



Végezzünk tavaszi „nagytakarítást” a fagyasztóban is

Mielőtt ismét élvezhetnénk a zenge tavaszi zöldségeket és gyümölcsöket, érdemes átnézni a fagyasztót, hogy mit fogyasszunk el belőle, amivel még a friss vitaminforrásokig kihúzhatjuk. Vegyük számba, hogy mi, meddig áll el, mit kell előre vennünk ahhoz, hogy ne romoljon meg és ne kelljen kidobni. Az sem mindegy, hogy milyen módon tettük el az élelmiszert, a tartósítás miatt mennyit veszít ásványi anyag- vagy vitamintartalmából, illetve élvezeti értékéből a frisshez képest – tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

A szakmai szövetség táplálkozási ajánlása, az OKOSTÁNYÉR® szerint napi 5 adag zöldséget és gyümölcsöt kellene fogyasztanunk ahhoz, hogy egészségesen együnk. Ezt tél végén különösen nehéz betartani, hiszen még nem teremnek a friss zöldségek, gyümölcsök, pedig ilyenkor lenne a legnagyobb szükségünk rá. Tökéletes alternatívát jelenthetnek azonban a gyorsfagyasztott termékek, vagy azok az általunk eltett „pakkok”, amelyekbe a tavalyi nyár vagy őszi ízeit zártuk.

De vajon mi a különbség a bolti gyorsfagyasztott áru és a házilag lefagyasztott között?

A hosszabb idejű eltarthatóság érdekében az élelmiszereinket hőelvonással tároljuk. Ennek egyik módja a 0-10 Celsius fok közötti hűtés, amikor fagyás nem következik be. Magyarul arról van szó, hogy az élelmiszereink zömét hűtőben tartjuk, hogy ne romoljanak meg olyan gyorsan.

Ha viszont hosszabb távra szeretnénk eltenni valamit, akkor már fagyasztani kell, ilyenkor a termék hőmérséklete fagyáspont alá süllyed és a víztartalma megfagy. A fagyasztott termék minőségét nagymértékben meghatározza, hogy a fagyasztás milyen gyorsan történik. A fagyasztás módja szerint lassú és gyorsfagyasztást különböztetünk meg. Otthon az elsőt, ipari körülmények között az utóbbit alkalmazzák. A lassú fagyasztás során például egy eltett gyümölcs szöveteiben kisszámú, ugyanakkor nagyméretű jégkristályok keletkeznek, amelyek a fagyás következtében fellépő térfogat-növekedés miatt nyomást gyakorolnak a sejtfalakra, ami szerkezeti károsodást okoz. Ilyenkor a felengedés után a megrepedt sejtfalon keresztül a vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó sejtfolyadék kifolyik, azaz a gyümölcs levet enged, amivel a hasznosanyag-tartalma csökken. (Ezért célszerű ezt a gyümölcslevet felhasználni, ha lehetséges.) Az ipari keretek között zajló gyorsfagyasztásnál viszont nincs idő a nagyméretű jégkristályok kialakulására, így ilyenkor nagyszámú, de nagyon apró jégkristályok keletkeznek, amelyek egyenletesen oszlanak el a szövetekben és nem károsítják azokat. A gyorsfagyasztott termékeknél tehát – szemben a házilag fagyasztottakkal – minimális a hasznosanyag-vesztés, szinte a frissel egyenértékű marad a vitamin- és tápanyagtartalmuk.

Egy kutatás három kategóriába sorolta a zöldségeket és gyümölcsöket: friss, fagyasztott és „frissen tárolt”, utóbbi azt jelenti, hogy hűtőbe rakjuk. Brokkolit, karfiolt, kukoricát, zöldbabot, zöldborsót, spenótot, áfonyát és epret vizsgáltak a három frissességi kategóriában C-vitamin-, A-provitamin és folsavtartalom tekintetében. A vizsgálat eredményei nem támasztják alá azt az általános fogyasztói meggyőződést, miszerint a friss élelmiszerek tápértéke lényegesen nagyobb a fagyasztott változathoz képest. A három kategóriában vizsgált élelmiszerek vitamintartalma nem mutatott jelentős különbséget!

Ez azt jelenti, hogy nyugodtan vásároljunk mirelit zöldséget és gyümölcsöt, illetve fogyasszuk el az általunk lefagyasztottakat, mert ezekkel is szinten tudjuk tartani a vitaminraktárainkat, amíg nem teremnek frissek. Ezekből aztán a kiürült fagyasztóba ismét érdemes betárazni. Jó tudni azt is, hogy a fagyasztott gyümölcsök általában hat hónapig, a zöldségek egy évig állnak el. Lefagyaszthatunk fűszernövényeket is, ezek három hónapig tartják meg a zamatukat.