

**Palaimintojo Teofiliaus Matulionio
gimnazijos III a klasė
Brigita Maconkaitė**

Šaldyti maisto produktai



Maisto produktų užšaldymas

- ❑ Maisto produktų laikymas žemoje temperatūroje – puikus konservavimo būdas, kadangi galima ilgai išlaikyti greitai gendančius maisto produktus minimaliai prarandant jų maistinės ir biologinės vertės.
- ❑ Šaldant puikiai išlieka vitaminai, fermentai ir kitos vertingos maistinės medžiagos. Užšaldyti maisto produktai išlaiko spalvą, sultingumą, aromatą ir tvirtumą.



Maisto produktų užšaldymas

- ❑ Šaldymas nesumažina maistingumo.
- ❑ Greitas produktų užšaldymas leidžia išsaugoti visas maistines vertybes – vitaminus bei antioksidantus ir netgi valgyti šviežesnį nei ką tik iš parduotuvės parsineštą paruoštą gaminį.



Maisto produktų užšaldymas

- ❑ Šaldytiems gaminiams nereikia konservantų. Visiems gerai žinoma, kad gamintojai, siekdami išlaikyti kuo ilgesnį produkto galiojimo laiką, naudoja įvairius konservantus.
- ❑ Tinkamai užšaldžius gaminius, sustabdomas bakterijų dauginimasis, sulėtinami arba visiškai sustabdomi biocheminiai ir fermentiniai pakitimai, todėl skoninės savybės ir šviežumas išlieka be jokių papildomų priedų.



Maisto produktų užšaldymas

- ❑ Maistą galite užšaldyti pakartotinai. Atšildyti ir vėl užšaldyti maistą – galite, tik svarbu, kad iš šaldiklio ištrauktas produktas kambario temperatūroje nebūtų laikomas ilgiau nei dvi valandas, o jei labai šilta, tuomet ne ilgiau nei valandą.
- ❑ Pakartotinai šaldant neapdorotą maistą, gali nukentėti jo kokybė.



Uogų ir daržovių užšaldymas

- ❑ Pasak Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos, šaldymui tinka visos uogos ir beveik visos daržovės (išskyrus lapines ir itin vandeningas daržoves, pvz., agurkus).
- ❑ Nerekomenduojama užšaldyti bulvių, nes pakinta jų konsistencija, jos pasidaro saldžios.



Uogų ir daržovių užšaldymas

- ❑ Užšaldyti vaisiai, uogos ir daržovės laikomi –18 laipsnių temperatūroje ir svarbu, kad ši temperatūra išliktų stabili – tada nepakinta užšaldytų produktų maistinė ir biologinė vertė.



Konditerijos užšaldymas

- Ypač platus pasirinkimas šaldytos konditerijos – pyragai, tortai, spurgos, keksiukai, pyragaičiai, galima rasti ne tik įvairių rūšių gardėsių, tačiau ir daugybė skonių. Norėdami tokius produktus paruošti vartojimui, tereikia juos ištraukti iš šaldiklio ir palikti atšildymui.



Egzotiniai maisto produktai

- ❑ Šaldytas maistas yra patrauklus dėl kainos bei plataus asortimento, pvz., Lietuvoje ne visada rasime šviežių moliuskų, omarų, braškių, tačiau šaldytų galime nusipirkti visada. Egzotinius mūsų šaliai produktus dažniausiai yra pigiau ir paprasčiau pateikti šaldytus.



Didelis užšaldyto maito pasirinkimas



Išvados

- ❑ Šaldytas maistas yra taip pat vertingas žmogaus organizmui, svarbu pasirinkti kokybiškus produktus. Kitaip sakant, verčiau suvartoti kokybišką ir tinkamai užšaldytą žuvį nei šviežią, tačiau abejotinos kokybės.

