

# Tanácsok az otthoni felengedtetéshez



## A gyorsfagyasztott termékek otthoni tárolása

A gyorsfagyasztott élelmiszerek hűtőlán-cának utolsó színhelyei a háztartások hűtő- és fagyasztókészülékei.

Az üzletekben vásárolt mirelit árut hűtőtáskában, ha ez nincs kéznél, szigetelt falú bevásárlótáskában javasolt hazavinni.

Jó tudni az otthoni hűtőszekrény csillagjelzéseinek jelentését.

- \* a mélyhőmérsékletű tároló rész legalább – 6 °C,
- \*\* a mélyhőmérsékletű tároló rész legalább –12 °C,
- \*\*\* a mélyhőmérsékletű tároló rész legalább –18 °C,
- \*\*\*\* a hűtőberendezés képes az árut –18 °C-on tartani és 24 óra alatt –18 °C-ra fagyasztani.

## Tájékoztató a gyorsfagyasztott áruk felhasználásához

### A felengedtetés végezhető:

- szobahőmérsékleten,
- hűtőszekrényben,
- vízben,
- sütőben,
- mikrohullámú készülékben,
- kukta gyorsfőző edényben.

Az elmélet és a gyakorlat jó pár megfigyelést tett a felengedtetéssel kapcsolatban, amelyeket érdemes megjegyezni:



– A friss fogyasztásra szánt gyümölcsöket szobahőmérsékleten érdemes felengedni, illatuk, ízük így a legkellemesebb. Krémek, sütemények készítéséhez a hőközléses kiengedés gyorsabbnak bizonyul.

– A zöldségfélétet főzés, párolás előtt nem érdemes felengedni, kivéve a zöldségkrémeket. Forró vízben 25–50%-kal rövidebb idő alatt elkészülnek. A tápanyag megőrzésére a lehető legkevesebb vizet kell használni.

– A gyorsfagyasztott húst – a főzési veszteség csökkentése érdekében – célszerű minél gyorsabban felengedtetni, vagy fagyos állapotban étellé feldolgozni.

– A baromfi felengedtetése szobahőmérsékleten, hűtőszekrényben vagy vízben megoldható, mert kevés az elcsöpögő lé mennyisége.

– A sütéssel készülő gyorsfagyasztott, félkész hús- és halételek felengedtetés nélkül forró zsiradékban készíthetők.

– A gombócokat, nudlit, levesbetétet fagyott állapotban kell főzni. A gyorsan felengedtetett kenyér, péksütemény rugalmasabb bélzetű. A gyorsfagyasztott készételek felengedtetés nélkül melegíthetők.

