

## Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

### Visite o site Hortaliças na Web e conheça:

- >> A melhor maneira de congelar cada hortaliça
- >> Como reduzir o desperdício e fazer economia
- >> Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos



[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

#### Fontes:

ANDRESS, E.; HARRISON, J.A. **So Easy to Preserve**. 5. ed. Athens: The University of Georgia, 2006. 376 p.(Bulletin, 989)

LANA, M. M.; TAVARES, S. A. (Ed.). **50 Hortaliças: como comprar, conservar e consumir**. 2. ed. rev. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2010. 209 p. il. color.

**Embrapa**

**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744  
Fale Conosco: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

#### Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora  
Embrapa Hortaliças

#### Projeto Gráfico

Beatriz Ferreira da Cruz  
Henrique Martins Gianvecchio Carvalho

#### Fotos

Milza Moreira Lana

# Hortaliça não é só salada

## Congelador



+ economia e menos  
**desperdício**

Use o congelador como um  
grande aliado para conservar  
hortaliças por mais tempo.

Tiragem: 2.000 exemplares. Janeiro/2016.

>> Aqui você encontra informações sobre como conservar alimentos no congelador, aumentando sua durabilidade

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde  
vai a feira

hortaliça combina com todas as  
refeições

hortaliça e dinheiro não se  
jogam fora

como obter o melhor de cada  
hortaliça

**Embrapa**

Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

## Congelador: um aliado na redução do desperdício

O congelador é um poderoso aliado para evitar o desperdício de alimentos. A utilização correta do congelamento permite estender a durabilidade das hortaliças sem grandes perdas do valor nutritivo e do sabor.

Em um país como o Brasil, onde há ofertas de hortaliças frescas durante todo o ano, a preferência deve sempre recair sobre o produto fresco. Entretanto, com o congelamento você ganha mais tempo para consumir a hortaliça que comprou, mas não teve como preparar.

## Congelador: grande aliado, mas não para todas as hortaliças

Quase todas as hortaliças podem ser congeladas. Em geral, não se prestam para o congelamento as hortaliças folhosas consumidas cruas como alface, rúcula e agrião. Por outro lado, as hortaliças de folha consumidas cozidas como espinafre e couve-de-bruxelas podem ser congeladas sem problema. Outras, a exemplo do tomate e do pimentão, podem ser congeladas, desde que após o descongelamento elas sejam usadas em pratos cozidos. Morango, melancia e melão podem ser consumidos crus após o descongelamento, na forma de sucos e vitaminas ou parcialmente descongelados com sorvete ou iogurte.

## Prepare o produto que será congelado

Antes de congelar qualquer hortaliça fresca, é preciso observar os seguintes passos:



Hortaliça Fresca

Congele a hortaliça o mais fresca possível; o congelamento preserva, mas não melhora a qualidade do alimento.



Limpar

Antes de congelar, remova as partes danificadas, a casca e as sementes. Dessa forma, você evita gastar energia para congelar partes do alimento que não serão consumidas. Em seguida, corte as hortaliças em pedaços.



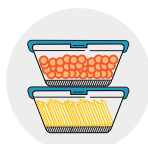
Lavar

No caso de hortaliças consumidas com casca, lave-as em água corrente e enxugue-as com um pano de cozinha limpo ou toalha de papel antes de congelar.



Branquear

Se necessário, faça o branqueamento.



Embalar

Guarde a hortaliça em embalagens de plástico ou de vidro próprias para congelamento em porções que possam ser consumidas uma única vez - após descongelado, o alimento deve ser consumido em até dois dias.



Identificar

Identifique na embalagem a data de congelamento. Na hora de consumir, lembre-se de escolher o alimento com a data mais antiga.

## Método e tempo de branqueamento de cada hortaliça

O branqueamento é um procedimento que inibe as mudanças químicas que resultam em alteração do sabor e da cor dos alimentos durante o processo de congelamento. Além disso, ele destrói os microrganismos presentes na superfície da hortaliça.

O branqueamento consiste na imersão da hortaliça em água fervente por um breve tempo, seguido da imersão em água gelada pelo mesmo período. Cumprido o tempo de resfriamento, deve-se escorrer a água.

Para proceder ao branqueamento, adicione a hortaliça após a água levantar fervura. Mantenha o fogo alto e a panela tampada. Comece a contar o tempo quando a água voltar a ferver. Caso a água não volte a ferver em até um minuto, isso indica que você está usando pouca água para a quantidade de hortaliça a ser branqueada.

É importante observar que a primeira parte do branqueamento, referente à imersão em água fervente, pode ser substituída pela exposição ao vapor ou pelo aquecimento em micro-ondas, ambos por períodos de tempo diferentes daqueles recomendados para a imersão em água fervente.

Para saber o tempo de branqueamento de cada hortaliça, consulte o site [Hortaliças na Web](#).

## Quanto tempo dura o produto congelado

Hortaliças podem ser mantidas congeladas por 8 a 12 meses, em congelador doméstico.

## Como descongelar

Para muitas hortaliças não é necessário o descongelamento prévio. Este deve ser feito durante o preparo do prato. Algumas podem ser parcialmente descongeladas antes do preparo para permitir um cozimento mais uniforme.

Para descongelar antes de usar, coloque a hortaliça em água fervente, espere retomar a fervura, diminua o fogo e cozinhe até o ponto. Se necessário, separe os pedaços com o auxílio de um garfo. Use a menor quantidade possível de água para evitar perda de nutrientes.

Para preparar sucos e vitaminas não é preciso descongelar a hortaliça previamente. Coloque suco, água ou leite no liquidificador e bata com a hortaliça ainda congelada.

## Vale a pena considerar

Siga as instruções do fabricante sobre a temperatura ideal para conservação dos alimentos e mantenha seu congelador bem regulado e em boas condições de funcionamento. Conserve o congelador limpo para evitar contaminação dos alimentos.

Antes de ir ao mercado, faça uma vistoria e liste os produtos que você tem no congelador. Dessa forma, você evita comprar produtos que já tem em casa. Ao mesmo tempo, é aconselhável planejar a compra dos itens necessários para preparar receitas com aqueles produtos que estão prestes a perder a validade.