magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 7. 2017 | Prožij rok zdravě

Zamrazená zelenina není podřadná

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zamrazena-zelenina-neni-podradna__s10010x10524.html

Je to téměř 70 let, co se staly lednice a mrazáky samozřejmostí. Tato „revoluce“ umožnila uchovávat čerstvé potraviny v našich domovech, což je příčinou nejen většího pohodlí, ale také menšího plýtvání potravinami a uspoření peněz. Také nám to dalo možnost volby, zda si koupíme zeleninu čerstvou, nebo mraženou. Mnohdy se na mražené potraviny pohlíží jako na cestu, jak si zjednodušit bytí v kuchyni, na potraviny méně živinově hodnotné a průmyslově zpracované, nebo dokonce druhé jakosti. Je to ale skutečně tak? Povědomí o skutečné hodnotě mražených potravin se v poslední době čím dál více rozšiřuje a ty se tak stávají běžnou součástí moderního života většiny z

nás.

Domnění, že čerstvá zelenina je lepší, je naprosto přirozené

Tento předsudek pochází ze zakořeněné představy, že zmrazené potraviny jsou z velké části polotovary pro jedince, kteří neholdují zdravému životnímu stylu, a pro lenochy, kteří v kuchyni neradi tráví hodiny nad přípravou skutečně domácích poctivých pokrmů. **Avšak nenechte se zmást, mnohdy jsou potraviny zamrazené mnohem čerstvější než ty, které si koupíte v oddělení s čerstvým ovocem a zeleninou.**

Většina nabízené zeleniny totiž neroste v naší zemi, a to buď vůbec, nebo pouze v omezeném množství a pouze v sezoně. Pokud si prohlédnete cedulky s místem původu u jednotlivých druhů zeleniny v supermarketu, jistě naleznete, zvláště během zimních měsíců, především země, jako je Španělsko, Itálie nebo Maroko. Taková zelenina musí být převezena do supermarketů v časovém horizontu dvou dnů až dvou týdnů. Během dopravy je zelenina vystavena působení kyslíku, zvýšené teplotě a světlu, a může tak přicházet o vitaminy a některé antioxidanty, z nichž například biologicky cenné anthokyany (fialová a červená barviva) jsou právě v teple, ale i světle nestabilní.

Většina potravin ztrácí v důsledku přítomnosti kyslíku na obsahu vitamínů během skladování

A to v řádu několika hodin až dní. **Výsledky některých studií uvádějí, že například hrášek ztratí více než polovinu obsahu vitaminu C během 48 hodin od sklizně.** Zelenina, která je importována ze zahraničí, se tak dostává na naše stoly již ochuzená o určité množství vitaminů a dalších cenných látek, ale také o část chuti a vzhledu. Jistě se vám stalo, že jste nutně potřebovali ledový salát a marně jste se přehrabovali mezi řadou nahnilých a unavených hlávek.

Někteří spotřebitelé se domnívají, že se zamrazuje surovina podřadná, dokonce ta, která se neprodá v čerstvém stavu. Opak je ale pravdou. Surovina určená k zamrazení musí být v nejlepší kvalitě a ve stavu optimální zralosti. Zmrazování patří mezi nejefektivnější způsoby konzervace.

Sklizená čerstvá zelenina nebo ovoce se ve velmi krátkém čase (většinou do několika málo hodin a nejpozději v den sklizně) vytřídí, očistí a vyperou a dle druhu a potřeby se některé ošetří proti bakteriálním pochodům, plísním a Listerii monocytogenes. Zelenina se dále nakrájí na požadovaný sortiment, ovoce se odpeckuje, nařeže na půlky nebo čtvrtky a takto upravená surovina

se zamrazí.

Blanšírování

Některé druhy zeleniny před zamrazením projdou procesem blanšírování. Blanšírováním se dosáhne inaktivace oxidačních enzymů a předností je přirozená likvidace četných mikroorganismů.

Zmrazování

Při zmrazování jde o to, v co nejkratším čase za použití velmi nízké teploty dosáhnout stavu, kdy zastavíme enzymatické pochody ve zmrazované surovině. Čím rychleji zmrazujeme, tím se ve zmrazované surovině formují menší ledové krystalky a tím méně se poškozuje buněčná struktura. Tak se dosáhne velmi vysoké kvality produktu ve smyslu zachování chutě, struktury a nutričních hodnot. Rychlým překonáním krystalizační zóny se zabrání úniku mezibuněčné i vnitrobuněčné tekutiny – šťávy, která je ve většině případech nositelem chuťových a nutričních vlastností.

Nezávislé studie prokazují, že mražená zelenina má leckdy lepší nutriční hodnoty a chuť než na trhu dostupná čerstvá zelenina. Mražená zelenina si uchovává nutriční hodnoty a chuť ze dne, kdy byla

sklizena. Sklizeň probíhá na vrcholu zralosti, ke zmražení dojde co nejdříve poté, takže nedochází ke ztrátě cenných látek jako při uskladňování. **Mražená zelenina a ovoce se nekazí, vydrží v mrazáku několik měsíců, aniž by přišla o své nutriční kvality.**

Proto zahoďte předsudky a nebojte se mraženou zeleninu a ovoce do jídelníčku zařazovat!

Celý rok probíhá vzdělávací akce společnosti Stob - Prožij rok zdravě, který má za cíl šířit fakta, vyvracet časté mýty a ukázat, jak může být zdravé stravování jednoduché, prospěšné, zábavné a hlavně dlouhodobě udržitelné. Připojit se do projektu můžete kdykoli během roku. Tento článek je součástí projektu, který interaktivní hrou pomáhá ke změně životního stylu. Navíc každý měsíc probíhá soutěž o zajímavé ceny a jste zařazení o celoroční slosování hlavních výher - atraktivní dovolené v zahraničí.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz