

A Congelaco dos Alimentos



SUZANNE LAPOINTE

COLECCO CULTURA E TEMPOS LIVRES



D

31

CA

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	7
O congelador	7
1—SOBRE A CONGELAÇÃO	9
Que congelador lhe interessa	9
O compartimento de congelação de um frigorífico ...	10
Qual o seu valor?	10
Como cuidar do congelador	11
O exterior	11
A descongelação	12
Como descongelar	12
Como limpar	13
Que fazer em caso de avaria ou de funcionamento defeituoso?	13
Embalagem	15
O método a empregar	15
Os diversos papéis	16
Como envolver os alimentos nestes papéis	18
A etiquetagem	20
Quadro de congelação	22
2—A CARNE	24
Conselhos práticos	24
A compra	24
A preparação da carne para congelar	25
Quadro da duração de armazenamento	27
A utilização dos ossos da carne	27

A vaca	28
A qualidade	28
O amadurecimento ou maturação	28
A quantidade	28
Partes da carcaça e sua utilização	29
A cozedura da carne de vaca congelada	32
A vitela	33
A sua compra	33
Partes da carcaça e sua utilização	33
O borrêgo	35
A sua compra	35
As partes do borrêgo	36
Método de cozedura dos ossos para o caldo	37
O porco	38
A sua compra	38
Partes da carcaça	38
Como fazer banha	41
Os miúdos	41
Os miolos	41
O coração	42
Os rins	42
O fígado	42
A moleja	43
A língua	43
As tripas	43
O rabo	44
A caça	44
Caça grossa	44
As aves	45
Caça miúda	45
Duração de armazenamento da carne	46
Duração de descongelação da carne	46
Quadro de cozedura das carnes	48

3 — AS AVES	51
A congelação das aves	51
A compra das aves	52
O frango vivo	52
O frango com miúdos	53
O frango sem miúdos	53
A preparação das aves	53
A ave para assar	53
Aves para fritar	54
O frango e o peru	54
Aves para molhos e saladas	54
As aves de caça	55
Alguns conselhos práticos para a congelação das aves	55
A cozedura das aves congeladas	56
4 — OS PEIXES E OS CRUSTACEOS	57
Escolha do peixe	57
Como preparar o peixe	58
Os filetes	58
Peixe inteiro	58
Peixes pequenos, peixe em postas e em pedaços	58
Os peixes grandes	59
Acido ascórbico para congelar peixe	59
Congelação em gelo	60
Os crustáceos	60
A congelação dos crustáceos	61
O caranguejo	61
O lavagante ou lagosta	61
As palurdas e amêijoas, berbigões, etc.	61
As ostras	62
Os camarões	62
Mariscos de concha bivalve	62
A cozedura de peixes e mariscos	62
Quadro de duração de congelamento	63

5 — OS ALIMENTOS COZINHADOS	64
A carne e as misturas de carne	64
A carne cozinhada	64
As aves	65
Os pratos de carne	65
Os molhos	65
As sopas	65
Favas com toucinho	66
Pratos chineses	66
Macarrão e esparguete	66
Batatas cozinhadas	66
Batatas fritas	66
Batatas no forno	67
As batatas em puré	67
Alimentos que não se prestam à congelação	67
Quadro de Duração de congelação segura	68
6 — OS PRODUTOS LACTEOS	69
A manteiga	69
As natas e o leite	70
O creme glacée	70
O queijo	71
Os ovos	71
Os ovos inteiros	71
As gemas dos ovos (ou claras dos ovos)	72
Quadro de duração de armazenamento	72
7 — OS LEGUMES	73
Saber planificar	73
Alguns utensílios necessários	74

O branqueamento	74
Maneiras de proceder	75
Branqueamento em água	75
Branqueamento a vapor	77
A preparação no forno	77
Conclusão prática quanto aos métodos	77
Legumes a congelar	77
Os espargos	77
As beringelas	79
As beterrabas	80
As folhas de beterraba (espinafres, couve-crespa)	80
Os bróculos	81
As cenouras	82
O aipo	83
Os cogumelos	83
A couve	84
Couve de Bruxelas	85
Couves-flores	86
Couves-rábano	86
As folhas de couves-rábano	87
Abóbora	87
Os pepinos	87
Os espinafres	88
As favas	88
Raminhos de cheiros	89
Os feijões	90
O milho (em espigas)	90
O nabo	92
A cebola	93
A pastinaga	93
As batatas	94
Batatas doces	94
Os pimentos ou pimentões verdes ou vermelhos	95
As ervilhas	96
Os tomates	96
Como servir os legumes congelados	98
8 — OS FRUTOS	100
Quatro maneiras de preparar os frutos para a conge-	
lação	100
Acondicionamento a seco não açucarado	101
Acondicionamento com sumo	101
Acondicionamento a seco, com açúcar	102
Acondicionamento com xarope	102

Frutos a congelar	104
Os alperces	104
O ananás	105
O abacate	106
As bananas	107
O melão	107
Os limões	107
As tâmaras	108
Sumos de frutos	108
Os sumos de frutos (além dos citrinos)	108
O coco	109
As laranjas	109
As toranjas	109
Os pêssegos	109
Puré de pêssegos	110
As pêras	110
As maçãs	111
Para tartes, saladas de frutas e sobremesas	111
Maçãs assadas	112
Sumo de maçã	112
Doce ou compota de maçãs	112
Ameixas e ameixas secas	113
O doce ou compota de ameixas	113
O ruibarbo	114
As bagas e frutos pequenos	114
Os acianos (mirtilos)	115
As ginjas	115
As cerejas	116
Os morangos	116
As framboesas	117
As groselhas	118
Groselhas verdes	118
As amoras	118
As uvas	119
Duração segura de armazenamento	120
Descongelação dos frutos	120
O acondicionamento	120
Com açúcar	120
Em xarope	120

9 — PASTELARIA E DOÇARIA	121
A massa	121
O pão	122
Os bolos	123
As bolachas	124
As tartes	124
As massas de tarte	125
10 — RECEITAS	126
Sopas	126
Pratos principais	129
Sobremesas, bolachas	137
11 — OS PIQUENIQUES	144
12 — AS SANDES	145
13 — ALGUMAS SUGESTÕES	147

