

## Χρόνος ψύξης και κατάψυξης

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 27/05/2009 18:41

---

Παρακάτω, παρατίθενται οι χρόνοι που απαιτούνται για ασφαλή ψύξη και κατάψυξη των τροφίμων έτσι ώστε η ποιότητα τους να παραμένει αναλλοίωτη.

<http://i42.tinypic.com/nx7xco.gif>

=====

## Απ:Χρόνος ψύξης και κατάψυξης

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 03/03/2011 10:55

---

Η κατάψυξη των τροφίμων για ποιότητα και ασφάλεια

Κατεψυγμένα λαχανικά και βότανα, γεύματα έτοιμα για μαγείρεμα και εκλεκτά παγωτά – η ποικιλία των κατεψυγμένων τροφίμων στα σούπερ μάρκετ έχει αυξηθεί εμφανώς μετά την εισαγωγή των κατεψυγμένων τροφίμων στη δεκαετία του '30.

Στο παρόν άρθρο εξετάζεται η διαδικασία της κατάψυξης και ο ρόλος της στη συντήρηση των τροφίμων και στην παροχή ευκολίας και ποικιλίας.

Η χρήση της ψύξης για τη συντήρηση των τροφίμων χρονολογείται από τους προϊστορικούς χρόνους, όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το χιόνι και τον πάγο για να συντηρήσουν το κυνήγι τους. Λέγεται ότι ο Sir Francis Bacon προσβλήθηκε από θανατηφόρα πνευμονία στην προσπάθειά του να παγώσει κοτόπουλα, γεμίζοντας τα σώματά τους με χιόνι. Κατά τη δεκαετία του '30 τα κατεψυγμένα τρόφιμα άρχισαν να πωλούνται εμπορικά μετά από την ανακάλυψη μιας μεθόδου ταχείας κατάψυξης.

Πώς η κατάψυξη συντηρεί τα τρόφιμα και τα διατηρεί ασφαλή;

Η κατάψυξη καθυστερεί την καταστροφή των τροφίμων και τα διατηρεί ασφαλή, παρεμποδίζοντας την ανάπτυξη των μικροοργανισμών και επιβραδύνοντας την ενζυμική δραστηριότητα που προκαλεί την αλλοίωση των τροφίμων. Καθώς το νερό στα τρόφιμα μετασχηματίζεται σε κρυστάλλους πάγου κατά τη διάρκεια της κατάψυξης, δεν είναι πλέον διαθέσιμο στους μικροοργανισμούς που το χρειάζονται για την ανάπτυξή τους. Εντούτοις, οι περισσότεροι μικροοργανισμοί, με εξαίρεση τα παράσιτα, παραμένουν ζωντανοί όταν καταψύχονται· συνεπώς, τα τρόφιμα πρέπει να τα χειριζόμαστε με ασφάλεια και πριν την κατάψυξή τους και μετά την απόψυξη.

Πώς επηρεάζει η κατάψυξη την περιεκτικότητα των τροφίμων σε θρεπτικά συστατικά;

Η κατάψυξη έχει πολύ μικρή επίδραση στην περιεκτικότητα των τροφίμων σε θρεπτικά συστατικά. Μερικά φρούτα και λαχανικά τα ζεματίζουμε (τα βυθίζουμε σε βραστό νερό για μικρό χρονικό διάστημα) 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%). Παρά τις απώλειες, τα λαχανικά και τα φρούτα καταψύχονται στην καλύτερή τους κατάσταση αμέσως μετά τη συγκομιδή και είναι συχνά πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά από τα «φρέσκα» αντίστοιχά τους.

Η διαλογή, η μεταφορά και η διανομή των φρέσκων προϊόντων στα καταστήματα μερικές φορές μπορεί να διαρκέσει πολλές μέρες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία μπορεί να χαθούν με αργούς ρυθμούς από τα τρόφιμα. Τα φρέσκα μαλακά φρούτα και τα πράσινα λαχανικά μπορεί να χάνουν καθημερινά μέχρι και το 15% της περιεκτικότητας τους σε βιταμίνη C όταν φυλάσσονται σε θερμοκρασία δωματίου.

Δεν υπάρχει σχεδόν καμία απώλεια βιταμίνης και ανόργανων αλάτων στα κατεψυγμένα κρέατα, τα ψάρια και τα πουλερικά, επειδή η πρωτεΐνη, οι βιταμίνες A και D και τα ανόργανα άλατα δεν επηρεάζονται από την ψύξη. Κατά τη διάρκεια της απόψυξης υπάρχει μια απώλεια υγρών που περιέχουν υδατοδιαλυτές βιταμίνες και ανόργανα άλατα, τα οποία θα χαθούν κατά το μαγείρεμα, αν τα υγρά αυτά δεν ανακτηθούν.

Υπάρχουν τρόφιμα που δεν πρέπει να καταψύχονται;

Η κατάψυξη μπορεί να καταστρέψει μερικά τρόφιμα, επειδή ο σχηματισμός των κρυστάλλων πάγου προκαλεί θραύση των κυτταρικών μεμβρανών. Αυτό δεν έχει δυσμενείς επιπτώσεις από την άποψη της ασφάλειας (στην πραγματικότητα, σκοτώνονται επίσης και μερικά βακτηριακά κύτταρα)· εντούτοις, τα τρόφιμα χάνουν την τραγανότητα ή τη σκληρότητά τους. Παραδείγματα τροφίμων που δεν επιδέχονται κατάψυξης περιλαμβάνουν τα λαχανικά σαλάτας, τα μανιτάρια και τα μαλακά φρούτα.

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα λίπους, όπως η κρέμα και κάποιες σάλτσες, τείνουν να παρουσιάζουν διαχωρισμό («κόβουν») όταν καταψύχονται.

Η κατάψυξη στα ψυγεία των σημείων πώλησης καταψύχει γρήγορα τα τρόφιμα, έτσι ώστε να σχηματίζονται μικρότεροι κρύσταλλοι πάγου. Το γεγονός αυτό προκαλεί μικρότερη ζημιά στις κυτταρικές μεμβράνες και η ποιότητα επηρεάζεται ακόμα λιγότερο.

Πόσο καιρό μπορούν να συντηρηθούν τα τρόφιμα στον καταψύκτη;

Τα τρόφιμα μπορούν να συντηρηθούν χωρίς κανέναν κίνδυνο στον καταψύκτη ενός σπιτιού για 3 έως 12 μήνες, χωρίς να χάσουν την ποιότητά τους. Οι χρόνοι συντήρησης ποικίλλουν ανάλογα με τα τρόφιμα· οι ετικέτες των προϊόντων παρέχουν τις κατάλληλες ενδείξεις του χρόνου συντήρησης.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟΥΣ ΚΑΤΑΨΥΚΤΕΣ

Οι καταψύκτες πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασίες κάτω από -18°C. Σε αντίθεση με τα ψυγεία, οι καταψύκτες βαθιάς κατάψυξης πρέπει να γεμίζονται πολύ, καθώς αυτό επιτρέπει στον καταψύκτη να λειτουργήσει καλύτερα.

Η χρήση της κατάλληλης συσκευασίας, όπως οι ειδικές τσάντες κατάψυξης και τα πλαστικά κουτιά, βοηθούν στην προστασία των τροφίμων. Αποφύγετε να τοποθετείται τα καυτά τρόφιμα κατευθείαν στον καταψύκτη, καθώς αυτό θα αυξήσει τη θερμοκρασία του καταψύκτη και μπορεί να έχει επιπτώσεις σε άλλα τρόφιμα. Κρυώστε τα τρόφιμα πριν τα καταψύξετε.

Σιγουρευτείτε ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι εντελώς αποψυγμένα πριν τα μαγειρέψετε. Τα τρόφιμα που έχουν καταψυχθεί και έχουν αποψυχθεί δεν πρέπει να καταψυχθούν άλλη φορά.

πηγή: [www.eufic.org](http://www.eufic.org) και [aixmi.gr](http://aixmi.gr)

=====

---

**Απ:Χρόνος ψύξης και κατάψυξης**

Δημοσιεύθηκε από mardin - 04/03/2011 20:00

---

Εχω καταψύξει στο παρελθόν πατατοσαλάτα και όταν την έβγαλα δεν τρωγόταν. Αν ξέρεις να μου πεις ποια φαγητά δεν καταψύχονται διότι είναι κάτι που με ενδιαφέρει πολύ και φαντάζομαι και τις άλλες φίλες μας το ίδιο.

=====

## Απ:Χρόνος ψύξης και κατάψυξης

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 04/03/2011 20:22

---

Θα κάνω έρευνα και θα ενημερώσω.

=====

## Απ:Χρόνος ψύξης και κατάψυξης

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 06/03/2011 08:57

---

Τρόφιμα και φαγητά που δε μπαίνουν στην κατάψυξη

Τρόφιμα

Αυγά ολόκληρα ωμά

Γιαούρτι

Κρέμες ζαχαροπλαστικής και σάλτσες λευκές

Λαχανικά ωμά

Τυριά λευκά φρέσκα

Τυριά ολόκληρα ( αλλάζει η υφή τους γιαυτό μόνο τριμμένα)

Φρούτα ωμά

Φαγητά

Αυγά ψημένα σε ομελέτα

Γλυκά με ωμή μαρέγκα

Γλυκά με φρέσκα φρούτα

Ζελέ

Μους και πουτίγκες, κρέμες ψυγείου

Μπεςαμέλ ωμή ή ψημένη

Πουρές πατάτας

Ριζότο

Σούπες

Τηγανητά φαγητά ( πατάτες-παναρισμένα- κροκέτες)

Μαγειρεμένα φαγητά με πατάτες ή ρύζι

=====