FUNCHAL

Conservação dos Alimentos no Frigorífico e no Congelador

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Conservação dos Alimentos

A conservação dos alimentos começa logo no momento da compra. Produtos refrigerados e congelados devem ser transportados em sacos térmicos e devem ser os últimos a serem escolhidos. Ao chegar a casa, tenha sempre em atenção o modo de conservação indicado na embalagem. Os alimentos que necessitam de conservação no congelador / frigorífico são os primeiros a serem armazenados. Uma boa conservação dos alimentos significa menos idas às compras e menos desperdício alimentar.

Organização do FRIGORÍFICO

A temperatura no interior do frigorífico não é homogénea. Quando o for arrumar tenha em atenção:

1. **Prateleira superior** - Zona mais estável. Aqui deve colocar iogurtes, queijo, natas, compotas e alimentos já cozinhados (estes alimentos devem ser conservados em recipientes adequados e fechados hermeticamente e não devem ser colocados ainda quentes no frigorífico).
2. **Prateleira intermédia** - Coloque fiambre e outros produtos de charcutaria, sobras de conservas, produtos de pastelaria, carne e pescado (a carne pode ficar entre 2-3 dias e o peixe durante 24h).
3. **Prateleira inferior** - Zona mais fria. Indicado para produtos em fase de descongelação (estes alimentos devem estar acondicionados em recipientes que evitem o derrame de líquidos resultantes do processo de descongelação).
4. **Gavetas inferiores** - Guarde hortícolas, fruta e leguminosas frescas.
5. **Porta do frigorífico** - Coloque manteiga, margarina, leite, água e sumos.

Organização do CONGELADOR

A temperatura no interior do congelador é uniforme. Antes de congelar os alimentos siga os seguintes procedimentos:

6. **Congelador**
- As hortícolas devem ser lavadas, retiradas as partes não comestíveis e podem ser cortadas. De modo a reduzir os microrganismos e manter a sua cor, aconselha-se a escaldar durante 2 minutos e de seguida passar por água fria e retirar a humidade.
- Deve escamar, retirar vísceras e limpar o peixe.
- Retire a gordura visível, a pele e os ossos da carne.
- Sempre que possível, congele os alimentos na quantidade necessária que vai utilizar na refeição.
- Os alimentos devem ser acondicionados em embalagens próprias, identificados e datados, de modo a evitar alterações como a "queimadura de frio", que seca a superfície do alimento formando uma crosta esbranquiçada, diminuindo a sua qualidade nutricional.
- Os alimentos após terem sido descongelados ***nunca devem voltar a ser congelados***.

Dependendo das características dos alimentos, o tempo de vida em congelação é diferente.

Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18°C

3 meses

- Marisco
- Bolos
- Pão
- Peixes Gordos
  (ex: atum, cavala, sardinha)

6 meses

- Carne de Porco
- Peixes Magros
  (ex: peixe-espada-preto, corvina, dourada)

10 meses

- Carnes Brancas
  (ex: frango, peru)
- Aves de Caça

12 meses

- Carne de Vaca
- Hortícolas

Sabia que:

- Não guarde os ovos no frigorífico. Armazene-os à temperatura ambiente e em local seco, limpo e isento de cheiros.
- As claras e gemas podem ser guardadas num recipiente hermético, no máximo dois dias, no frigorífico.
- Não encha o frigorífico demasiado, pois dificulta a circulação do ar frio, o que pode estragar os alimentos.
- Evite abrir e fechar o frigorífico demasiadas vezes para evitar oscilações de temperatura e gastos de energia.
- Arrume os produtos recém-adquiridos atrás dos que já existem. Este método ajuda a assegurar que consumimos os alimentos antes de expirar a data de validade.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Ovos Rancheiros

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 3 tomates picados
- 450g de feijão encarnado cozido
- Ovos q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- Polpa de tomate q.b. (opcional)
- Salsa ou coentros q.b.
- Azeite e água q.b.

Modo de Preparação

1. Numa frigideira coloque o azeite, a cebola, o alho, o louro, e um pouco de água. Deixe refogar até a cebola ficar translucida.

2. Junte o tomate, o feijão, o sal e a pimenta. Deixe cozinhar durante 5 minutos.

3. Acrescente um pouco de polpa de tomate e, se necessário, adicione um pouco de água. Deixe cozinhar 1-2 minutos.

4. Coloque os ovos. Tape com uma tampa e deixe escalfar entre 5-7 minutos.

5. Por fim, retire do lume e polvilhe com salsa ou coentros.

Ovos Recheados

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 + 1/2 colher de sopa de iogurte natural ou queijo quark
- 1 colher de chá de mostarda
- Pimenta e pimentão doce q.b.

Modo de Preparação

1. Coza os ovos durante 7 minutos.
2. Retire as gemas do ovo. Reserve a parte branca.
3. Junte às gemas o iogurte, a mostarda, a pimenta e o pimentão, e triture tudo muito bem.
4. Recheie os ovos com o preparado anterior.
5. No final, polvilhe com um pouco de pimentão doce.

Leite-Creme

Ingredientes

- 500 ml de leite ou bebida vegetal
- 4 gemas
- 2 colheres de sopa de amido de milho (ex: *maizena*)
- 1 + 1/2 colher de sopa de mel de abelhas
- Casca de 1 limão
- 1 pau de canela
- Canela em pó q.b. (opcional)

Nota 1: Pode substituir o amido de milho por polvilho doce, farinha de batata-doce.
Nota 2: Pode substituir o mel por xarope de tâmaras, xarope de ácer, stevia.

Modo de Preparação

1. Numa taça, junte as gemas e o amido de milho. Misture.
2. Acrescente o mel e volte a misturar.
3. Adicione, por fim, o leite e envolva tudo muito bem.
4. Transfira o preparado anterior para um tacho, junte a casca de limão e o pau de canela. Aqueça em lume brando, mexendo sempre até engrossar.
5. Retire o tacho do lume e remova a casca de limão e o pau de canela. Distribua o leite-creme por taças individuais ou, se preferir, numa travessa.
6. Deixe arrefecer um pouco antes de levar ao frigorífico.
7. Antes de servir, polvilhe com um pouco de canela em pó.

FUNCHAL

Sugestão de apresentação

Puré de Maçã Merengado

Ingredientes

- 4 maçãs descascadas e descaroçadas
- 2 paus de canela
- 3 colheres de sopa de água
- Sumo de limão q.b.
- 4 claras
- 1 colher de sopa de açúcar mascavado

Nota 1: Pode substituir o açúcar mascavado por açúcar de coco, stevia.

Modo de Preparação

1. Corte as maçãs em pedaços. Coloque-os num tacho e junte os paus de canela, o sumo de limão a gosto e a água.
2. Leve a lume brando com o tacho tapado e deixe cozinhar até que as maçãs fiquem macias.
3. Remova os paus de canela e triture as maçãs em puré. Reserve.
4. Numa taça coloque as claras e o açúcar. Bata as claras em castelo.
5. Disponha o puré de maçã num tabuleiro / taça própria para forno, espalhe as claras por cima e leve ao forno, pré-aquecido a 180ºC, durante breves minutos, até as claras alourarem.