

Örugg matvæli – allra hagur!

# Nýtum frystinn betur

FRYSTING er hentug leið til að geyma afganga, uppskeru úr berjamó eða elda í stórum stíl og eiga tilbúna rétti í frystinum að grípa til. Ef til stendur að taka slátur í haust er góður frystir nauðsynlegur. Flest matvæli er hægt að frysta en undantekningar eru m.a. kál, egg í skel, majónes og feitar sósur. Flest grænmeti þarf að forsjóða áður en það er fryst.

Frystið aðeins ný og fersk matvæli. Ef vara sem komin er að síðasta neysludegi er sett í frysti er geymsluþol hennar búið þegar hún er tekin úr frysti og gæði og öryggi eftir því. Gamalt brauð sem er sett í frysti er ennþá gamalt þegar það er tekið út. Merkið allt sem fer í frystinn með vöruheiti og dagsetningu.

Helstu óvinir frosna matarins eru

lélegar umbúðir og hitasveiflur í frystinum.

Notið þar til gerða frystipoka eða flát sem merkt eru þannig að þau þoli frost. Einnig er hægt að endurnýta umbúðir undan frystivöru, t.d. ís. Pakkið vörinni í hæfilegar einingar í eina máltíð og loftæmið umbúðirnar eins og hægt er. Reynið að hafa einingarnar frekar flatar svo frostið nái fljótt inn að kjarna, þá tekur uppþiðing líka styttri tíma. Ef í frystinum þínum er hraðfrystihilla eða -hólf skaltu endilega nota það.

Ef frostið helst stöðugt undir -18°C geymist matur lengi í frysti. Miklar hitasveiflur valda hrímmyndun innan á frystinum og einnig myndast stórir ískristallar í matnum sem hafa slæm áhrif á gæði hans. Eldaður matur eins og pottréttir og



Morgunblaðið/Sverrir

**Ber Ekki** er sama hvernig ber og grænmeti er fryst.

lasagna geymist vel í 3-4 mánuði við -18°C.

Gott er að frysta ber í einföldu lagi á smjörpappír á bakka. Þegar þau eru frosin í gegn er þeim hellt í annað flát. Þannig er komið í veg fyrir að þau frjósi í klump og auðvelt er að fá sér eina skeið út á skyr eða ís. Þetta er líka gott að gera við litlar fisk- eða kjötbollur.

Skerið brauð í sneiðar áður en það er fryst, þá er handhægt að taka út þann fjölda sneiða sem nota á og affrjóða í brauðrist. Sama á við um brauðbollur og beyglur.

Notið plast eða smjörpappír til að aðskilja t.d. kjötsneiðar. Þá er auðveldara að ná þeim í sundur og þíða.

Ingibjörg Jónsdóttir, sérfræðingur hjá Matvælastofnun.