

## Escaldadura para congelar verduras frescas



Escaldar es un término que se refiere generalmente a una cocción muy breve que se le da a las verduras frescas antes de congelarlas. Escaldar se aplica típicamente a las verduras más que a otros tipos de alimentos (como fruta o carne) porque las verduras son particularmente susceptibles a gatillar cambios en las enzimas durante el congelamiento, lo que puede ocasionar pérdida de sabor, color y textura.

Aunque Saladmaster® no recomienda cocinar las verduras al vapor, es necesario procesarlas cuando se van a congelar para un uso posterior. Esto impide cambios no deseados de sabor, color y textura y limpia la superficie de las verduras a fondo, lo cual destruye microorganismos indeseados.

Vale la pena recordar que el congelamiento de los alimentos no destruye las bacterias, la levadura o el moho que podrían estar presentes en los alimentos. El congelamiento inactivará estos organismos, pero cuando descongele el alimento, se activarán una vez más. Dados estos factores, la escaldadura de verduras frescas antes de congelarlas tiene sentido para reducir el riesgo de actividad potencial de parte de los organismos indeseados.

Sea precavido cuando escale, ya que escaldar en exceso las verduras terminará destruyendo una amplia variedad de nutrientes, así como el sabor, el color y la textura. Si los escalda por poco tiempo, puede terminar aumentando la actividad enzimática que intenta desactivar.

Saladmaster® recomienda escaldar las verduras para reducir la pérdida de nutrientes. La cesta culinaria grande es ideal para usarla con la asadera de 9,5 l para cocinar al vapor las verduras que va a congelar. Este método evita la inmersión de las verduras directamente en el agua hirviendo, en vez de eso, las rodea solo con vapor.

Luego de escaldar las verduras, se sumergen rápida y brevemente en agua fría. Como pauta para enfriar las verduras en agua fría, simplemente manténgalas sumergidas la misma cantidad de tiempo que usó para cocinarlas al vapor. Por ejemplo, si las cocinó al vapor durante 3 minutos, sumérjalas en agua fría por 3 minutos también.

La cantidad y la densidad de los alimentos determina por cuánto tiempo se deben escaldar las diferentes verduras antes de congelarlas. A continuación figura una lista de verduras que se congelan bien y el tiempo de cocción que se recomienda para cada una.

Después de escaldarlas, hay dos pasos más que son esenciales y que debe hacer antes de poner los alimentos en el congelador. Lo primero es sumergir las verduras escaldadas en agua fría o dejar que el agua escurra sobre ellas. Se trata de enfriar los alimentos lo más rápido posible para que no se sigan cocinando con el calor residual.

Después de que haya enfriado rápidamente los alimentos, escúrralos bien. Estruje lo mejor posible las verduras de hojas verdes. El exceso de líquido le restará calidad a los alimentos congelados.

*Tiempo de escaldadura recomendado:*

| <b>Verduras</b>               | <b>Tiempo de cocción al vapor recomendado (Minutos)</b> |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Alcachofa (corazones)         | 6                                                       |
| Espárragos (enteros)          | 2 a 4 (según el grosor de los tallos)                   |
| Frijoles (verdes o amarillos) | 3                                                       |
| Brócoli (trozos de 2,5 cm)    | 2                                                       |
| Coles de Brusela              | 3 – 5 (según el tamaño)                                 |
| Coliflor                      | 3                                                       |
| Maíz (mazorca)                | 6                                                       |
| Colinabo (cubos de 2,5 cm)    | 1                                                       |
| Verduras de hojas verde       | 1 – 2 minutos (2 minutos para variedades de repollo)    |
| Quingombó                     | 2 – 3 (según el tamaño)                                 |
| Arvejas (vaina)               | 2 – 3 (según el tamaño)                                 |
| Arvejas (sin cáscara)         | 1.5                                                     |
| Calabaza (chayote)            | 2                                                       |

|                      |   |
|----------------------|---|
| Calabaza (de verano) | 3 |
|----------------------|---|

Recuerde que las verduras pierden algo de su contenido nutricional con el tiempo, aun cuando estén perfectamente escaldadas y congeladas; por eso es importante que etiquete los alimentos con la fecha de congelamiento y anote la duración de los alimentos congelados.

**Valoración:**

