

Conservar alimentos

17 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 6 min 30 sg

Normas para conservar alimentos na despensa.

Non todos os alimentos necesitan refrixeración para gardalos dun xeito seguro. Unha despensa, por baixo dos 25 °C, é o lugar máis axeitado para gardar o pan, os alimentos secos, as conservas, o leite UHT e as bebidas. Ademais, a despensa é tamén o lugar ideal para gardar algunhas froitas e verduras como:

- As bananas e os plátanos, sensibles ao frío e que non se deben gardar na neveira.
- As que requiran maduración como tomates, aguacates ou froitas con carabuña.
- As patacas e as cebolas, que se deberán dispor nun lugar escuro para evitar que xermolen.

Para todos os casos anteriores deberedes cumprir certas normas:

- Dispoñede os alimentos separados do chan, evitando a humidade, a sucidade e a calor.
- Revisade con frecuencia os alimentos frescos como os plátanos, as laranxas e o queixo. Se tedes algún estragado, con fungos, deberedes retiralo, lavar o recipiente que o contiña, secalo ben e logo volver a colocar os alimentos que queirades preservar, p. ex., as outras pezas de froita.
- Situada á vista das nenas e dos nenos aqueles alimentos que queiramos promover, como as froitas, o leite..., deixade “ocultos” outras bebidas e alimentos dos que “non nos interese” a súa visibilidade.
- Utilizade un armario diferente para os artigos de limpeza co fin de evitar posibles accidentes.



A conxelación

É un bo método de conservación, preferible fronte a outros como a salgadura ou o afumado. Mantede o conxelador a unha temperatura de -18 °C e lembre seguir estas normas básicas:

- Respectade as indicacións do fabricante para situar os produtos no interior do aparato e evitar un tempo de conxelación excesivo. Usade envases apropiados. Co vidro, acertamos sempre!
- Desconxelade os produtos gradualmente. Na véspera, pasade os alimentos do conxelador ao refrixerador. Aínda así, comprobade que xa estean completamente desconxelados antes de cociñalos. Non desconxedeles nunca a temperatura ambiente!
- Non volvades a conxelar alimentos que xa foron conxelados previamente, salvo que se cociñen antes e unha vez arrefriados.
- Mantede uniforme a temperatura do conxelador, sen introducir alimentos aínda quentes.
- Podemos desconxelar no microondas, pero con este método poden quedar puntos “fríos” e “quentes” co risco de contaminación. Por isto, o mellor é cociñalo e consumilo inmediatamente.
- Cando vaiades a desconxelar, o conxelador ten que estar libre de alimentos. No caso dun corte na electricidade é mellor deixar os alimentos dentro coa porta cerrada. Logo, se os alimentos están desconxelados, pero aínda fríos, pódense cociñar de forma inmediata. Se o corte foi moi longo, mellor non arriscar!

Normas para conservar alimentos no frigorífico

Deben conservarse todos os alimentos que inclúan a recomendación de: “Conservar refrixerado”, particularmente o leite pasteurizado, a carne ou as comidas preparadas. A temperatura por baixo dos 5 °C frea a proliferación de microorganismos. Algúns produtos que poden conservarse a temperatura ambiente, como o leite UHT e as conservas, deben refrixerarse unha vez abertos.

Os consellos seguintes son ben doados de seguir!

- Aplicade a “norma das dúas horas”, como o tempo límite que deberá pasar dende que mercamos un alimento que necesita ser refrixerado ata que chega a neveira.
- Usade recipientes apropiados para impedir que a comida se oxide ou se reseque. Gardade en recipientes de vidro ou nun recipiente adecuado tapando o contido restante das latas de conserva abertas.
- Evitade mesturar os alimentos crus cos xa preparados para consumir. Situaide as carnes, as aves e os peixes crus, xa limpos da “tripa” e “miúdos”, na zona máis axeitada para evitar pingar a outros que xa estean preparados para o seu consumo, cun posible risco de contaminación.
- Arrefriade ben os alimentos cociñados antes de gardalos. Se os introducimos un pouquiño quentes, modificaremos a temperatura do interior do frigorífico.
- Mantede pechada a porta do frigorífico o máximo tempo posible, para acadar unha temperatura óptima no seu interior. Evitade encher a neveira excesivamente. Deixade espazo entre os produtos, para que o aire poida circular e a neveira funcione de xeito eficiente.
- Non lavedes os ovos ata o momento do consumo inmediato. A casca sérvelles de envoltura protectora e se a mollamos perden a dita protección.
- Consumide en primeiro lugar os alimentos que levan máis tempo almacenados a partir da data de consumo preferente e de caducidade.
- Rexeitade os alimentos cun olor, cunha textura ou cunha cor que non correspondan coas súas características habituais.
- Para conservar e darlle sabor a alimentos como as carnes e os peixes, unha boa idea é engadir un chorriño de aceite, allo e perexil mentres estean na neveira.
- Lembraide que os microorganismos poden proliferar a temperaturas baixas, aínda que dun xeito máis lento. Por isto, deberase recoller calquera vertedura inmediatamente, e limpar ben a zona.
- Seguíde sempre as normas de almacenado, segundo indique o fabricante.

