

6 Φεβρουαρίου 2017

Φρέσκα ή κατεψυγμένα τρόφιμα; Ποια είναι η σωστή επιλογή σε κάθε περίπτωση

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Μπορούν τα κατεψυγμένα τρόφιμα να αποτελέσουν μια οικολογική επιλογή και αν ναι, ποιες τροφές δεν πρέπει να βάζεις στην κατάψυξη;

Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ (FAO), περίπου τα μισά από όλα τα τρόφιμα που παράγονται παγκοσμίως πετιούνται. Πώς θα το αποφύγεις;

Οργανώσου περισσότερο, σπατάλησε λιγότερα

Ο προσεκτικός σχεδιασμός των γευμάτων μπορεί να σε βοηθήσει να μειώσεις τη σπατάλη των τροφίμων.

- Προγραμματίσε τα γεύματα της εβδομάδας και αγόρασε μόνο τα υλικά που θα χρειαστείς για την παρασκευή τους.
- Η αγορά των ποσοτήτων που χρειάζεσαι είναι πιο εύκολη όταν ψωνίζεις τα μαναβικά χύμα ή στη λαϊκή αντί συσκευασμένα.
- Προσπάθησε να αποφύγεις τις αυθόρμητες αγορές στο σούπερ μάρκετ, ειδικά στα αναλώσιμα τρόφιμα.

Αξιοποίησε τα κατεψυγμένα τρόφιμα

Αν δεν είσαι τύπος που μπορεί να οργανώσει τα γεύματα της εβδομάδας, αλλά ξέρεις ότι πρέπει να φας μπρόκολο, για παράδειγμα, γιατί είναι super food και σε ωφελεί, προτίμησε το κατεψυγμένο για να αποφύγεις να πετάς περισσεύματα του νωπού στα σκουπίδια. Εξάλλου, σύμφωνα με έρευνα από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, τα λαχανικά που καταψύχονται μέσα σε 2 ώρες μετά τη συγκομιδή τους είναι πιο θρεπτικά και έχουν συγκρατήσει περισσότερη βιταμίνη C από τα φρέσκα που θα φτάσουν στο πιάτο σου μέρες μετά.

Μάθε τι ΔΕΝ μπαίνει στην κατάψυξη

- Καφές: Απόφυγε τις χαμηλές θερμοκρασίες που τον ξηραίνουν και προτίμησε ένα αεροστεγές δοχείο σε ξηρό και σκοτεινό μέρος.

- Αποψυγμένα κρεατικά: Όταν το κρέας αποψύχεται σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, αρχίζουν να αναπτύσσονται στην επιφάνειά του βακτήρια. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να μαγειρευτεί πριν καταναλωθεί. Αν ξαναμπεί στην κατάψυξη, αυτοί οι μικροοργανισμοί μπορεί να συνεχίσουν να αναπαράγονται.
- Φρούτα και λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό: Πεπόνι, καρπούζι, μήλο, πατάτα, αγγούρι κ.ά. δεν μπαίνουν στην κατάψυξη, γιατί χάνουν το σχήμα και την υφή τους όταν αποψυχθούν. Αν θες όμως να τα χρησιμοποιήσεις για smoothies, μπορείς να τα καταψύξεις.
- Βρασμένα ζυμαρικά: Επειδή περιέχουν νερό, η υφή τους θα αλλάξει και όταν τα ξεπαγώσεις θα είναι παραβρασμένα. Μπορείς, όμως, να τα βράσεις λιγότερο από όσο χρειάζεται ώστε όταν ξεπαγώσουν να είναι μαλακά.
- Μαλακά τυριά: Ενώ τα σκληρά τυριά μπορούν να καταψυχθούν είτε σε μεγάλα κομμάτια, είτε σε φέτες, είτε τριμμένα, τα μαλακά, όπως η φέτα, τα spread, το cottage κ.λπ., δεν μπαίνουν στην κατάψυξη.

Πηγή: shape.gr