

## Spôsoby rozmrazovania jednotlivých druhov potravín

Rozmrazovanie, či už doma zmrazeného alebo kupovaného mrazeného výrobku, je rovnaké. Na obaloch kúpených priemyselne mrazených výrobkov je odporúčaný postup ich rozmrazovania a následného použitia. Pri domácich výrobkoch postupujeme podľa nasledujúcich odporúčanych metód.

### Rozmrazovanie ovocia

Neodporúča sa konzumovať ovocie v mrazenom stave, pretože zaťažuje tráviaci systém a nemá ani svoju typickú arómu. Čím rýchlejšie rozmrazovací proces prebieha, tým sú menšie straty vitamínu C, po troch až štyroch hodinách rozmrazovania stráca ovocie až 10 % vitamínu C. A platí zásada, že čím je ovocie kyslejšie, tým menšie sú straty. Vo veľkej miere je ovocie vystavené aj pôsobeniu baktérií a práve preto, by sme mali rozmrazovať v čo najkratšom čase a rovnako tomu prispôbiť aj spotrebu rozmrazeného ovocia.

**Čiastočné rozmrazenie ovocia** – mrazené ovocie necháme krátko rozmraziť a potom ho používame napr. na mixovanie do nápojov, na prípravu bowle, pečenie koláčov. Tu je dôležité, aby to bolo ovocie zmrazené bez cukru, pretože cukor uvoľňuje veľa šťavy a v takom prípade nie je vhodné na prípravu múčnika. Čiastočne rozmrazené ovocie sa v nápojoch rýchlo rozmrazí bez straty vitamínu C.

**Úplné rozmrazenie ovocia** – ako jeden z vhodných spôsobov je rozmrazovanie v mikrovlnke, ktoré trvá približne 10 minút. Asi najpoužívanejší spôsob je rozmrazovanie pri izbovej teplote 18 až 20 oC. Ovocie vyberieme z obalov, dáme do porcelánovej alebo sklenenej misky a prikryjeme. Proces môžeme urýchliť, ak ovocie polejeme cukrovým roztokom s teplotou 70 oC, ale len v tom prípade, ak chceme konzumovať ovocie s cukrom. Niektoré druhy ovocia strácajú svoju pôvodnú farbu – napr. marhule, mirabelky, slivky. Broskyne na vzduchu hnednú a práve tie by sme mali rozmrazovať zasypané cukrom.

### Rozmrazovanie zeleniny

Zelenina si najoptimálnejšie zachováva svoju chuť a výživové hodnoty, ak ju varíme priamo v zmrazenom stave. Rozmrazujeme ju len vtedy, ak ju potrebujeme pred varením ešte upraviť. Snažíme sa o čo najkratšiu dobu, pretože zelenina, ktorá je rozmrazená dlhú dobu nie je vhodná pre ľudí s citlivým žalúdkom. Napríklad karfiol, kaleráb a hrášok majú horkastú príchuť, aj z tohto dôvodu tieto druhy zeleniny nerozmrazujeme.



### Rozmrazovanie mäsa

Najideálnejšie rozmrazovanie je postupné rozmrazovanie, či už prostredníctvom chladničky tým, že do nej vložíme mäso v nádobe a postupne necháme rozmrazovať až bude chladené. Ďalším vhodným spôsobom je dať mäso v nádobe alebo sáčku do studenej vody. Musí však byť zabalené v ochrannom obale, aby sa nekontaminovalo od okolia.

Ďalšou možnosťou je rozmrazenie mäsa prostredníctvom mikrovlnnej rúry, na ktorej však nesmieme zabudnúť nastaviť funkciu rozmrazovania. Sledujte celý proces, aby sa nezačalo mäso pri rozmrazení variť, kedy by sa prakticky znehodnotilo. Aj keď sa množstvo ľudí bojí na rozmrazovanie používať mikrovlnku, práve pri takomto spôsobe sa znižuje možnosť biologickej kontaminácie.