

Není tak zdravé, je bez bakterií a vydrží věčně aneb 5 nejčastějších pověr o mraženém jídle

Dačice 29. června 2016 – Uchovávání jídla v chladu a mrazu je již po tisíciletí tím nejlepším způsobem skladování potravin. Umožňuje totiž jejich konzervaci na velmi dlouhou dobu, při níž dochází pouze k minimální ztrátě cenných minerálů a živin. Správné skladování však má svá pravidla a k nim se pojí i řada mýtů. Níže je uvedeno pět nejčastějších pověr, které ve společnosti o mražení potravin kolují.

Mýtus č. 1: Mražené potraviny obsahují méně živin

Byť je pravda, že pomalým mražením některých potravin v běžně dostupných mrazničkách a mrazících boxech ztratí během skladování část nutričních hodnot, neplatí to zdaleka vždy. Vědci zjistili, že některé jsou naopak dokonce výživnější oproti těm, které jsou dostupné v obchodech čerstvé. Důležitá je rychlost zamrazování. Proces rychlozmrazování má totiž velmi malý vliv na obsah živin v potravinách. Některé druhy ovoce a zeleniny se před zamražením balšírují, tedy krátce ponoří do vroucí vody, než jsou uloženy k ledu. Tím se stanou enzymy a kvasinky neaktivní a kvalita potravin se snižuje velmi pomalu. „*Ovoce a zelenina tímto postupem ztratí určité množství živin a vitamínů. Stále si však uchovají vyšší obsah cenných látek než čerstvé ovoce a zelenina, které ztratí podstatnou část minerálů a živin během sběru, uskladňování a distribuce do obchodů,*“ uvedl Petr Píša, technický ředitel společnosti Frigomont a. s., která je předním dodavatelem chladírenských technologií, s tím, že při skladování v pokojové teplotě dochází ke ztrátě až 15 % vitamínu C za den. „*Naopak během rychlozmrazování masa a ryb nedochází ke ztrátě živin a vitamínů vůbec. Tento proces totiž nemá vliv na obsah bílkovin ani vitamínů A a D,*“ doplnil Píša s tím, že problematické je rozmrazování potravin, které byly pomalu zamrazovány. V tomto případě vznikají velké krystalky vody uvnitř potravin, které uvolňují některé chuťové látky.

Mýtus č. 2: Zamrazit lze kterékoliv jídlo

Mražení, a především rychlomražení, je velice šetrný způsob skladování potravin. Většina z nich si i po zmrazení uchová původní chuť a konzistenci. Existuje však řada potravin, které se do mrazáku nehodí. Obecně lze tvrdit, že čím vyšší je obsah vody v potravinách, tím méně vhodné jsou k zamrazení. Během tohoto procesu se v potravinách vytváří krystalky ledu, které narušují buněčnou strukturu jídla. Po rozmrazení pak potraviny ztrácejí konzistenci a jsou kašovitě. Čím rychleji se potraviny zamrazí, tím menší krystalky se vytvoří, a narušení je tak minimální. Zmrazování není vhodným způsobem skladování například kávy, která tím výrazně ztrácí chuť. Vejce by se pak neměla zamrazovat ve skořápce. Při rychlozmrazování hotového jídla z teploty 50 °C je potřeba jej zchladit na 1 °C. Na povrchu se nesmí vytvořit ledová vrstva. Tento postup je možný pouze v průmyslovém mražení. Běžné mrazničky nemají dostatečné technické vybavení.

Mýtus č. 3: Zamrazování zabíjí bakterie

Další pověrou je představa, že mráz zabíjí bakterie. Ty se však v důsledku nízké teploty pouze deaktivují a po rozmražení roste jejich počet stejně rychle jako na čerstvém jídle. „*Minimální potřebná teplota, při které se mikroorganismy dále nerozmnožují a zpomalují se enzymy způsobující rozklad potravin, je -17,8 °C. Většina bakterií vydrží až do teplot pod -40°C. Toho však nelze vzhledem k vysoké energetické náročnosti v běžných mrazničkách dosáhnout.*“

Jediným možným způsobem pro zbavení bakterií je tak dostatečná tepelná úprava,“ uvedl Petr Píša ze společnosti Frigomont. Před zamrazováním potravin by měly být dodržovány hygienické zásady, aby došlo k jejich kontaminaci jen minimálně.

Mýtus č. 4: Zmražené jídlo můžeme skladovat věčně

Potraviny mohou být v mrazáku skladovány mnohem déle než ty čerstvé. Nicméně i takto skladované jídlo začne po určité době ztrácet výživové složky, chuť a celkově se snižuje jeho kvalita. Navíc záleží na druhu potravin, kterou chceme tímto způsobem konzervovat. Zde jsou doporučené maximální délky skladování u potravin, které běžně zamrazujeme při teplotě kolem -18°C :

- syrové maso – 4 až 12 měsíců,
- vařené maso – 2 až 4 měsíce,
- zelenina a ovoce – 8 až 12 měsíců,
- polévky a omáčky – 2 až 3 měsíce.

Při zamrazování při nižších teplotách je možné skladovací dobu prodloužit. Obecně platí, že při -25°C dobu prodloužíme o 50 %. Je však důležité se řídit pokyny dodavatele, které jsou uvedeny na obalech zboží.

„Obecně můžeme tvrdit, že bezpečná doba skladování potravin v mrazáku se pohybuje mezi 3 až 12 měsíci, aniž by docházelo k degradaci jejich kvality. Nízká teplota v běžných mrazničkách totiž významně zpomaluje biologické reakce, které způsobují zkázu potravin, ale nezastaví je úplně. Toho lze dosáhnout pouze při teplotě -273°C ,“ vysvětlil Píša. Doba bezpečného skladování lze dále prodloužit tím, že potraviny před zamražením vychladíme a ujistíme se, že jsou zabaleny do vzduchotěsných obalů.

Mýtus č. 5: Jednou rozmražené jídlo již nelze znovu zamrazit

Jedním z nejběžnějších omylů ve skladování potravin je mýtus, že jednou rozmražené potraviny není bezpečné znovu zamrazovat. Tato pověra je pravdivá pouze z části. Záleží totiž na způsobu zamrazování a rozmrazování. Jakoukoliv čerstvou či již tepelně upravenou potravinu lze opakovaně uskladnit do mrazáku v případě, že byla rozmrazována v ledničce a není zkažená. Naopak nikdy bychom neměli nechávat zmraženou potravinu roztát na místě, kde je pokojová teplota či pod teplou vodou. *„Rozmrazování tímto způsobem radikálně zvýší aktivitu bakterií, které se při pokojové teplotě začínají rapidně množit a potraviny se tak stávají zdraví nebezpečné,“* upozornil Petr Píša. Pro rozmrazování je možné využít i mikrovlnou troubu či studenou vodu, nicméně takto roztáté potraviny již nejsou bezpečné k opětovnému uskladnění a měly by být ihned spotřebovány.

O společnosti Frigomont, a. s.

Společnost **Frigomont, a. s.**, je komplexním dodavatelem technologických celků pro potravinářský, zdravotnický, chemický, výzkumný a farmaceutický průmysl. Frigomont, a. s., je zároveň předním českým výrobcem průmyslových dveří se zaměřením především na čisté prostory, chladírenské dveře, mrazírenské dveře, izolační a hygienické dveře. Je předním dodavatelem chladírenských a mrazírenských boxů, skladů a výroben v potravinářském

MATERIÁL PRO MÉDIA

průmyslu. Je vlastníkem certifikátů a osvědčení HACCP, GMP, ISO 9001, ISO 14001.

Společnost byla založena v roce 1994, kdy stávající vedení společnosti zahájilo podnikatelskou dráhu v oboru servisu, montáže a prodeje chladírenských, mrazicích a klimatizačních technologií u obchodních organizací, potravinářských podniků, podniků veřejného stravování i u občanů. V roce 1997 v souvislosti s rozšiřováním aktivit vzniklo sdružení podnikatelů, které realizovalo dodávky technologií a provádělo inženýring. Postupně se společnost přetransformovala na stavebně inženýrskou firmu působící po celé České republice a v okolních zemích.

Kontakt

Arnošt Čáp

provozní ředitel

mobil: +420 602 325 606

telefon: +420 384 420 415

e-mail: press@frigomont.cz