Jak korzystać z zamrażalnika

Zamrażalnik to bardzo ważny sprzęt dla zabieganego kucharza. Można tu przechowywać nie tylko mięso czy warzywa, ale także masło, mleko, pieczywo i wiele innych pokarmów. Dzięki zamrażalnikowi możemy wykorzystać okazje w sklepach, gotować większe porcje na później, a także przechowywać owoce i warzywa sezonowe lub z własnej uprawy.

Ryby, drób i mięso

Należy sprawdzić czy ryby, mięso i drób są oznaczone uwagą „nadają się do zamrożenia”. Najlepiej kupować produkty już zamrożone. Powinniśmy spytać sprzedawcę, czy ryby lub mięso nie były rozmrożone, bo wtedy nie nadają się do ponownego zamrożenia. Jeśli będziemy zamrażać, dobrze ustawić wcześniej lodówkę na „szybkie mrożenie”. Produkty można mrozić w oryginalnych opakowaniach przez miesiąc. Jeśli ma to trwać dłużej, powinniśmy przełożyć je do specjalnych torebek foliowych i usunąć z nich powietrze.

Warzywa

Mrożone warzywa można kupić w dużych, ekonomicznych opakowaniach, a po otwarciu przełożyć do zamykanych torebek.

Pieczywo i produkty mączne

Pieczywo w bochenkach (pokrojone dla wygody) oraz chlebki pitta i naan nadają się do mrożenia. Czerstwe pieczywo można zemleć i zamrozić. Dobrze mrozi się też surowe ciasto oraz mieszanki na kruszonkę. Pierogi, knedle, ravioli oraz gnocchi z farszem można zamrozić, a potem wrzucić bezpośrednio do wrzątku.

Dodatki smakowe i dodatki do potraw

Tarty ser oraz skórkę otartą z cytryny czy pomarańczy można zamrozić w torebce foliowej i dodawać do potraw bez rozmrażania; zioła – umyć, osuszyć, włożyć do torebki i zamrozić; chili – przekroić wzdłuż na połówki, usunąć gniazda nasienne i zamrozić. Obrane i zamrożone kłącze imbiru ściera się bezpośrednio do rondla, bez rozmrażania.

Wywary

Domowej roboty lub kupione wywary można przechowywać w zamrażalniku przez miesiąc. Wlać do torebki, zostawiając nieco miejsca, bo płyn zwiększy objętość w temperaturze poniżej zera.

Potrawy gotowane

Pewne potrawy można przyrządzić w większej ilości i zamrozić. Przechowywać do trzech miesięcy lub do miesiąca, jeśli potrawy zawierają czosnek, bowiem jego smak słabnie z czasem. Przed spożyciem rozmrozić, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu 5 minut.

Słodkości

Lody lub mrożony jogurt to podstawa błyskawicznie przyrządzanych deserów, podobnie jak mrożone owoce leśne. Możemy też sami zamrozić maliny. Należy obrać je z szypułek, wypłukać i osuszyć. Zamrozić je ułożone na blasze tak, by nie dotykały się wzajemnie. Włożyć do pojemników. W ten sam sposób można zamrozić truskawki, ale po rozmrożeniu są one bardzo miękkie i najlepiej nadają się do przecierów lub sosów.

Bezpieczne rozmrażanie

• Duże, gęste produkty i dania (mięso, drób i gotowe potrawy) oraz ryby należy wyjąć z zamrażalnika wieczorem i wstawić do lodówki w opakowaniu, by rozmroziły się do rana. Mniejsze porcje (np. filety z piersi kurczaka) można wyjąć z zamrażalnika rano i rozmrozić w lodówce – będą nadawały się do gotowania pod koniec dnia.
• Surowego drobiu i dużych porcji mięsa nie należy gotować w stanie zamrożonym, bo mogą nie ugotować się właściwie.
• Produkty rozmrażane w lodówce wkładamy do pojemnika lub naczynia, w którym zbiorą się wypływające z nich soki.
• Krewetki i inne owoce morza rozmraża się błyskawicznie w sitku, polewając strumieniem zimnej wody. Nie trzeba ich rozmrażać przed dodaniem do gotowanej potrawy.

Gotowanie nierozmrożonych produktów

Mrożone warzywa, świeży makaron i skorupiaki można wrzucić bezpośrednio do rondla lub na patelnię, a mrożone zioła, imbir, chili lub tarty ser bezpośrednio do gotowanej potrawy. Inne zamrożone produkty i dania w większych porcjach nadają się do wstawienia do piekarnika lub na gaz, pod warunkiem, że zaczniemy podgrzewanie od niskiej temperatury, by odtajały, a potem stopniowo będziemy ją podnosić. Nie trzeba rozmrażać cienkich filetów rybnych, na przykład z gładzicy lub soli, a także mielonego mięsa.

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ
Świeże, surowe warzywa zazwyczaj nie nadają się do zamrożenia, ale można je blanszować, a dopiero potem zamrozić, szczególnie w szczycie sezonu.
• Świeżo zebrane i nieuszkodzone warzywa umyć i obrać. Pokroić na małe kawałki. Zagotować wrzątek (3 litry wody na 450 g warzyw).
• Włożyć warzywa do rondla. Doprowadzić ponownie do wrzenia i krótko obgotować, aż będą gorące, ale nie ugotowane. W

przypadku brokułów, bobu i fasoli jaś będzie to trwało 3 minuty, a fasolki szparagowej – 2 minuty.
• Wyjąć łyżką cedzakową i zahartować strumieniem zimnej wody (lub wrzucić do miski z lodowatą wodą). Ułożyć na papierowych ręcznikach, by osuszyć. Nałożyć do pojemników, oznaczyć i wstawić do zamrażalnika.

Czas przechowywania produktów

• Masło i margaryna – do trzech miesięcy.
• Tarty ser – do sześciu miesięcy.
• Mleko – do miesiąca. Rozmrozić w lodówce i mocno wstrząsnąć. Nie nadają się do mrożenia inne produkty nabiałowe, takie jak śmietanka, jogurt, sosy jajeczne.
• Większość pieczywa (poza pieczywem z twardą skórką) – do trzech miesięcy.
• Jagnięcina, wołowina, indyk i kurczak – do sześciu miesięcy.
• Wieprzowina i ryby – do trzech miesięcy.
• Bekon – do dwóch miesięcy.
• Surowe ciasto – do trzech miesięcy; rozmrażać przez godzinę w temperaturze pokojowej.
• Owoce i warzywa, kupione jako mrożone lub też zamrożone w domu (zob. ramka obok) – do sześciu miesięcy. Większość świeżych warzyw należy lekko obgotować przed zamrożeniem.
• Większość ziół (nadają się tylko do potraw, a nie do dekorowania), poza bazylią – do trzech miesięcy.

ABC mrożenia żywności

• Nie wolno wstawiać do zamrażalnika ciepłych pokarmów, gdyż spowoduje to wzrost temperatury wewnątrz i rozmrożenie innych produktów.
• Nie wolno zamrażać rozmrożonej żywności. Można zamrozić potrawy ugotowane z rozmrożonych składników.
• Produkty starannie owinąć w folię lub włożyć do zamykanych szczelnie pojemników, by nie wysuszyły się zbytnio pod wpływem

niskiej temperatury.

• Zamrażać odpowiednie porcje. Kurczaka i filety rybne rozłożyć na blasze i zamrozić. Przełożyć porcje do torebek na mrożonki, wycisnąć powietrze i zamknąć. Będziemy mogli wyjąć z zamrażalnika tylko tyle produktów, ile nam potrzeba.

• Zamrożoną żywność należy opisać flamastrem, podając datę zamrożenia.

• Warto prowadzić listę całej zawartości zamrażalnika, by wykorzystać produkty w odpowiednim czasie. Zbyt długo trzymane w zamrażalniku zazwyczaj nie są szkodliwe dla zdrowia, ale tracą walory smakowe i odżywcze.

Fot. Adobe Stock