

NÄIN KAUAN RUOKA SÄILYY PAKASTIMESSA

Kaupan pakasteruokiin on aina merkitty viimeinen käyttöpäivä tai parasta ennen -päivä – tarkista se! Entä kaikki se, mitä pakastat itse? Oheisesta listasta näet, miten kauan mikin ruoka-aine säilyy. Muista merkitä pakkauspäivä pussiin tai rasiaan!

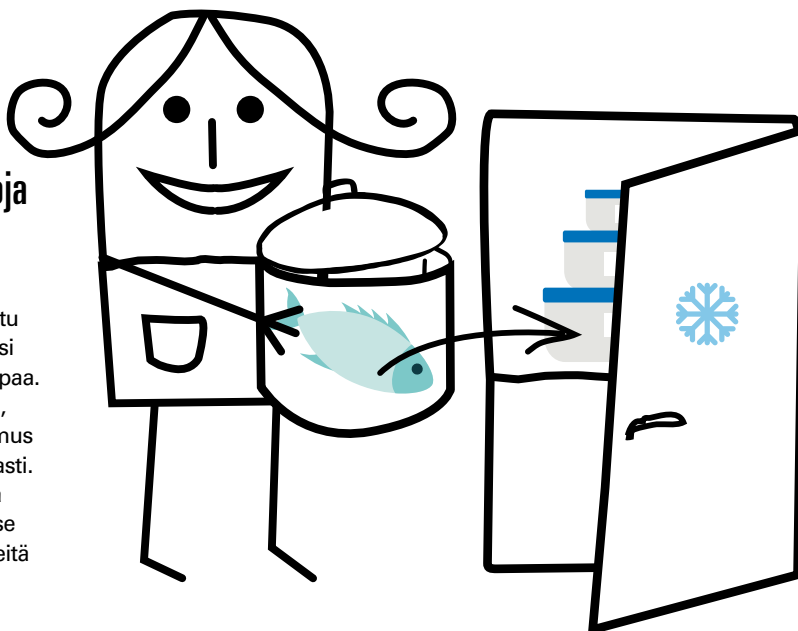
Ryhmä	Ruoka-aine	Säilyvyys	Hyvä tietää
Ruoka 	Kotitekoinen ruoka	3 kuukautta	Erilaiset ruuat säilyvät eri tavalla pakastimessakin. Rasvapitoisuus vaikuttaa säilyvyyteen, koska rasva härskiintyy nopeasti. Mitä enemmän rasvaa, sitä lyhyempi säilyvyys.
Liha 	Jauheliha	1–2 kuukautta	Jauhelihan myyntipakkaukset eivät sovellu pakastamiseen. Siirrä liha pakastepussiin ja litistä se mahdollisimman ohueksi.
	Sianliha	3–6 kuukautta	Suuret lihapalat säilyvät pakastimessa kauemmin kuin pienet ja vähärasvainen liha rasvaista pitempään.
	Naudanliha	8–10 kuukautta	Sulata liha jääkaapissa. Kokonaisen paistin sulaminen voi viedä täyden vuorokauden. Aseta paisti suureen kulhoon, jotta sulavaa nestettä ei valu jääkaapin muiden tuotteiden päälle.
	Lampaanliha ja riista	8–10 kuukautta	Vaikka nämä lihat säilyvät pitkään, ne on kuitenkin parasta syödä nopeammin. Kaikki ruuat menettävät makuaan pakastamisen aikana; mitä pitempi säilytys, sitä enemmän maku kärsii.
	Makkara ja pekoni	1–3 kuukautta	Molemmat ovat rasvaisia ja säilyvät vain vähän aikaa.
	Leikkeleet	1–2 kuukautta	Jaa pieniin annoksiin ja käytä pakastepusseja.
Kala 	Rasvainen kala	1–2 kuukautta	Kalan on erityisen tärkeää olla vähintään -18 asteessa.
	Kalamureke	1–2 kuukautta	Pois kaupan kääreestä ja pakastepussiin.
	Vähärasvainen kala	3 kuukautta	Jopa 6 kuukautta pakastimessa ollutta vähärasvaista kalaa voi syödä, mutta sitä ei voi suositella. Kala käy sitä kuivemmaksi ja maultaan heikommaksi, mitä pitempään se on pakastimessa.
	Äyriäiset	3–6 kuukautta	Pakasta mahdollisimman tuoreena ja sulata viileässä.
	Graavi- ja savukala	3–4 viikkoa	Kala menettää makua nopeasti. Muista sulattaa viileässä.
Siipikarja 	Broileri	3–6 kuukautta	Broileri kestää jopa 8–9 kuukauden pakastamisen, mutta on hyvä muistaa, että liha muuttuu sitä kuivemmaksi, mitä kauemmin pidät sitä pakasessa.
	Kalkkuna	3–6 kuukautta	Kalkkuna on broileria vähärasvaisempaa ja säilyy vähintään yhtä kauan pakastimessa. Sulata se kuitenkin hitaasti jääkaapissa samoin kuin isohko paisti, ison linnun sulatus voi viedä yli 24 h.
Maitotuotteet 	Voi	3 kuukautta	Jaa voi pienempiin annoksiin ja pane ne pakastepusseihin.
	Maito	3 kuukautta	Pakasta maito hiukan vajaassa pakasteastiassa, koska maito laajenee jäätyessään.
	Kerma	3 kuukautta	Sulatettu kerma sopii ruokiin, muttei vaahdotettavaksi. Kuohukermaa voi silti pakastaa. Sulata viileässä ja sekoita ennen käyttöä.
	Kovat juustot	3–4 kuukautta	Maku heikkenee, joten sopii parhaiten ruuanlaittoon. Pakasta enintään 300–400 gramman paloina kelmussa ja pakastepussissa.
	Kevytjuustot sekä parmesaani eivät sovi hyvin pakastettaviksi, koska niiden rakenne murenee ja makukin muuttuu pakastimessa.		
	Pehmeät juustot eivät yleensä myöskään sovi pakastettaviksi, koska niiden rakenne murustuu. Ruokiin käytävän homejuuston pakastamista voi kuitenkin kokeilla. Tuore feta ja mozzarella eivät kestä pakastamista.		

Laji	Ruoka-aine	Säilyvyys	Hyvä tietää
Hedelmät ja marjat 	Hedelmät ja marjat yleensä	10–12 kuukautta	Hedelmät säilyvät yleensä melko pitkään, koska niissä on hyvin vähän rasvaa. Koska niiden koostumus kuitenkin muuttuu pakastettaessa, pakastehedelmät soveltuvat parhaiten esimerkiksi smoothieihin, puuroihin, hilloihin ja leivontaan.
	Banaani	2–3 kuukautta	Kuori ja viipaloi banaani ja laita pakastepussiin. Jäiset banaanit sopivat smoothieihin ja sulatettuina makeisiin leivonnaisiin ja pannukakkuihin tai lettuihin makeutta tuomaan.
	Marjat	10–12 kuukautta	Pakasta marjat mieluiten ensin ohuena kerroksena irrallaan toisistaan, jotta ne eivät jäädy yhdeksi köntiksi. Yhdistä marjat sitten pakastepusseihin tai -rasioihin. Sulatetut marjat ovat tuoreita marjoja pehmeämpiä, joten ne sopivat parhaiten smoothieihin ja puuroihin tai sulatettuina puuron, rahkan ja jogurtin kanssa nautittaviksi. Marjoja voi käyttää myös leivontaan.
	Sitrushedelmät	10–12 kuukautta	Appelsiinit ja sitruunat eivät sovellu pakastettaviksi, mutta niistä puristetun mehun voi pakastaa. Käytä sitrusmehua smoothieihin, drinkkeihin tai esimerkiksi inkiväärishotteihin. Luomuhedelmistä voi pakastaa myös kuoriraasteen.
	Omenat ja päärynät	10–12 kuukautta	Omenoiden ja päärynöiden koostumus muuttuu pakastettaessa, siksi ne sopivat parhaiten soseisiin, leivontaan tai puuroihin.
Kasvikset 	Kasvikset yleensä	10–12 kuukautta	Kasvikset säilyvät yleisesti ottaen pitkään, koska niiden rasvapiitoisuus on hyvin alhainen. Useimmat tuoreet kasvikset on hyvä ryöpätä ennen pakastamista, jolloin laatua ja säilymistä heikentävät entsyymit tuhoutuvat. Ryöppäys tapahtuu laskemalla kasvikset nopeasti kiehuvaan veteen ja kiehattamalla niitä 30 sekunnista pariin minuuttiin kasvisten koon mukaan. Kaada sen jälkeen kasvisten päälle jääkylmää vettä, valuta ne ja pakasta sopivina annoksina pakastepusseissa.
	Avokado	2–3 kuukautta	Avokadoa ei ryöpätä. Poista kuori ja kivi, kuutioi hedelmäliha ja kääntelee sitruunamehussa ja pakasta pusseissa. Muista puristaa ilma ulos pusseista. Avokadoa voi pakastaa myös soseena sitruunamehun kanssa. Jäinen avokado sopii smoothieihin ja guacamoleen, mutta ei salaatteihin eikä leivän päälle, koska koostumus muuttuu pehmeämmäksi sulatettuna.
	Tomaatti	10 kuukautta	Tomaattejakaan ei ryöpätä. Koska koostumus muuttuu, ne sopivat pakastettuina parhaiten patoihin ja keittoihin. Tee niistä murskaa tai tomaattisoseetta ennen pakastamista.
	Paprika	10 kuukautta	Paprikoita ei tarvitse ryöpätä. Halkaise ne, poista siemenet ja valkea osa, suikaloi ja pakasta. Pakastetut paprikat sopivat parhaiten keittoihin, patoihin ja leivontaan.
	Peruna	6 kuukautta 3 kuukautta (kermaperunat)	Keitettyjä perunoita voi pakastaa, mutta ne vetistyvät pakkasessa. Pakastettu perunasose on hyvä sekoittaa sulatuksen jälkeen. Kermaperunat kestävät pakastusta parhaiten.
Munat 	Kokonaiset kananmunat	4 kuukautta	Kananmunia voi pakastaa, mutta ilman kuoria. Rikotut munat kannattaa myös sekoittaa ennen pakastamista ja rasiaan tai pussiin on hyvä merkitä montako kokonaista munaa pakkaus sisältää. Pieni suola tai sokerillisä edistää säilymistä.
	Valkuaiset ja keltuaiset	4 kuukautta	Valkuaisia ja keltuasia voi myös pakastaa erillään toisistaan, mutta silloinkin on hyvä merkitä, montako kappaletta pussissa on. Sekä kokonaiset että osina pakastetut kananmunat on parasta käyttää ruokiin, joissa munat lopulta kypsennetään.

Laji	Ruoka-aine	Säilyvyys	Hyvä tietää
Leivonnaiset 	Makeat leivonnaiset	2–9 kuukautta	Rasvapitoisuus ratkaisee, miten kauan leivonnainen säilyy pakkasessa. Mitä enemmän rasvaa, sitä lyhyempi säilyvyys. Pakastetut leivonnaiset eivät maistu yhtä tuoreilta kuin vastaleivotut. Kakkujen ja leivosten kuorrutukset on parasta tehdä vasta pakastamisen ja sulatuksen jälkeen käyttipä sitten kerma-, marjahyytelö- tai sokerivesikuorrutusta.
	Leipä	2–9 kuukautta	Mitä enemmän siemeniä – ja rasvaa – sitä lyhyempi säilyvyys. Myös ruisleipää voi pakastaa, joskin se silloin murenee helpommin.
Sekalaiset 	Pähkinät	6–12 kuukautta	Pähkinät härskiintyvät huoneenlämmössä nopeasti, joten jos ostit liikaa, voit pidentää niiden säilyvyyttä pakastamalla. Tuoreet pähkinät säilyvät pakastimessa jopa vuoden ja muutkin noin 6–8 kuukautta.
	Marsipaani	10 kuukautta	Puhdasta marsipaania voi pakastaa, mutta se on muistettava sulattaa hitaasti jääkaapissa. Koostumus voi muuttua hiukan, joten marsipaani sopii pakastamisen jälkeen parhaiten leivontaan. Päälystemarsipaania ei pidä pakastaa. Sen rakenne kärsii, eikä sitä saa pakastamisen jälkeen kauniisti leviteteksi kakun päälle.
	Suklaa	Älä pakasta	Suklaata ei pidä pakastaa sinällään, koska rakenne kärsii pakkasasteista ja kosteudesta. Sama pätee suklaalla päällystettyihin marsipaanikonvehteihin. Suklaakakut sen sijaan kestävät pakastamista mainiosti.
	Pizzataikina	n. 2 kuukautta	Kauli pizzataikina halutun kokoiseksi ennen pakastamista. Jos teet useita pizzapohjia samalla kertaa, pane niiden väliin leivinpaperiarkit, jotta ne eivät jäädy kiinni toisiinsa.
	Keitetty riisi	2–3 kuukautta	Jos riisiä jäi tähteeksi, sen voi hyvin pakastaa. Se on vain jäädytettävä jääkaapissa mahdollisimman nopeasti ruokailun jälkeen. Jo kolmen tunnin säilytys huoneenlämmössä lisää riskiä, että riisiin kehittyy kasvustoa, joka voi aiheuttaa ruokamyrkytyksen. Pakasta riisi pieninä annoksina pakastepusseissa. Kuumenna perusteellisesti pakastamisen jälkeen, vähintään 65-asteiseksi bakteerien välttämiseksi.
	Hiiva	12 kuukautta	Pidä pakastettua hiivaa 15 min huoneenlämmössä ennen leipomista. Liuota vielä kylmä tuorehiiva kädenlämpöiseen taikinanesteeseen.

Onko vaarallista syödä liian vanhoja pakasteita?

Ei ole, mutta vanha ruoka ei varmasti maistu hyvältä. Mitään ei pitäisi säilyttää vuotta kauempaa. Vaarallisia niistä ei tule, mutta maku ja koostumus heikkenevät voimakkaasti. Tutki ja nuuhki tuotetta sulattaessasi sitä. Jos se haisee epäilyttävältä, heitä se pois.



Voiko sulatetun pakastaa uudelleen?

Yleensä ei. Jääkaapissa sulatetun pakasteen voi pakastaa uudelleen vuorokauden kuluessa. Huoneenlämmössä ollut tuote on kypsennettävä ennen uudelleen pakastamista.

Raaka liha on aina kypsennettävä ennen uutta pakastusta.