também são muito utilizadas para congelamento. Acondicionam bem tanto alimentos crus como cozidos e podem ir diretamente ao forno.

Sacos plásticos de polietileno incolor (atóxico): utilizados para armazenar vários tipos de alimentos. Após a colocação dos alimentos, deve-se fazer a retirada do ar.

ESCOLHA A EMBALAGEM CERTA

Potes de vidro: alguns não resistem a baixas temperaturas. Aconselha-se testá-los antes de usar. Encha com água deixando um espaço de 3 centímetros, feche bem e coloque em um saco plástico. Se não estourar, pode ser usado.

Formas de gelo: indicadas para congelar líquidos que serão utilizados em pequenas porções.

Recipiente de plástico rígido: os recipientes de plástico rígido devem ser próprios para armazenar alimentos e resistentes ao congelamento. Não podem desprender cheiro, precisam ter tampa e ser, preferencialmente, na cor branca.

Bandejas de isopor: recomenda-se a utilização de embalagens de isopor rasas, pois ele é um isolante térmico.

Pratos, travessas e tigelas refratárias: armazenam bem qualquer tipo de alimento. São resistentes a baixas e altas temperaturas, porém não resistem a choques térmicos.



Agora que você já sabe como congelar os alimentos para tornar o seu dia a dia mais saudável, prático e sustentável, confira as **4 recomendações do Ministério da Saúde** para melhorar seus hábitos alimentares:

- 1** Faça dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da sua alimentação.
- 2** Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições.
- 3** Limite o consumo de alimentos processados e evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
- 4** Seja crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação em propagandas.



REFERÊNCIAS

SENAC. *Congelamento de Alimentos*. Paraná
ASBRAN. *Guia para uma alimentação saudável em tempos de Covid-19*. 2020





Conheça mais sobre nosso programa e confira mais dicas e receitas para ter uma alimentação saudável.



Faça a leitura do QR Code com seu smartphone e acesse nosso portal.



PROGRAMA VIVER BEM ALIMENTOS CONGELADOS

Sodexo Benefícios e Incentivos
2020

OBRIGADO!

The Sodexo logo, featuring the word "sodexo" in a blue, lowercase, sans-serif font. A red swoosh underline is positioned under the "o", and a blue star is located above the "x".