

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

9 frutas y verduras que no debes congelar jamás

El Ciudadano · 1 de septiembre de 2015





Guardar en el congelador frutas y verduras es algo normal, sobretodo si nos regalan de más, o, si nosotros mismos cultivamos y cosechamos en casa. Es una buena manera de guardar producto para el siguiente año, o cuando se precise su uso de nuevo, pero no todas las frutas y verduras deben congelarse. Estas 9, debes evitar congelar a toda costa, no sólo porque estarás perdiendo mucho de su valor nutritivo, sino porque también, en según que casos, pueden volverse en contra de tu salud.

✘ Apio

No congeles jamás Apio, porque cuando lo descongeles el sabor habrá cambiado por completo. Si ya de por sí el apio no sabe a “nada”, haciendo esto lograrás que si sepa a algo, pero a algo... asqueroso. Si tienes apio y te sobra, corta un par de ellos en palitos, y con una buena salsa casera de queso, o mojando en salsa fría de finas hierbas, o hummus, lograrás un snack super saludable. Pero no congeles, repito, no congeles apios!!

✘ Cítricos

Los cítricos se vuelven suaves y blandos después de haber sido congelados. Si tienes un limonero o naranjero en casa, es normal que te sobren y no sepas qué hacer con ellos, pero congelarlos es malo. Si tienes naranjas hazte jugos, si estás harto de tomar tantos jugos, conservarlas en almíbar. Las pelar y las guardar en frascos reciclados! Los limones se puede conservar en sal y especias. Rebanadas delgadas de cítricos pueden ser deshidratados a fuego lento en el horno, o con un deshidratador de alimentos. Y así te durarán hasta la III Guerra Mundial.

✘ Pepinos

Mala idea también la de congelar pepinos, porque no sólo lograrás cambiar su sabor (a peor), sino que su propio color natural y aroma se verán afectados.

Si tienes muchos pepinos de sobra, prueba a hacer encurtidos en casa. Es fácil, sólo necesitarás un frasco vacío que seguramente habrás guardado ya en algún momento, y vinagre, mucho vinagre. También se pueden conservar congelados, pero si están ya en formato “Salsa”. Por ejemplo... un gazpacho. Aunque, para evitar que se agüen, es mejor siempre evitar congelación.

✘ Los pimientos verdes

Congelar pimientos es sentenciarlos a la muerte. Su color cambiará, su sabor mutará... simplemente horrible. Si tienes tantísimos pimientos verdes que te ves en la obligación de congelar, trítalos antes y crear algún tipo de salsa picante casera. Entonces sí podrás conservarlos, en el congelador o envasados al baño maría en caso de querer hacer tu propia hot sauce en casa. También puedes añadirlos a tus encurtidos caseros, junto al pepino...

✘ Lechuga

No, no, no y no. Simplemente olvídate. La lechuga siempre fresca.

✘ Perejil

Más de lo mismo, una vez intenté congelar perejil porque me regalaron un montón, y el día que los saqué de la helera para usarlos, acabaron convirtiéndose en una especie de textura de espinacas descongeladas durante 10 horas un día de verano a 40°C al sol. Textura horrible, y perejil totalmente desaprovechado. Por no hablar del “nuevo olor” que obtendrá lo que congeles... No es viable. Si tienes perejil, lo secas y lo trituras para tener tu propias especias de perejil en casa.

✘ Papas

Cuando las patatas están congelados, el agua se separa del almidón haciendo que se vuelvan super aguosas cuando se intente el recalentado. Horrible. Si vas a usarlas para hacer puré casero... bueno, tiene un paso, pero si no es así, olvídate del tema. La mejor opción para extender la vida de las patatas es el almacenamiento en condiciones de bodega de vinos y demás. Pero si no eres una condesa heredada viviendo en un castillo a las afueras de un pueblo francés de montañas, y no tienes tu propia bodega en casa, entonces guarda las patatas en un lugar bien ventilado, fresco, en oscuridad si es posible. 4-10 grados sería la temperatura ideal para su óptima conservación.

✘ Rábanos

Al congelarlos, los rábanos pierden su textura crujiente y se vuelven blandos, es decir, pierden toda su gracia... Haz como los pepinos y pimientos, y encúrtelos en conservas. Los rábanos encurtidos son deliciosos como toppings para sándwiches estilo norteamericano, dentro de ensaladas, o para picar. En España se usan mucho, por ejemplo, para acompañar una paella!

✘ Sandía

La congelación de la sandía hace que se vuelva blanda con una textura desagradable al paladar. Si tienes mucha sandía haz como yo, y prueba un delicioso smoothie casero. O podrías incluso animarte y hacer tu propia mermelada de sandía (o de lo que tu quieras!) Hay mil recetas en internet, incluso en Youtube, si necesitas echar un vistazo.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: El Ciudadano