

## Mrazenie potravín

### Mrazenie potravín je v oblasti výživy jedným z najvýznamnejších objavov 20. storočia.

Nízka teplota má rozhodujúci vplyv na činnosť mikroorganizmov, enzýmov a na priebeh chemických reakcií. Znížením teploty bunkové šťavy hustnú, voda sa mení na ľad a mikroorganizmy, ktoré bezpodmienečne potrebujú na svoje životné prejavy vodu zastavujú svoju činnosť.

Treba si však uvedomiť, že nízke teploty pri zmrazovaní neničia mikroorganizmy, ktoré sú v potravinách, alebo ich ničia len v malom množstve. Preto treba **zmrazovať len úplne čerstvé a hygienicky bezchybné potraviny** a počas prípravy a balenia potravín pred zmrazovaním dodržiavať všetky hygienické požiadavky. Chemické zloženie rastlinných produktov sa začína meniť hneď po zbere, zloženie mäsa po zabití zvierata. Zmeny sú tým rýchlejšie, čím je vyššia teplota potravín.

Pri zmrazovaní je veľmi dôležitý obal, v ktorom budeme potraviny mraziť. Ak by sme do mrazničky vložili potravinu bez obalu, vlhkosť obsiahnutá v potravinách by sa chladným vzduchom z okolia absorbovala, potraviny by vysychali a počas uskladňovania by zmenili svoju konzistenciu - zelenina by sa zmrašťovala, mäso by na povrchu vysychalo. Na druhej strane by sa vzduch v mrazničke zvlhčoval, čo by malo za následok tvorbu námrazy. Okrem vysychania by sa potraviny navzájom nepriaznivo ovplyvňovali svojimi pachmi a arómami, čím by sa úplne znehodnotili.

### Príklady mrazenia potravín:

#### Ovocie

Bobuľové ovocie (napr. jahody, maliny, ríbezle, čučoriedky) starostlivo umyjeme a usušíme, aby sa plody neobaľovali ľadom. Ovocie nasypeme do vhodnej nádoby a zamrazíme.

#### Zelenina

Zo zeleniny sa najlepšie mrazí špenát. Jednotlivé lístky na seba uložíme do vhodnej nádoby a máme

zásobu na zimu, keď čerstvý špenát nie je. Rovnako tak mrazíme medvedí cesnak, vylúpaný zelený hrášok, vylúpané fazule, na kocky pokrájanú mrkvu, či očistený zeler. Niektoré druhy zeleniny je potrebné pred zamrozením blanširovať, t.j. krátko povariť vo vode. Zničia sa tým enzýmy, ktoré by inak spôsobovali nežiadúce zmeny farby, chuti a konzistencie.



#### Bylinky

Mrazíme vetvičky kôpru, petržlenovú a zelerovú vňať, bazalku atď. Na mrazenie používame nádoby, kde bylinky naukladáme. Bylinky môžeme nakrájať a nechať zamraziť vo vode v nádobkách na ľad.

#### Kukurica

Mrazenie čerstvých kukuričných klasov je jednoduché. Klasy zbavíme šupiek, vložíme do mikroténových sáčkov a zamrazíme. Po čase vyberieme z mrazničky a uvaríme. Takáto kukurica je chrumkavá a sladká.

#### Sušené ovocie a orechy

Ak nechcete, aby vám napadli orechy mole, uskladníme ich do mrazničky. Mrazíme celé vylúpané plody. A rovnako tak môžeme mraziť aj sušené ovocie.

**A viete, že je možné zamraziť aj víno?** Ak nám zostane v otvorenej fľaši zvyšok vína, treba ho naliať do nádobiek na ľad a nechať zamraziť. Pri dochucovaní jedál, nám vždy takéto kocky poslúžia.