

ΖΗΤΩ Η ΚΑΤΑΨΥΞΗ



Η κατάψυξη είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρούμε τα φαγητά μας, ώστε να κρατήσουν το φυσικό χρώμα, την υφή, τη γεύση αλλά και τις βιταμίνες που είχαν ως φρέσκα. Και είναι πολύ εύκολο!

Πως προετοιμάζουμε τα τρόφιμα για να μπουν στην κατάψυξη:

Κατ' αρχάς να πούμε πως, ενώ η κατάψυξη δεν αφήνει τα βακτήρια και τη μούχλα να αναπτυχθούν, δεν τα καταστρέφει. Έτσι πρέπει να διαλέγουμε φρέσκα και καλής ποιότητας τρόφιμα για να καταψύξουμε.

Πριν βάλουμε λοιπόν κάποιο τρόφιμο στην κατάψυξη πρέπει να αποφασίσουμε:

1. **Την ποσότητα που θέλουμε να καταψύξουμε.** Επειδή σε γενικές γραμμές, ένα τρόφιμο που έχει αποψυχθεί, ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να καταψυχθεί ξανά, πρέπει να χωρίσουμε τα τρόφιμα που έχουμε σε μερίδες. Έτσι όχι μόνο θα αποψύξουμε μόνο την ακριβή ποσότητα που χρειαζόμαστε, αλλά η απόψυξη θα γίνει και πολύ πιο γρήγορα.
2. **Πως θα αποψύξουμε το συγκεκριμένο τρόφιμο.** Εάν πχ. Θέλουμε να βάλουμε στην κατάψυξη σουπα ή άλλο υγρό, είναι καλό να το βάλουμε μέσα σε πυρέξ ή μεταλλικό δοχείο, το οποίο θα μπορούμε να βάλουμε μετά πάνω στο μάτι και να το αποψύξουμε έτσι κατευθείαν, χωρίς να λερώσουμε άλλο σκεύος, αλλά και πολύ πιο γρήγορα. Επίσης μπορούμε να καταψύξουμε και άλλα φαγητά μέσα σε πυρέξ (ή άλλα δοχεία τα οποία μπορούμε να βάλουμε κατευθείαν από την κατάψυξη στο φούρνο), ώστε όταν θέλουμε να τα βάλουμε κατευθείαν στο φούρνο και να τα σερβίρουμε. Συμβουλή: εάν χρησιμοποιείτε κάποιο πυρέξ συχνά και δεν θέλετε να το βάλετε στην κατάψυξη, μπορείτε να στρώσετε ένα αλουμινόχαρτο μέσα στο πυρέξ, να βάλετε από πάνω το φαγητό, να το βάλετε στην κατάψυξη και όταν παγώσει τελείως να το βγάλετε από μέσα και να πλύνετε το πυρέξ. Έτσι, όταν θελήσετε να ξεπαγώσετε το φαγητό, θα ταιριάζει τέλεια στο πυρέξ!
3. **Τι συσκευασία θα χρησιμοποιήσουμε.** Αυτό που πρέπει να ξέρουμε είναι πως στη συσκευασία που θα χρησιμοποιήσουμε, δεν πρέπει να μπαίνει αέρας μέσα. Η έκθεση στον αέρα κατά τη διάρκεια της κατάψυξης κάνει το φαγητό να χάσει τη γεύση του και το χρώμα του. Στα μαλακά ή υγρά φαγητά πρέπει να αφήνουμε όμως κενό χώρο ελεύθερο, γιατί με την κατάψυξη διογκώνονται (αν γεμίσετε ένα γυάλινο μπουκάλι με νερό και το βάλετε στην κατάψυξη, μετά από μερικές ώρες θα έχετε μια κατάψυξη γεμάτη σπασμένα γυαλιά!) Σε γενικές γραμμές για τα υγρά φαγητά είναι καλά τα τάπερ και τα γυάλινα βαζάκια, για φαγητά με μεγάλο όγκο είναι κατάλληλες οι πλαστικές σακούλες και η διαφανής μεμβράνη (αρκεί να κλείνουν καλά), ενώ επίσης κατάλληλο είναι και το αλουμινόχαρτο. Εάν αγοράσετε τάπερ, προτιμήστε τα τετράγωνα ή τα ορθογώνια, γιατί πιάνουν λιγότερο χώρο από τα στρογγυλά.

4. **Πως θα το αναγνωρίσουμε μέσα στην κατάψυξη.** Αν βάλουμε διάφορα τρόφιμα μέσα σε διάφορες συσκευασίες και γεμίσουμε την κατάψυξή μας με αυτά, μετά από μερικές εβδομάδες που θα θέλουμε να αποψύξουμε λίγο κοτόπουλο ας πούμε, δεν θα θυμόμαστε που το έχουμε βάλει και υπάρχει ο κίνδυνος να βρεθούμε με φρέσκα φασολάκια! Για να αποφύγουμε τέτοιες καταστάσεις, καλό είναι να βάζουμε ετικέτες στις συσκευασίες, στις οποίες θα αναγράφουμε τι φαγητό έχει μέσα και πότε το καταψύξαμε. Χρησιμοποιήστε μολύβι, κηρομπογιά ή ειδικό μαρκαδόρο, γιατί τα περισσότερα στυλό χάνουν το χρώμα τους μέσα στην κατάψυξη. Πάρτε λοιπόν ένα κομμάτι χαρτί, γράψτε πάνω τις πληροφορίες που θέλετε και κολλήστε το με σελοτέιπ πάνω στη συσκευασία ΠΡΙΝ τη βάλετε στην κατάψυξη (το σελοτέιπ δεν κολλάει πάνω σε παγωμένη επιφάνεια).

Σε επόμενο άρθρο θα δούμε ποιά φαγητά είναι κατάλληλα για την κατάψυξη (σχεδόν όλα) και πόσο κρατάνε.