**Mrazenie potravín**

**Mrazenie** predlžuje trvanlivosť potravín, pričom bráni rastu mikroorganizmov a spomaľuje aktivitu enzýmov, zapríčiňujúcich skazu potravín. Voda v potravine sa mení na ľadové kryštáliky, tak nie je k dispozícii mikroorganizmom, ktoré potrebujú na svoj rast.

Väčšina mikroorganizmov (s výnimkou parazitov) však zostáva nažive, preto treba s potravinami pred zmrazením a po rozmrazení narábať opatrne.

Mrazenie len veľmi málo ovplyvňuje obsah živín v potravinách. Niektoré ovocie a zeleninu treba pred mrazením blanšírovať, aby sa odstránili enzýmy a kvasinky, ktoré by spôsobili skazu potravín aj v mrazničke.

Neodporúča sa mraziť listovú zeleninu, mäkké ovocie a zemiaky.

Potraviny možno bezpečne uchovávať v mrazničke bez straty kvality **3 – 12 mesiacov**. Táto doba závisí od druhu potravín.

Treba zmrazovať len úplne čerstvé a hygienicky bezchybné potraviny a počas prípravy a balenia potravín pred zmrazovaním dodržiavať všetky hygienické požiadavky.

