Nekada su naši preci koristili samo svježe **voće** i **povrće** iz svoga **vrta**. Od branja namirnica do njihovog konzumiranja prolazilo je samo nekoliko sati. U modernim gradovima, koji se nalaze daleko od ruralnih područja, pronaći svježe voće i povrće je pravi problem. Dok voće i povrće stigne na police supermarketa, prođe ponekad i do
3 tjedna
. Za to vrijeme namirnice gube svoje vrijedne sastojke, posebice
vitamin C
. Osim toga, takve namirnice se često beru prije sazrijevanja, da bi se izbjeglo njihovo kvarenje tokom prijevoza.

Gdje nabaviti kvalitetne i svježe namirnice? Moderni odgovor na ovaj problem je smrznuta hrana.
Za razliku od namirnica u supermarketima, smrznuto voće i povrće se bere u vrhuncu svoje zrelosti, kada sadrži najviše hranjivih sastojaka. Od branja do smrzavanja prolazi samo nekoliko sati. Smrznuta hrana se može pronaći skoro u svakoj kući, jer je praktična i brza za pripremanje.

Ali, da li je smrznuta hrana zaista tako zdrava, kao i svježe namirnice?
Istraživanja pokazuju da smrznute namirnice sadrže skoro istu količinu vitamina i minerala, kao i svježe ubrano voće i povrće. Dakle, smrznuto je zdravo, ali naravno da to vrijedi samo za kvalitetnu smrznutu hranu.

• Kvalitetna smrznuta hrana je pakirana odmah nakon berbe;

Ako niste sigurni, kontaktirajte proizvođača i pitajte, koliko sati prolazi između branja namirnica i njihovog smrzavanja

• Kvalitetna smrznuta hrana ne sadrži velike kristale leda;

Veliki kristali leda mogu značiti dvije stvari:

1. korištena je inferiorna tehnologija smrzavanja
Veliki kristali leda u rezultatu nekvalitetne tehnologije smrzavanja mogu uništiti kvalitetu i okus hrane.
2. hrana se odmrzavala nekoliko puta
Jednom zamrznuta hrana smije se odmrznuti samo jedan put.

Savjet
Kupovati smrznuto voće i povrće se isplati tokom zimskih mjeseci, kada svježe namirnice nisu dostupne, a one iz supermarketa su došle izdaleka.
U sezoni voća i povrća koristite svježe namirnice iz svoga vrta ili ih kupujte od lokalnih proizvođača.

Svetlana Pasarić

Alternativa-za-vas