

# El alimento que vive en el frío

Pistas para congelarlo y conservarlo



**“AYER LOS ritos de la alimentación ritmaban la vida familiar. Hoy en día la alimentación se encuentra cada vez más sometida a las obligaciones del trabajo... Tiempo corto de absorción; tiempo breve de preparación. Conservación, congelación, pasteurización, liofilización... han transferido hacia atrás, hacia la fábrica, las tareas que ayer se realizaban en la cocina... El tiempo falta... Se encuentra la solución: el polvo... Se hace en polvo el café, la leche, la sopa de pescado. Solución completa que alterna con el congelado. Desde 1961 Elle anuncia esta revolución: Los especialistas franceses prevén para este año una gran ola de frío. Después de las alegrías de la refrigeración, que aún nos colma, y siempre a domicilio, se anuncia la victoria de la congelación. Quedan muchos prejuicios por vencer”. Del libro Historia de la vida privada, dirigida por Philippe Ariès y Georges Duby.**

Por MARGARITAINÉS RESTREPO SANTA MARÍA

Como si fuera el más frágil y preciado de los tesoros, envolvieron ese trozo de hielo en una almohada y lo transportaron, en taxi, por todo Londres, hasta la casa de su gestor, Jacob Perkins, un gringo radicado en Gran Bretaña. Era la aplicación de la refrigeración. La patente, de 1834. Por obra y gracia de otros curiosos, los primeros aparatos refrigeradores saldrían al mercado, hace 135 años. A comienzos de este siglo estaría proyectándose, la técnica, en conservación de alimentos. Y se volvió el pan nuestro de cada día.

**INMUTABLE**

Desde el hombre primitivo, cazador y pescador -que leechaba ojo al dinosaurio para sus cenizas- existía la pregunta: ¿cómo mantener con todas sus propiedades originales, aquello que no vamos a consumir de inmediato? Fueron muchas las fórmulas que la humanidad tanteó. Cuantan que los gobiernos ingleses -con la intención de apoyar a sus frecuentes expedicionarios de sus ciudadanos al Polo- ofrecía premios y recompensas a quienes encontrara respuestas a este interrogante.

Idearían la salazón (todavía practicada en algunas comunidades), la deshidratación (con el pescado, las frutas), el ahumado (queso, pollo...), la esterilización.

¿Conservarlo? Sí. Pero al alimento le cambiaba la esencia. Hasta que nació la nevera, con sus opciones de refrigeración y congelación. Se demostraría su eficiencia: para aprovechar cosechas, almacenar productos en largos viajes y que cubran períodos de vacas flacas, por economía -en tiempo y dinero, energía, gasolina, idas al mercado-.

**¿QUÉ CONGELO?**

¿Congelar la comida? Sí. Y conversámonos con Teresita Castaño de Díaz -conocedora del tema,

quien nos dio pistas sobre qué productos y cómo manipularlos. Partimos de la base de mantener los alimentos a una temperatura de 18 grados centígrados y con el correcto manejo hay

carnes que pueden durar un año, vegetales hasta 3 meses (en nevera con una sola puerta -que abre refrigerador y congelador y que se abre todo el día- es muy difícil conservar el frío en ese nivel; también se emplea 50 grados en ultracongelación, para usos industriales).

¿Qué congelar? Prácticamente todo -crudo o preparado-: carnes, legumbres, harinas, frijoles, chitos, tostadas, hierbas aromáticas. Hay excepciones como lo son el huevo duro, la mayonesa, algunos quesos blancos (cambia la textura), crema de leche para batir (sí es para otros empleos sí). Algunos vegetales y frutas, como la fresa o la mora, la lechuga, el repollo, el tomate, el aguacate, y el apio -si la intención no es usarlas en sopas o jugos, sino comerlas frescas-.

**¡ENSAYE!**

Haga el ensayo! con Verdura mixta precocida -arveja, zanahoria, papa criolla, habichuela- para sopas y estofados. Carnes -a no ser que se piense en una preparación de un perrill, cañón, solomillo entero-, guárdela en porciones de no más de una libra o 3 tajadas -práctico para descongelar-; y con el aliño que se le quiere echar. Frutas, como trozos de mango, cascos de naranja, mandarina, manzana (mejor con término medio de maduración o pintona) -impregnada con vitamina C (una pastilla pulverizada más un poco de azúcar) que es el que mantiene textura y sabor.

Pues sí... “Después de las alegrías de la refrigeración, que aún nos colma, y siempre a domicilio, se anuncia la victoria de la congelación”, escribían los europeos en el 61. Y son tuyas todas las opciones.

FUENTES DE CONSULTA: Entrevista Teresita Castaño de Díaz. *Elites. El arte de congelar en casa*, de Helene Aron. *Congelando juguetes con el viento*, de Cecilia de María del Carmen.

**El empaque es la clave**

- Elija un empaque de material y tamaño apropiados para el producto. Opciones: cocas y bolsas plásticas -calibre 2- y recipientes de vidrio. En los de metal, algunas preparadas que contengan limón y vinagre pueden alterarse.
- Fundamental: envase hermético y no muy grande, en proporción al alimento. No le dé cabida al aire. Bolsas cerradas con selladora casera (acorde al calibre), con un sistema que combina una pequeña sierra y la acción de una vela

(doblado la bolsa que contiene el producto, en un extremo, con la sierra, y pasando la llamita). Y lo más práctico: trozos de alambres forrados en material plástico -se consiguen en el mercado-, que son reutilizables y dan facilidad para abrir y cerrar la bolsa sin problemas. Para sacar el aire de una bolsa: ciérrala con un trozo de alambre, introduzca un pitillo y aspirelo.

- Cuando envase un líquido déjele un espacio de 2 o 3 centímetros libres para que este se dilate -porque explo-

- Organización: emplee colores diferentes de empaques para diferenciar los productos (carnes, vegetales...); y marcadores indelebles (en bolsas) y cintas de enmascarar (en cocas) para marcarlos -con fecha-; esto ayuda a identificarlos y guardar un control de tiempos de vencimiento. Coloque lo más nuevo en el fondo del congelador; y lo más viejo adelante, para irlo evacuando. Y no junte lo que ya está congelado con lo que se va a congelar (que está más caliente).

- Por protección de los alimentos y ahorro de energía, abra el congelador una sola vez al día: ojalá en la mañana o al final de la tarde, cuando el clima es menos caliente.
- La descongelada también tiene sus secretos. Para que se logre un proceso uniforme, lo correcto es pasarlo del congelador al refrigerador un tiempo; no descongelar a la temperatura ambiente; así no se afecta calidad, aspecto y consistencia. Unos alimentos pueden pasar derecho del congelador a la sartén o a la olla (una milanesa, un combi-

nado de legumbres precocidas para una sopa). No saque la carne de la bolsa ni la deja descongelar del todo, para que no se desjunte. No someta un mismo alimento a procesos repetidos de congelación y descongelación.

- Observe síntomas de posible deterioro del alimento: resequeidad, olores inusuales en pescado y mariscos; pollo blando (a pesar de las frías temperaturas); color verdusco o tirando a morado en carnes, puntos como de hongos.