



Hogyan tegyük el a nyár ízeit télre?

Most van a szezonja a baracknak, paradicsomnak, szilvának, paprikának és még megannyi vitamindús és zamatos gyümölcsnek, zöldségnek. Többféle módszerrel tartósíthatjuk ezeket a szezonális finomságokat, ha később is szeretnénk élvezni az ízüket és a bennük található értékes tápanyagokat, vitaminokat. A különböző módszereknek azonban más-más jellegzetességei vannak, és az sem mindegy, melyik, mennyire őrzi meg az eltett gyümölcs vagy zöldség eredeti tápértékét. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a tartósítási eljárások bemutatásával segít az optimális választásban.

1. fagyasztás

A fagyasztott élelmiszerek hőelvonás útján tartósított élelmiszerek, amelyek így jóval hosszabb ideig elállnak, mint a frissek. A hőelvonás azért tartósít, mert minimalizálja a termékben lévő csíraszámot. A hűtés hatására ugyanis a mikróbák „hibernálódnak”, azaz anyagcseréjük, életfolyamataik, szaporodásuk először csökken, majd végül megáll, de nem pusztulnak el! Többek között ezért nem szabad a már egyszer kiengedett ételt újra lefagyasztani!

A hőelvonás jelenthet hűtést, amikor a terméket 0-10 Celsius fok között tartjuk, magyarul hűtőbe tesszük, de nem fagyasztjuk le. A másik módja a fagyasztás, amikor a hőmérsékletet fagyáspont alá visszük, így a termék víztartalma megfagy. A fagyasztott élelmiszer minőségét jelentősen befolyásolja, hogy milyen gyorsan történik meg a fagyasztás. A többnyire otthoni körülmények között kivitelezhető lassú fagyasztással az élelmiszer, pl. gyümölcs szöveteiben kevés, de nagyméretű jégkristály keletkezik, amelyek nyomást gyakorolnak a sejtfalakra és ezzel szerkezeti károsodást okoznak. Ilyenkor a felengedés után a megrepedt sejtfalon keresztül a vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó sejtfolyadék kifolyik, emiatt a termék hasznosanyag-tartalma csökken. Ezért célszerű a kioldadt gyümölcsből kifolyó levét összegyűjteni és felhasználni, mert sok értékes anyagot tartalmaz. Az ipari keretek között zajló gyorsfagyasztás során viszont nincs idő nagyméretű jégkristályok kialakulására, ezért a sok, apró jégkristály egyenletesen oszlik el a szövetekben, és nem okoz szöveti károsodást, így a hasznosanyag-vesztés minimális.

Fontos tudni, hogy vizsgálatok bizonyítják: a friss élelmiszerek tápértéke nem tér el lényegesen a fagyasztott változatukhoz képest. A friss, a hűtőben tárolt és a fagyasztott zöldségek, gyümölcsök vitamintartalma között sincs nagy különbség!

2. befőzés

Talán a legelterjedtebb házi tartósítási módszer, amivel nem csak a termesztett növényekből, hanem a vadon élőkből is finom szörpöt, lekvárt készíthetünk ld. bodzaszörp, csipkebogyólekvár. A befőzéshez minél frissebb alapanyagot használjunk, a gyümölcslevek, -ízek készítéséhez a 100%-ban, a dzsemekhez 80–90%-ban, a befőttekhez a 75%-ban érett gyümölcs a legjobb! Nagyon ügyeljünk a tisztaságra és a befőttesüvegek csíráatlanítására. A hőkezelésen (főzésen, sütésen) kívül az otthoni tartósítószerkezhhez soroljuk a cukrot, a sót, az ecet- és citromsavat, amely a pektinnel együtt is jól használható, illetve az egyéb segédanyagokat, pl. szalicilt, a nátrium-benzoátot vagy az aszkorbinsavat. Bár a szalicilátok még sok háztartásban ott vannak, kerüljük a használatukat, mert gyomorfekélyt okozhatnak és az erre érzékenyeknél allergiás tüneteket, akár asztmás rohamot is kiválthatnak. A cukor és a só sokkal jobb megoldás, amelyek ízesítő hatásuk mellett vízelvonó tulajdonságuk révén tartósítanak, de azért ezekből is nézzük meg, hogy mennyire van szükség. Bizonyos gyümölcsökből, például a szilvából kifejezetten



finom lekvárt kapunk lassú sütéssel, mert magának a gyümölcsnek a cukortartalma karamellizálódik, és úgy lesz intenzív íze a lekvárnak, hogy nem is kell már feltétlenül további cukrot hozzáadni.

3. szárítás, aszalás

Ez a módszer is a vízelvonáson alapszik. A nyersanyag víztartalmát 15% alá csökkentjük, hogy semmilyen kórokozó és/vagy penészgomba se élje túl a nedvesség hiányát. Szárítani lehet fűszer-, gyógy- és teának való növényeket, zöldségeket (vöröshagymát, fokhagymát, burgonyát, sárgarépat, petrezselymet, zellert, karalábét, zöldborsót, zöldbabot, paradicsomot) és régebben a húst is így tartósították.

Míg a zöldségeket szárítjuk, addig a gyümölcsöket inkább aszaljuk, ez azt jelenti, hogy víztartalmuk némileg magasabban, 20–22% között marad. Ez azért lehetséges, mert nagyobb a cukortartalmuk, és ez is tartósít. Az aszalás során koncentráltabbá válik az élelmiszer, így megnő az energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát-tartalma az azonos tömegű frisshez képest. Vitamin-, ásványianyag-tartalmuk változó, például a friss csipkebogyó négyszer több C-vitamint tartalmaz, mint ugyanannyi szárított, viszont B1-, B2- vitaminból az aszalt szilva kétszer, illetve tízszer többet, káliumból az aszalt alma négyszer többet tartalmaz, mint az azonos tömegű friss gyümölcs.

Egy biztos, a hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® kimondja, hogy az egészséges felnőttek és a 4-17 éves gyermekek napi élelmiszerfogyasztásának felét zöldségből és gyümölcsből kéne fedezni. Ez naponta öt adagot jelent, amiből legalább egyet javasolt frissen megenni. Emellett a gyorsfagyasztott, de a házilag befőzött és a bolti konzerv gyümölcsök és zöldségfélék is mind beleszámítanak az öt adagba! A konzervek közül azonban azt válasszuk, amelyik kevesebb sót és cukrot tartalmaz!