

Els aliments congelats

17/03/2021

Els aliments congelats són el millor aliat de la vida frenètica, perquè suposen un estalvi de temps i diners i, a més, són el salvavides del malbaratament alimentari.

Quins aliments es poden congelar?

En el [supermercat](#) [

<https://www.capraboacasa.com/porta/ca>] trobem un ampli assortiment de productes congelats de qualitat i amb preus molt competitius. El més comú en els punts de venda és el marisc de petxina, com les cloïsses, musclos, navalles, petxines variades o grans crustacis: llamàntols, cabres, etc., qualsevol tipus de peix, verdures, preparats i saltejats, menjar precuinat com canelons, lasanyes, arròs tres delícies, croquetes, calamars, nuggets, etc., pizzes congelades, pa i sobretot gelats.

Els aliments que es poden congelar abasten gairebé tota la piràmide dels aliments, però cal tenir present que no tots es congelen i descongelen de la mateixa manera i que, encara que tot sembli congelable, no sempre és així, a vegades està contraindicat per la pèrdua de sabor, textura, olor o propietats.

Per tant, cal saber que **hi ha aliments que no s'han de congelar**, com per exemple els ous amb la closca, encara que sí que es poden congelar batuts. Altres aliments desaconsellats són: la patata cuïta o guisada, perquè la fècula es desfà en congelar-la i es torna farinosa i sense sabor; les verdures que es mengen en cru com l'enciam i el cogombre; les ostres, perquè és difícil saber si estan vives o no; els lactis, ja que poden aigualir-se o tornar-se agres i el mateix passa amb les salses fetes amb llet; el formatge, perquè després de descongelar-lo perd tota la textura i es destrossa i, finalment, s'inclouen els pastissos casolans.



Veure imatge

Quant dura un aliment congelat

Congelar els aliments és un recurs que s'utilitza gairebé diàriament i, quasi sempre suscita la mateixa pregunta: quant dura un aliment congelat fins a fer-se malbé. Si bé és cert que la tècnica de congelació sempre s'ha utilitzat per aturar la deterioració dels aliments i així conservar-los més temps, ni aquests duren eternament ni tots aguanten el mateix temps, la seva durada va lligada a la tipologia de l'aliment.

Com a norma general, cap aliment hauria d'estar més d'un any en el congelador perquè perd qualitats, però cada aliment té el seu període màxim de conservació. Segons l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària EFSA i l'Agència de Seguretat Alimentària dels Estats Units, aquests serien els terminis òptims de conservació dels aliments que es consumeixen més sovint:

- **Carns.** La durada de les carns congelades també varia segons si és carn grassa o magra, sent els ocells de corral frescs les carns que més marge ofereixen. Un pollastre o gall dindi a trossos aguanta congelat uns 9 mesos i enter la data límit s'allarga fins a l'any. En el cas de la carn fresca de vaca, vedella, xai i porc sense cuinar poden conservar-se entre 4, 6 i 9 mesos, allargant-los fins a 12 si són carns rostides. Per contra, si són carns moltes o hamburgueses el seu temps és de 3 a 4 mesos.
- **Peixos.** Aquí també depèn del tipus de peix que es tracti. El peix blanc es pot mantenir congelat fins a un total de 6 mesos, en canvi la durada del peix blau es redueix de 2 a 3 mesos. Aquests són els temps del peix en cru, si està fumat només es pot conservar durant 2 mesos. D'altra banda trobem els mariscos, que mantenen la seva mateixa textura de 3 a 12 mesos, sent la llagosta el que més dura i els musclos els que menys.
- **Verdures i fruites.** En general resisteixen bé el pas del temps, el seu sabor i propietats es mantenen de 8 a 12 mesos. Aquí també hi ha excepcions depenent de quina verdura o [fruita](#) [[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/trucos-y-consejos/338-Pure-de-tomate-en-cubitos-y-congelado](#)] sigui. Aquest és el cas dels cítrics, que a partir dels 3 mesos de congelació es van deteriorant.
- **Pa.** El pa és el que té el període de congelació més curt. En el cas d'estar enforat només tindrà una durada de 3 mesos com a màxim, ben al contrari de si es congela només la massa, que el temps es redueix a 1 mes.
- **Gelats.** El gelat tampoc dura eternament, malgrat la data de caducitat del fabricant sigui important es recomana consumir abans dels 2 mesos. En cas que sigui un [gelat casolà](#) [https://www.youtube.com/watch?v=i4wQj4F-L_Q], cal consumir-ho preferentment abans d'una setmana.

Conserven els aliments congelats els seus nutrients?

Els aliments congelats no perden el seu valor nutricional, el que si van perdent és l'olor, la textura i algunes vitamines a l'hora de la descongelació depenent de quin sigui l'aliment.

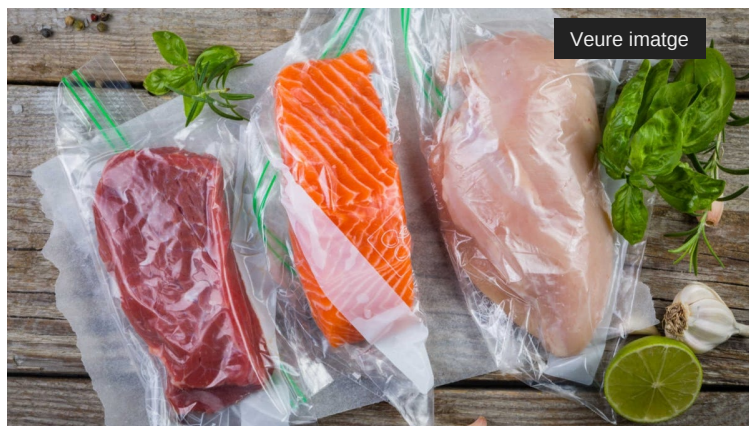
Els productes ja [congelats](#) [

</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/trucos-y-consejos/317-Por-que-comer-congelados.html>] a més de la comoditat que ofereixen, **conserven totes les seves propietats i sabor gràcies a la ultracongelació**. Després de la seva recol·lecció, les verdures es renten, s'escalden eliminant els microbis i reben una sobrecongelació. A més, a Caprabo, en tots els productes congelats de marca pròpia EROSKI pots veure fàcilment la qualitat nutricional dels aliments gràcies a l'etiquetatge [Nutri-Score](#) [</sites/caprabocom/ca/salud/10compromisos/nutriscore/>], d'aquesta manera pots conèixer també la quantitat de nutrients que conté cada ració.

Metodologia segura

La congelació és un dels mètodes més segurs a l'hora de conservar els aliments, però cal seguir unes pautes de seguretat i sobretot recordar els temps de vida útil de cadascun dels aliments congelats.

Per assegurar-nos de dur a terme una bona congelació des de casa, el primer que cal fer és tenir net el congelador, evitant que es formin plaques de gel. Després, hem de congelar els productes més frescos possibles, ben envasats i de manera ràpida, perquè conservin tota la seva qualitat.



Veure imatge

La metodologia utilitzada en els aliments congelats és molt més segura. El sector agroalimentari industrial sotmet als aliments a un procés de ultracongelació, que consisteix en un descens de la temperatura a gran velocitat, mantenint així totes les seves propietats intactes. Una vegada ultracongelat s'envasa i es distribueix fins al punt de venda, [garantint](#) [</sites/caprabocom/ca/salud/10compromisos/1-implicarnos-con-la-seguridad-alimentaria/>] que no es trenqui la cadena de fred.

Com congelar aliments cuinats

És fonamental que els aliments cuinats s'hagin temperat abans de ficar-los en el congelador, però tenint en compte que tampoc es pot deixar gaire temps perquè la temperatura ambient és una condició òptima perquè els microorganismes creixin.

El més idoni per congelar aliments cuinats i aconseguir aquest refredament de forma més ràpida és fer-ho per racions, d'aquesta manera també podràs descongelar allò necessari per menjar, evitant així el malbaratament alimentari.

A més, es recomana utilitzar recipients d'acer inoxidable, plàstic o de cristall per envasar els aliments cuinats que tinguis pensat congelar, així no transmetran olors i podràs mantenir-los separats d'altres aliments per evitar la contaminació creuada.

Descongelar i congelar aliments

És important saber com [descongelar](#) [</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/trucos-y-consejos/317-Como-descongelar-bien.html>] els aliments correctament, perquè la manera de fer-ho és igual de significativa que el procés de congelació per a no fer malbé els aliments.

El primer a l'hora de descongelar és tenir una **prèvia planificació del menú** diari o setmanal, perquè una vegada descongelat ha de menjar-se el mateix dia o fins a un o dos dies després depenent de l'aliment i, a més a més, tots aquests aliments que s'hagin descongelat ja no s'haurien de tornar a congelar.

La forma més segura de descongelar els aliments i prevenir la proliferació de bacteries és guardar-los en el frigorífic, preferiblement en la part inferior per aconseguir una descongelació lenta. El procés, depenent de la grandària, pot durar unes 24 hores. **De cap de les maneres s'ha de deixar descongelar a temperatura ambient**, és un error bastant comú i perillós, ja que augmenta el risc de contaminació.

Una altra manera de descongelar seria amb aigua freda, un procés més ràpid que l'anterior però una mica més complicat. Primer perquè hauràs d'assegurar-te que l'aliment estigui ben tancat per evitar el pas de l'aigua i, segon perquè cada mitja hora hauries de canviar l'aigua per aconseguir així una descongelació gradual. **Important, cal recordar que sigui aigua freda i no aigua calenta!**

En el cas dels aliments que ja comprem congelats cal seguir les instruccions de l'etiqueta. Normalment, les verdures i el marisc es poden cuinar directament congelats, i pel que fa als aliments precuinats es pot fer ús del microones o del forn si així ho indica el producte.

PREGUNTA RELACIONADA

Què és la congelació ràpida d'aliments?

La congelació ràpida és un tipus de congelació utilitzada en la indústria alimentària o en les cuines professionals. Se'n diu congelació ràpida a aquella que utilitza fluids criogènics per crear cristalls de gel dins de l'estructura dels aliments en menys de 4 hores. Aquest tipus de congelació fa que els aliments es conservin millor, tant en la forma com en el sabor i la qualitat.