

Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 31/08/2009 18:49

Λαχανικά και φρούτα Φθινοπώρου

<http://www.giftlebanon.com/catalog/images/RoyalFruitBasket.jpg>

Είναι η εποχή όπου «ανασυντάσσεται» ακόμα και η ίδια η φύση προσφέροντας μας προς το τέλος τους, τα λαχανικά και τα φρούτα του καλοκαιριού, και δίνοντας μας τα πρώτα φρούτα και λαχανικά του φθινοπώρου.

Αυτή την εποχή, μπορούμε να βρούμε πολύ νόστιμα αντίδια, λάχανα, πράσα, αχλάδια, μήλα, ανανάδες, σταφύλια, σε άριστη ποιότητα και διαφορετικά είδη, όπως επίσης και όλα τα φρούτα και λαχανικά που πλέον βρίσκουμε όλο τον χρόνο σε αφθονία.

Όπως είναι γνωστό πλέον, η μεσογειακή διατροφή στηρίζεται στα φρούτα και τα λαχανικά και περιλαμβάνει συνάμα δημητριακά, ρύζια, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, το αγνό μας ελαιόλαδο και πολύ λίγο επεξεργασμένα τρόφιμα.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθούμε λίγο στην διαδικασία της προετοιμασίας και της μαγειρικής των λαχανικών .

Οι τροφές που πρέπει να χρησιμοποιούμε, εκτός του ότι θα πρέπει να μην είναι ούτε πολύ άγουρες αλλά ούτε και παραγινωμένες, θα πρέπει να είναι και όσο το δυνατό λιγότερο επεξεργασμένες. Τα λαχανικά μας ,είναι προτιμότερο να τρώγονται ωμά ή ελάχιστα μαγειρεμένα, σε ήμερες, χαμηλές θερμοκρασίες και προτιμότερα στον ατμό , καθώς πλέον γνωρίζουμε ότι με το μαγείρεμα τους στο νερό χάνουν πολλά από τα πολύτιμα θρεπτικά τους συστατικά .

Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε, ότι καταναλώνοντας ωμά λαχανικά και φρούτα κατά την διάρκεια της ημέρας, βοηθάμε τον οργανισμό μας να αποβάλει τις τοξίνες που δημιουργούνται, και διατηρούμε το ανοσοποιητικό σύστημα σε καλύτερη κατάσταση.

Καλό θα ήταν να αποφεύγουμε το τηγάνισμα τους ή το δυνατό τσιγάρισμα τους γιατί κατά την διάρκεια αυτού του μαγειρέματος παράγονται στοιχεία οξειδωσης που κάθε άλλο παρά ωφελούν τον οργανισμό μας.

Μια ακόμα καλή λύση μαγειρέματος των λαχανικών, είναι το ψήσιμο τους στην σχάρα, χωρίς την προσθήκη λιπαρής ουσίας , παρά μόνο φρέσκο και αγνό ελαιόλαδο μετά το τέλος του μαγειρέματος.

Και να θυμάστε, ότι τα πολλά και μικρά γεύματα, γεμάτα φρούτα και λαχανικά της κάθε εποχής ωμά είτε σε χυμούς, βοηθάνε τον οργανισμό να αντεπεξέλθει στις αυξημένες ανάγκες εργασίας και προσφέρουν πνευματική και σωματική ευεξία.

elais.gr

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 17/01/2010 14:16

Λαχανικά και φρούτα του Χειμώνα!

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/ca/Quatresaisons.jpg/290px-Quatresaisons.jpg>

<http://asset.tovima.gr/assetservice/data/tovima/D2000/D0402/1rea60a.gif>

tovima.gr

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 01/06/2011 16:01

http://www.youtube.com/watch?v=Erq34AEfoiQ&feature=player_embedded

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 16/08/2011 09:36

Διατροφικοί θησαυροί του καλοκαιριού

Το καλοκαίρι είναι μια εποχή χαλάρωσης και ξεκούρασης! Η αύξηση της θερμοκρασίας προκαλεί έντονη εφίδρωση και αποβολή ηλεκτρολυτών από το σώμα. Εδώ έρχονται να παίξουν τον ρόλο τους τα φρούτα, τα λαχανικά, το νερό και οι χυμοί, έτσι ώστε να επέλθει ισορροπία στον οργανισμό.

Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (2005), οι καθημερινές ανάγκες μας σε υγρά καλύπτονται:

Σε ποσοστό 80%, από τα μη αλκοολούχα υγρά, όπως το νερό, το γάλα, οι χυμοί, ο καφές και το τσάι. Είναι καλό να καταναλώνουμε 10-12 ποτήρια υγρών ημερησίως.

Σε ποσοστό 20%, από τα τρόφιμα, κυρίως φρούτα και λαχανικά, που περιέχουν μεγάλα ποσοστά νερού, καθώς και πολλές βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά.

Φρούτα του καλοκαιριού
Καρπούζι

Περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, που ενισχύει το ανοσοποιητικό, καθώς και β-καροτένιο και λυκοπένιο, που είναι ουσίες γνωστές για την έντονη αντιοξειδωτική δράση τους και την προστασία που παρέχουν από διάφορες μορφές καρκίνου. Όντας πλούσιο σε νερό (92%) και φυτικές ίνες αυξάνει τον κορεσμό και μειώνει την απορρόφηση λίπους. Προκαλεί έντονη διούρηση,

Θερμιδική αξία: τα 2 φλιτζάνια χυμός καρπουζιού έχουν μόνο 80 θερμίδες.
Πεπόνι

Περιέχει άφθονη βιταμίνη A, βιταμίνη C, β-καροτένιο, κάλιο και φώσφορο. Ενισχύει την καλή λειτουργία της όρασης και την τόνωση του ανοσοποιητικού.

Θερμιδική αξία: 33kcal/100gr
Βερίκοκα

Είναι πλούσια σε βιταμίνη A και C, καθώς και σε μέταλλα. Συνιστώνται σε καρκινοπαθείς, χάρη

στην ιδιότητά τους να αυξάνουν την παραγωγή αντισωμάτων, καθώς και σε άτομα με αναιμία.

Θερμιδική αξία: 51kcal/100gr

Ανανάς

Βοηθά στο αδυνάτισμα χάρη στη χαμηλή θερμιδική αξία του και στο ένζυμο βρομελαΐνη. Το συγκεκριμένο ένζυμο βελτιώνει την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Ενισχύει την καρδιακή και τη μυϊκή λειτουργία.

Θερμιδική αξία: 52kcal/100gr

Φράουλες

Βοηθούν στη χολή, τα νεφρά και τα αρθρικά. Περιέχουν μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικής βιταμίνης C, με αποτέλεσμα να βοηθούν στην καταστροφή των ελεύθερων ριζών. Χάρη στις φυτικές ίνες που περιέχουν, καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα, και χάρη στο κάλιο συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Θερμιδική αξία: 26kcal/100gr

Κεράσια

Έχουν αντισηπτικές ιδιότητες. Επιπλέον, συμβάλλουν στην καλή λειτουργία της όρασης, χαρίζουν πνευματική διαύγεια, χτίζουν γερά δόντια και οστά, και ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση.

Θερμιδική αξία: 47kcal/100gr

Σταφύλια

Είναι πλούσια σε φλαβονοειδή και έχουν αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες. Επίσης, εμποδίζουν τη θρόμβωση, αυξάνοντας τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης.

Θερμιδική αξία: 67 kcal/100gr

Ροδάκινα

Αποτελούν εξαιρετική τροφή για άτομα με αρθρίτιδα και για όσους έχουν προβλήματα με τα νεφρά και το συκώτι τους. Περιέχουν βιταμίνες A, B και C, καθώς και φώσφορο και ασβέστιο.

Θερμιδική αξία: 37kcal/100gr

Σύκα

Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα. Περιέχουν άφθονο κάλιο, βιταμίνες A, B και C.

Θερμιδική αξία: 41kcal/100gr

Δαμάσκηνα

Περιέχουν σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο. Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, προλαμβάνουν από σιδηροπενική αναιμία και τονώνουν την καρδιακή λειτουργία.

Θερμιδική αξία: 66kcal/100gr

Λαχανικά του καλοκαιριού

Ντομάτα

Προφυλάσσει από καρδιακές παθήσεις και έμφραγμα του μυοκαρδίου. Επιπρόσθετα, βοηθά στην πρόληψη του εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας στους ηλικιωμένους, δρα θετικά στο ανοσοποιητικό σύστημα και προλαμβάνει τη δράση των μηχανισμών γήρανσης.

Θερμιδική αξία: 22kcal/100gr

Αγγούρι

Βοηθά άτομα που έχουν πρόβλημα με αρθριτικά, έλκος στομάχου, κυστίτιδες και πέτρες στα νεφρά. Χάρη στο χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο του, βοηθά τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Θερμιδική αξία: 15 kcal/100gr

Μελιτζάνες

Είναι πλούσιες σε κάλιο, ενώ περιέχουν, σε μικρότερες ποσότητες, φώσφορο και ασβέστιο. Συμβάλλουν θετικά στο πάγκρεας, στο συκώτι και στο έντερο.

Θερμιδική αξία: 19kcal/100gr

Πιπεριές

Περιέχουν περισσότερη βιταμίνη C από το πορτοκάλι, και είναι πλούσιες σε κάλιο. Έτσι, ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού και την καλή λειτουργία των μυών και της καρδιάς.

Θερμιδική αξία: 22kcal/100gr

Κολοκυθάκια

Είναι διουρητικά και συνιστώνται σε άτομα που πάσχουν από νεφρική ανεπάρκεια, ερεθισμούς του ουροποιητικού συστήματος και δυσκοιλιότητα.

Θερμιδική αξία: 12kcal/100gr

Φασολάκια

Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο. Χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά τους στα παραπάνω θρεπτικά συστατικά, βελτιώνουν τη λειτουργία του εντέρου, ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση, δυναμώνουν τους μύες και χτίζουν γερά οστά και δόντια.

Θερμιδική αξία: 25kcal/100gr

Μπάμιες

Είναι εξαιρετική τροφή για όσους πάσχουν από αρθριτικά και ασθένειες στην ουροδόχο κύστη. Περιέχουν άφθονο κάλιο και φυτικές ίνες, χάρη στα οποία ενισχύουν την καλή λειτουργία των μυών και καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα.

Θερμιδική αξία: 29kcal/100gr

advancehealth.gr

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 13/11/2011 20:30

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

<http://www.bioathens.com/images/eko/fruits.jpg>

Η σύσταση της καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών αποτελεί μια «μόδα» των τελευταίων χρόνων, η οποία μπήκε στη ζωή μας όταν οι επιστήμονες παρατήρησαν πως ο δυτικός τρόπος διατροφής έχει βγάλει από την καθημερινότητά μας τα πολύτιμα συστατικά της φύσης, ενώ ταυτόχρονα έχει φέρει μαζί του πολλές χρόνιες ασθένειες. Τα τρόφιμα αυτά ωστόσο δεν είναι απαραίτητα μόνο για την πρόληψη χρόνιων ασθενειών, αντίθετα μπορούν να αποτελέσουν ένα πολύ σημαντικό όπλο στην καθημερινότητά μας ιδιαίτερα τώρα το χειμώνα ενάντια στα κρυολογήματα!

Η «οικογένεια» των εσπεριδοειδών με πρωταγωνιστές, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες, το πορτοκάλι, το μανταρίνι και το γκρέιπφρουτ καθώς και άλλα εποχιακά φρούτα που έρχονται στο προσκήνιο αυτή την εποχή όπως το ακτινίδιο και το ρόδι αποτελούν εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C. Η βιταμίνη C έχει συνδεθεί με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος συμμετέχοντας στην ομαλή λειτουργία πολλών παραγόντων του ανοσοποιητικού. Τα μέχρι τώρα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως αν και η βιταμίνη C δεν μπορεί να θεραπεύσει το κρυολόγημα, εντούτοις μπορεί να δράσει προληπτικά ενισχύοντας το ανοσοποιητικό, ενώ φαίνεται πως ίσως μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του χρόνου διάρκειας του κρυολογήματος. Παράλληλα, το β-καροτένιο που βρίσκεται στα πορτοκαλί, κόκκινα και κίτρινα φρούτα φαίνεται πως επίσης ενισχύει το ανοσοποιητικό, ενώ η ρεσβερατρόλη η οποία βρίσκεται στα κόκκινα φρούτα φαίνεται να βελτιώνει την ανοσολογική απάντηση.

Εξασφαλίζοντας τη βιταμίνη C των φρούτων στην καθημερινότητά σας:

1. Βάλτε ποικιλία στα φρούτα. Εάν τα χειμερινά φρούτα δεν είναι η καλύτερη επιλογή για εσάς, φροντίστε να έχετε ποικιλία ώστε να μη βαριέστε. Εναλλάσσετε λοιπόν στην καθημερινότητά σας φρούτα που είναι καλές πηγές βιταμίνης C όπως πορτοκάλι, μανταρίνια, ρόδι, ακτινίδιο, γκρέιπ φρουτ.

2. Προτιμήστε τα φρέσκα ώριμα φρούτα τα οποία φαίνεται να περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C.

3. Φροντίστε να καταναλώνετε τα φρούτα σας την ώρα που τα καθαρίζετε ή τα κόβετε, εφόσον η επαφή του φρούτου με τον αέρα καταστρέφει σημαντική ποσότητα βιταμίνης C.

4. Αντίστοιχα για να προστατέψετε τη βιταμίνη του φρεσκοστιμμένου χυμού των φρούτων θα πρέπει να τον καταναλώσετε αμέσως. Εναλλακτικά, μπορείτε να επιλέξετε τους 100% φυσικούς φρούτων όπως το πορτοκάλι, το ρόδι και το ακτινίδιο ή κόκκινων φρούτων οι οποίοι συσκευάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά ακέραια.

5. Τα άτομα με αυξημένες ανάγκες σε βιταμίνη C όπως οι καπνιστές μπορούν να επωφεληθούν από την κατανάλωση εμπλουτισμένων χυμών με έξτρα βιταμίνη C.

<http://www.nutrimed.gr>

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 30/11/2011 13:36

Πως καθαρίζουμε τα ρόδια εύκολα!!!

http://www.youtube.com/watch?v=tnYbxUirxCc&feature=player_detailpage

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 30/11/2011 14:33

Ρόδι

Ο καρπός της ζωής και της καλοτυχίας

Από τα πρώτα δέντρα που καλλιεργήθηκαν.

Το ρόδι πρωτοεμφανίστηκε στην κεντρική Ασία και συγκεκριμένα στην Περσία. Είναι ένα από τα πρώτα φρούτα καλλιέργειας και η βοτανική ονομασία του είναι *Punica granatum*. Η ροδιά είναι ένα μικρό φυλλοβόλο δέντρο με γυαλιστερά φύλλα και πορτοκαλοκίτρινα λουλούδια, αν και πολλές φορές μοιάζει με θάμνο. Τα φρούτα της είναι στρογγυλά, κόκκινα (ή κίτρινα, όταν ωριμάσουν) και γεμάτα με σπόρους. Είναι φυτό ανθεκτικό στη ζέστη, στην ξηρασία και στην έλλειψη φροντίδας, και προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικά εδάφη.

Ένα ρόδι την ημέρα...

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες (A, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες. Μάλιστα, ένα ρόδι καλύπτει το 40% της ποσότητας της βιταμίνης C και το 25% του φυλλικού οξέος που έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος. -Είναι πλούσιο σε τρεις διαφορετικές μορφές αντιοξειδωτικών ουσιών (τανίνες, ανθοκυανίνες, ελλαγικό οξύ) και η συνολική αντιοξειδωτική ικανότητά του έχει υπολογιστεί ότι είναι 2-3 φορές μεγαλύτερη από αυτήν του κόκκινου κρασιού ή του πράσινου τσαγιού. Σε πρόσφατη μελέτη, φάνηκε ότι το ρόδι και οι διάφορες ποι-κιλίες μούρων έχουν την ισχυρότερη αντιοξειδω-τική δράση σε κυτταρικό επίπεδο, σε σύγκριση με άλλα 25 φρούτα που εξετάστηκαν.

Γεμάτο οφέλη:

Χάρη στις αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβηχικές, στυπτικές, επούλωτικές και αντιδιαρροϊκές του ιδιότητες, ο χυμός του ροδιού χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς εδώ και αιώνες. Ανάμεσα στα άλλα, εμποδίζει την οξείδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL), που αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, και φαίνεται να μειώνει τα επίπεδα της ολικής και της «κακής» χοληστερίνης σε διαβητικούς ασθενείς με υπερλιπιδαιμία. Προστατεύει από εγκεφαλικές βλάβες, ρίχνει την πίεση του αίματος και υπάρχουν ενδείξεις ότι η μακρόχρονη κατανάλωσή του βελτιώνει την ερωτική λειτουργία ανδρών με πρόβλημα στύσης. Επίσης, θεωρείται ότι συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου του δέρματος, του μαστού και του προστάτη, αλλά και στην -επιβράδυνση της ανάπτυξής τους. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της χρόνιας διάρροιας, της δυσεντερίας και των αιμορραγιών, και για την αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας. Τέλος, καθαρίζει και προστατεύει το δέρμα, χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση των εγκαυμάτων και του ιού του έρπητα και μειώνει τις ρυτίδες και τα έλκη.

Πώς να τα διαλέξετε:

Υπάρχουν τρεις ποικιλίες ροδιών, τα γλυκά, τα ημιγλυκά και τα ξινά ρόδια. Ανεξάρτητα, ωστόσο, από τη γεύση που σας αρέσει, προτιμήστε τα βαριά ρόδια με γυαλιστερή και σφιχτή επιδερμίδα. Βέβαια, ακόμη κι όταν η φλούδα τους συρρικνωθεί, το εσωτερικό τους μπορεί να φαγωθεί.

Πώς να τα καθαρίσετε:

Το καθάρισμα των ροδιών απαιτεί λίγο χρόνο, αλλά είναι εύκολο. Κόβετε κυκλικά και αφαιρείτε τη φλούδα στο μέρος του κοτσανιού και τη χαράζετε μέχρι το κάτω μέρος, χωρίς να πιέζετε πολύ το μαχαίρι, όπως κάνετε με το πορτοκάλι. Στη συνέχεια, ανοίγετε το ρόδι στη μέση και αφαιρείτε τους

σπόρους.

Πώς να τα διατηρήσετε:

Τα ρόδια διατηρούνται πολλές ημέρες εκτός ψυγείου ή σε σκοτεινό μέρος, αν κρεμαστούν μαζί με το κλαδί τους. Αν θέλετε να τα κρατήσετε για αρκετούς μήνες, μπορείτε να τα φυλάξετε στο κάτω μέρος του ψυγείου. Για να τα διατηρήσετε ακόμη περισσότερο, μπορείτε να τα καθαρίσετε και να τα φυλάξετε στην κατάψυξη, κλεισμένα σε ειδικό δοχείο ή σακουλάκι για τρόφιμα. Έτσι, όποτε χρειάζεστε σπόρους, παίρνετε απλά όσους θέλετε.

Πώς να πάρετε το χυμό τους

Σε πολλές συνταγές, εκτός από τους σπόρους του ροδιού, χρησιμοποιείται και ο χυμός του. Υπάρχουν, λοιπόν, δύο τρόποι για να πάρετε το χυμό από τους καρπούς: είτε στύβετε τα ρόδια στο στύφτη, όπως κάνετε με τα πορτοκάλια, είτε πιέζετε τους καρπούς σε ένα σουρωτήρι. Μάλιστα, σε αντίθεση με την πρώτη περίπτωση, στη δεύτερη μένουν στο σουρωτήρι και οι μεμβράνες που χωρίζουν τους σπόρους, οι οποίες δίνουν μια ελαφρώς στυφή γεύση στο χυμό.

Vita.gr

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 28/04/2012 13:36

Συμβουλές για σωστή κατάψυξη

Η κατάψυξη καθυστερεί την καταστροφή των τροφίμων και τα διατηρεί ασφαλή, παρεμποδίζοντας την ανάπτυξη των μικροοργανισμών και επιβραδύνοντας την ενζυμική δραστηριότητα που προκαλεί την αλλοίωση των τροφίμων. Καθώς το νερό στα τρόφιμα μετασχηματίζεται σε κρυστάλλους πάγου κατά τη διάρκεια της κατάψυξης, δεν είναι πλέον διαθέσιμο στους μικροοργανισμούς που το χρειάζονται για την ανάπτυξή τους. Εντούτοις, οι περισσότεροι μικροοργανισμοί, με εξαίρεση τα παράσιτα, παραμένουν ζωντανοί όταν καταψύχονται· συνεπώς, τα τρόφιμα πρέπει να τα χειριζόμαστε με ασφάλεια και πριν την κατάψυξή τους και μετά την απόψυξη.

Η κατάψυξη μπορεί να καταστρέψει μερικά τρόφιμα, επειδή ο σχηματισμός των κρυστάλλων πάγου προκαλεί θραύση των κυτταρικών μεμβρανών. Αυτό δεν έχει δυσμενείς επιπτώσεις από την άποψη της ασφάλειας (στην πραγματικότητα, σκοτώνονται επίσης και μερικά βακτηριακά κύτταρα)· εντούτοις, τα τρόφιμα χάνουν την τραγανότητα ή τη σκληρότητά τους. Παραδείγματα τροφίμων που δεν επιδέχονται κατάψυξης περιλαμβάνουν τα λαχανικά σαλάτας, τα μανιτάρια και τα μαλακά φρούτα.

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα λίπους, όπως η κρέμα και κάποιες σάλτσες, τείνουν να παρουσιάζουν διαχωρισμό («κόβουν») όταν καταψύχονται.

Η κατάψυξη στα ψυγεία των σημείων πώλησης καταψύχει γρήγορα τα τρόφιμα, έτσι ώστε να σχηματίζονται μικρότεροι κρύσταλλοι πάγου. Το γεγονός αυτό προκαλεί μικρότερη ζημιά στις κυτταρικές μεμβράνες και η ποιότητα επηρεάζεται ακόμα λιγότερο.

Πόσο καιρό μπορούν να συντηρηθούν τα τρόφιμα στον καταψύκτη;

Τα τρόφιμα μπορούν να συντηρηθούν χωρίς κανέναν κίνδυνο στον καταψύκτη ενός σπιτιού για 3 έως 12 μήνες, χωρίς να χάσουν την ποιότητά τους. Οι χρόνοι συντήρησης ποικίλλουν ανάλογα με τα

τρόφιμα· οι ετικέτες των προϊόντων παρέχουν τις κατάλληλες ενδείξεις του χρόνου συντήρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟΥΣ ΚΑΤΑΨΥΚΤΕΣ

Οι καταψύκτες πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασίες κάτω από -18°C.

· Σε αντίθεση με τα ψυγεία, οι καταψύκτες βαθιάς κατάψυξης πρέπει να γεμίζονται πολύ, καθώς αυτό επιτρέπει στον καταψύκτη να λειτουργήσει καλύτερα.

· Η χρήση της κατάλληλης συσκευασίας, όπως οι ειδικές τσάντες κατάψυξης και τα πλαστικά κουτιά, βοηθούν στην προστασία των τροφίμων.

· Αποφύγετε να τοποθετείται τα καυτά τρόφιμα κατευθείαν στον καταψύκτη, καθώς αυτό θα αυξήσει τη θερμοκρασία του καταψύκτη και μπορεί να έχει επιπτώσεις σε άλλα τρόφιμα. Κρυώστε τα τρόφιμα πριν τα καταψύξετε.

· Σιγουρευτείτε ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι εντελώς αποψυγμένα πριν τα μαγειρέψετε. Τα τρόφιμα που έχουν καταψυχθεί και έχουν αποψυχθεί δεν πρέπει να καταψυχθούν άλλη φορά.

ΠΡΟΣΟΧΗ : Μην γεμίζετε ποτέ υγρά όπως σούπες ή σάλτσες μέχρι το χείλος των δοχείων γιατί στην κατάψυξη αυτά τα τρόφιμα διαστέλλονται κατά 10% τους αρχικού όγκου τους.

Λαχανικά

Σχεδόν όλα τα είδη λαχανικών είναι ιδανικά για κατάψυξη. Κρεμμύδια, αγγούρια, ντομάτες, κολοκύθια και σαλάτες διαφόρων ειδών – όλα τα λαχανικά που περιέχουν νερό – μπορούν να καταψυχθούν αφού πρώτα μαγειρευτούν ή πολτοποιηθούν. Τα λαχανικά πριν καταψυχθούν, πρέπει να καθαρίζονται, να πλένονται σε κρύο νερό και να ζεματίζονται σε βραστό νερό. Το ζεμάτισμα είναι σημαντικό, γιατί εξασφαλίζει το άρωμα, το χρώμα και τις θρεπτικές ιδιότητες των λαχανικών. Αυτό γίνεται με το βούτηγμα των λαχανικών σε νερό που βράζει. Τα αφήνετε για 1-3 λεπτά, χρονομετρώντας από τη στιγμή που το νερό ξαναρχίσει να βράζει. Μετά κρυώνετε τα λαχανικά με κρύο νερό κάτω από τη βρύση, τα στραγγίζετε και τα στεγνώνετε. Για λαχανικά που αποχρωματίζονται όπως το κουνουπίδι, το λάχανο και τα κολοκύθια, σας συνιστούμε να βάζετε ένα κουταλάκι ξύδι ή λεμόνι για κάθε 6 λίτρα ζεματιστού νερού. Οι ντομάτες μπορεί να γίνουν σε συμπυκνωμένο χυμό που είναι ιδανικός για κατάψυξη. Για σερβίρισμα, τα λαχανικά πρέπει να μπαίνουν σε βραστό νερό όταν είναι ακόμα κατεψυγμένα.

Αρωματικά βότανα και καρυκεύματα. Τα καθαρίζετε, τα πλένετε και τα στεγνώνετε.

Κολοκύθια Τα ξύνετε, τα κόβετε, τα αφήνετε για 3-4 λεπτά σε κρύο νερό, τα βράζετε για 2 λεπτά και τα στεγνώνετε.

Φασόλια Τα καθαρίζετε από τα φλούδια, τα διαλέγετε, τα πλένετε και τα βράζετε για 23 λεπτά.

Κόκκινες πιπεριές βγάζετε το κοτσάνι και τα σπόρια, τις πλένετε, τις κόβετε, τις ζεματίζετε για 1 λεπτό και τις στεγνώνετε.

Καρότα Τα καθαρίζετε, τα ξύνετε, τα πλένετε, τα κόβετε σε φέτες ή κύβους, τα βράζετε 2-3 λεπτά και τα στεγνώνετε.

Κουνουπίδι-Λάχανο Βγάζετε τα φύλλα, τα καθαρίζετε, τα χωρίζετε σε δέσμες, τα βράζετε για 2 λεπτά και τα στεγνώνετε.

Γαλλικά φασόλια Κόβετε τις κορυφές και τα τεμαχίζετε, βγάζετε τις κλωστές, τα πλένετε, τα βράζετε για 2-3 λεπτά και τα στεγνώνετε.

Ανάμικτα λαχανικά Τα καθαρίζετε, τα κόβετε σε κύβους, για σούπα τα βράζετε για 3-4 λεπτά και τα στεγνώνετε.

Μανιτάρια Τα καθαρίζετε και τα κόβετε. Αν θέλετε μην τα ζεματίσετε.

Αρακάς Καθαρίζετε από τα φλούδια, τον διαλέγετε, τον πλένετε, τον βράζετε για 23 λεπτά και τον στεγνώνετε.

Καλαμπόκι Το καθαρίζετε, το ζεματίζετε σε βραστό νερό και το στεγνώνετε.

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 28/06/2012 20:24

Κίτρινη κολοκύθα στην κατάψυξη

Ενα άρθρο που διάβασα και μου άρεσε για την κολοκύθα!!

Είμαστε στην εποχή όπου μπορούμε να βρούμε εύκολα μεγάλες και φτηνές πορτοκαλί κολοκύθες που χρησιμοποιούμε για τις κολοκυθόπιτες μας. Μήπως είναι μια καλή ώρα να φροντίσουμε να διατηρήσουμε μια καλή ποσότητα για τους υπόλοιπους μήνες;

Αυτό που έχετε να κάνετε είναι να τρίψετε την κολοκύθα σας στον χοντρό τρίφτη, να τα χωρίσετε σε ποσότητες που αρκούν για μια πίτα και να τα βάλετε σε σακουλάκια στην κατάψυξη. Με τον τρόπο αυτό θα μπορείτε να κάνετε κολοκυθόπιτες όλο το χρόνο.

Μια άλλη ιδέα που όμως δεν την έχω δοκιμάσει είναι να βράσετε το κολοκύθι να φτιάξετε πουρέ και να τον βάλετε σε σακουλάκια ώστε να το χρησιμοποιήσετε σε διάφορα άλλα γλυκά.

Πηγή:<http://www.sheblogs.eu/2010/11/22/kolokitha-stin-katapsiksi/>

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 28/06/2012 20:29

Αποξηραίνω μπανάνες

Οι μπανάνες είναι από τα λίγα φρούτα που έχω δοκιμάσει να αποξηράνω μέχρι τώρα και μου αρέσουν πάρα πολύ. Σε αντίθεση με άλλα αποξηραμένα μας δεν τις επαναφέρουμε στη φυσική τους κατάσταση για να τις καταναλώσουμε. Τις καταναλώνουμε ως... καραμέλες!

Γενικά προτιμούμε πολύ ώριμες μπανάνες. Αυτές που πουλάνε σε αστεία τιμή στα σουπερμάρκετ λίγο πριν τις πετάξουν. Έχω πάρει μπανάνες για αποξηράνση μέχρι και με 25 λεπτά. Ο λόγος που προτιμούμε τις μπανάνες σε αυτό το στάδιο είναι γιατί έχουν δημιουργήσει πολλά φυσικά σάκχαρα και είναι πολύ γλυκές.

Κόβουμε τις μπανάνες σε ροδέλες του μισού εκατοστού και τις αραδιάζουμε στον αποξηραντή.

Φροντίζουμε να αλλάζουμε θέση στα δισκάκια ανά μία ώρα για να ξεραθούν ομοιόμορφα. Θα χρειαστούν περίπου 9 ώρες μέχρι να είναι έτοιμες.

Για να σιγουρευτείτε ότι έχουν ξεραθεί καλά όταν τις πετάτε στον πάγκο της κουζίνας θα πρέπει να

κάνουν έναν υπόκωφο θόρυβο όπως αν πετούσατε ένα πουλί από τάλβι και θα πρέπει φυσικά και να σπάνε εύκολα αν το προσπαθήσετε να τα σπάσετε.

Διατηρήστε τις αποξηραμένες μπανάνες σε βάζο και χρησιμοποιήστε τις ως καραμέλες.

<http://www.sheblogs.eu/2012/05/22/apoksiraino-mpananes/>

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 29/10/2012 21:08

Φρούτα και λαχανικά του χειμώνα

Φρούτα

Ακτινίδιο: Είναι ένα ιδιαίτερο σε μορφή και γεύση φρούτο, το οποίο περιέχει περισσότερη βιταμίνη C από οποιοδήποτε άλλο φρούτο. Περιέχει ακόμα κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ιχνοστοιχεία, ενώ κύριο χαρακτηριστικό του είναι οι φυτικές ίνες. Προσφέρει λόγω της αντιοξειδωτικής του αξίας αντιμικροβιακή προστασία. Οι φυτικές του ίνες συμβάλουν στην καλύτερη πέψη, αλλά και λειτουργία του εντέρου. Βέβαια απαιτείται προσοχή, αφού τα σποράκια που περιέχει είναι επικίνδυνα και πρέπει να αποφεύγονται σε παθήσεις όπως εκκολπωμάτωση, γαστρίτιδα, έλκος, ενώ το «τριχωτό» του δέρμα προκαλεί δερματικά αλλεργία σε πολλούς, που το αποφεύγουν για αυτό το λόγο. Ένα μικρό ακτινίδιο 70 γραμμαρίων δίνει 45 θερμίδες και 2.1 γραμμάρια φυτικών ινών, ενώ αποδίδει πάνω από το 100% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C.

Μανταρίνι: Το μανταρίνι ανήκει στα εσπεριδοειδή φρούτα και είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης C. Έχει ένα διακριτικό άρωμα που το χαρακτηρίζει. Το μανταρίνι είναι επίσης πλούσιο σε ευεργετικά καροτινοειδή. Δύο μέτρια μανταρίνια (συνολικά 100 γραμμαρίων) αποδίδουν περίπου 53 θερμίδες.

Μήλο: Το μήλο είναι ένα από τα χαρακτηριστικότερα φρούτα του χειμώνα, αν και το βρίσκουμε και τις άλλες εποχές. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών ίνες (3-5γρ κυρίως με τη φλούδα) και πηκτίνης, στοιχείο που το καθιστά χορταστικό. Είναι επίσης πηγή βιταμινών όπως A & C και άλλων αντιοξειδωτικών (κυρίως φλαβονοειδή) ωφέλιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό, αφού του προσφέρει αντιγηραντική, αγχολυτική και αντιπυρετική προστασία. Θερμιδικά αποδίδει 65 kcal ανά 125 γραμμάρια (τεμάχιο), με υψηλό ποσοστό νερού, που φτάνει το 84%.

Μπανάνα: Η μπανάνα είναι ένα φρούτο που δίνει ενέργεια και τονώνει, ενώ λόγω της τρυπτοφάνης που περιέχει επηρεάζει τα επίπεδα σεροτονίνης του οργανισμού, προσφέροντας καλύτερη διάθεση. Αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης A& C, καλίου και σιδήρου. Βοηθάει σε καταστάσεις όπως διάρροιες, αλλά και δυσκοιλιότητα. Είναι ίσως πιο πλούσια σε σάκχαρα και θερμίδες από άλλα φρούτα, αλλά αυτό σίγουρα δεν την καθιστά και «παχυντική». Αποτελεί καλό ενδιάμεσο σνακ ή ελαφρύ γευματίδιο πριν την άσκηση. Μία μέτρια μπανάνα 120 γραμμαρίων αποδίδει 110 θερμίδες, με πάνω από 3 γραμμάρια φυτικών ινών.

Πορτοκάλι: Το πορτοκάλι είναι ίσως το φρούτο που χαρακτηρίζει την εποχή του χειμώνα. Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών και κυρίως της C, όπως και άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών όπως τα β-καροτένια. Προσφέρει λοιπόν υψηλή αντιϊκή, αντιβακτηριδιακή και αντιγριπική προστασία, θωρακίζοντας τον οργανισμό και προσφέροντας υψηλή προστασία. Το πορτοκάλι, όπως και τα άλλα εσπεριδοειδή συμβάλουν, λόγω των ινών που περιέχουν, στη μείωση της χοληστερίνης. Επίσης συμβάλει στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές του πηγές. Θερμιδικά αποδίδει 85 kcal ανά 185 γραμμάρια (τεμάχιο).

Ρόδι: Είναι ένα φρούτο πλούσιο σε βιταμίνες (A, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, με σχετικά χαμηλές θερμίδες. Περιέχει τρεις διαφορετικές αντιοξειδωτικές ουσίες που ονομάζονται: τανίνες, ανθοκυανίνες και το ελλαγικό οξύ. Αυτές οι ουσίες του προσδίδουν μια πολύ

υψηλή αντιοξειδωτική ικανότητα, μεγαλύτερη και από αυτή του κόκκινου κρασιού ή του πράσινου τσαγιού. Έχει, λόγω των υψηλών επιπέδων αντιοξειδωτικών ουσιών αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, θεραπευτικές και επούλωτικές ιδιότητες. Συμβάλει και στην καρδιαγγειακή προστασία αφού εμποδίζει την οξείδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL). Πρόσφατες μελέτες το συνδέουν με πρόληψη συγγεκριμένων μορφών, όπως του προστάτη. Μισό φλιτζάνι χυμού ροδιού ή καρπών αποδίδει 73 θερμίδες και περίπου 3 γράμμια ινών.

Λαχανικά

Λάχανο: Κλασικό χειμωνιάτιο λαχανικό, που το καταναλώνουμε είτε σε σαλάτες, είτε σε παραδοσιακά πιάτα, με ή χωρίς κρέας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης C (και ειδικά το κόκκινο που περιέχει 6-8 φορές περισσότερη από το άσπρο) και σιδήρου. Περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά, που προστατεύουν τον οργανισμό μας από ποικίλες παθήσεις (όπως μορφές καρκίνου π.χ. στομάχου και εντέρου) και φυτοσυστατικά συστατικά που συμβάλουν στην αποτοξίνωση του από επιβλαβή μόρια και ουσίες. Είναι συχνά δύσπεπτο για ορισμένες κατηγορίες ατόμων με γαστρεντερικές παθήσεις και για αυτό συχνά συστήνεται η κατανάλωση του βρασμένο. Τα 100 γραμμάρια αποδίδουν περίπου 25 θερμίδες, με αρκετές ίνες και για αυτό είναι καλή επιλογή στις δίαιτες.

Λαχανάκια Βρυξελλών: Ιδιαίτερο σε μορφή και γεύση λαχανικό, το οποίο δεν είναι πολύ διαδεδομένο και αγαπητό στη χώρα μας, ενώ έχει μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχει συστατικά που ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού και προστατεύουν από διάφορες ασθένειες, όπως μορφές καρκίνου. Έχουν υψηλή περιεκτικότητάς σε βιταμίνη C, φυτικές ίνες, αλλά και νερό (75%). Ένα φλιτζάνι αποδίδει μόλις 56 θερμίδες, 4 γραμμάρια φυτικών ινών.

Μπρόκολο: Τα τελευταία χρόνια το γνωρίσαμε και το αγαπήσαμε ιδιαίτερα, αφού πέρα από τη γεύση του έχει εξαιρετικά ευεργατικές ιδιότητες. Ανήκει στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών και αποτελεί πηγή βιταμινών A, E και C, καθώς και ασβεστίου. Είναι ένα πολύ θρεπτικό λαχανικό, με πάρα πολλά θρεπτικά συστατικά, τα οποία σχετίζονται με πρόληψη και θεραπευτική επίδραση στην υγεία μας. Έχει πια αποδεδειγμένη αντικαρκινική και αντιγηραντική δράση, συμβάλει στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Τα 100 γραμμάρια μπρόκολου αποδίδουν μόλις 35 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και αρκετή βιταμίνη C.

Κουνουπίδι: Το κουνουπίδι είναι ένα λαχανικό, που αν και έχει υψηλή βιολογική αξία, «αδικείται» από τη μυρωδιά του. Είναι καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης K και φυλλικού οξέος, που είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος B. Ανήκει και αυτό, μαζί με το μπρόκολο στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών. Έχει βρεθεί ότι συμβάλει στην προστασία ενάντια σε μορφές καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, λόγω κάποιων ειδικών φυτοχημικών ουσιών που περιέχει και ονομάζονται ινδόλες, ενώ έχει συσχετιστεί με τον καρκίνο του προστάτη και με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

Σπαράγγια: Είναι λαχανικό, που τα τελευταία χρόνια άρχισε να καταναλώνεται ευρέως στη χώρα μας, ενώ καλλιεργείται σε πολλές περιοχές, όπως στη Βόρεια Ελλάδα, κυρίως όμως για εξαγωγές σε χώρες που το υπερκαταναλώνουν. Αποτελούν καλή πηγή καλίου, στο οποίο αποδίδεται η διουρητική τους δράση, αλλά και βιταμινών όπως το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη A. Μπορούν να καταναλωθούν σε φαγητό ή και στον ατμό, ως σαλάτα. Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

Καρότο: Εξαιρετικό λαχανικό, που τρώμε όλο το χρόνο, σε φαγητά και το χειώνα κυρίως σε σαλάτες, μόνο του ή με λάχανο μαζί. Αποτελεί λαχανικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και προβιταμίνη A (το γνωστό β-καροτένιο). Λόγω αυτής της σύνθεσης του το καρότο έχει συνδεθεί με την καρδιαγγειακή προστασία αλλά και με πρόληψη μορφών καρκίνου π.χ. παχέος εντέρου. Επίσης η μεγάλη περιεκτικότητά σε βιταμίνη A συσχετίζουν την κατανάλωση του με την καλύτερη όραση. Τα 100 γραμμάρια ωμού καρότου αποδίδουν μόλις 41 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και υψηλά επίπεδα βιταμίνης A.

Ραπανάκι: Αποτελεί λαχανικό που συνήθως καταναλώνεται στις σαλάτες μας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης A, C και E, και με αυτό τον τρόπο συμβάλει στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών.

Είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και χαμηλό θερμιδικό φορτίο.
<http://www.iatronet.gr>

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/11/2012 16:17

Τι να βάλω στο καλάθι του Νοεμβρίου; Κάστανα

Κάστανο, ένα άλλο φρούτο

Τα κάστανα δεν κατατάσσονται ακριβώς στους ξηρούς καρπούς κυρίως γιατί δεν τρώγονται ξερά, αλλά φρέσκα και μαγειρεμένα. Μπορεί να σας φανεί παράξενο, αλλά οι ειδικοί λένε ότι πρόκειται για είδος που κατατάσσεται στα φρούτα. Όπως και να έχει πάντως πρόκειται για έναν καρπό πολύτιμο για τον οργανισμό μας, αφού εκτός από νοστιμιά έχει πολλά ακόμα να του προσφέρει.

Τα δυνατά τους σημεία:

Σε αντίθεση με άλλους καρπούς τα κάστανα περιέχουν πολύ λίγα λιπαρά. Είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες. Είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης Α, β-καροτένιου, καλίου και φυλλικού οξέως. Το τελευταίο παίζει θεμελιώδη ρόλο στην πρόληψη εμφάνισης νευρολογικών παθήσεων του εμβρύου κατά τα πρώτα στάδια ανάπτυξης του. Έχει επίσης, αξιοσημείωτες ποσότητες φυτικών ινών. Περιέχουν περίπου 11 γρ. φυτικών ινών ανά 100 γρ. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερίνης στο αίμα.

Στην κουζίνα:

Μπορείτε να τα απολαύσετε σκέτα βραστά ή ψητά, αλλά μπορούν να αποτελέσουν και ένα σημαντικό υλικό σε πολλές συνταγές μαγειρικής. Βάλτε τα στη γέμιση της γαλοπούλας ή του κοτόπουλου, αλλά και σε ένα υπέροχο ριζότο με σταφίδες και κάστανα. Χρησιμοποιούνται επίσης, για την παρασκευή γλυκών όπως μαρόν γλασέ (βραστά κάστανα εμποτισμένα σε σιρόπι), μαρόν ντεγκιζέ (κάστανα βρασμένα επικαλυμμένα με σοκολάτα) ή μον μπλαν (κάστανα πουρέ με βανίλια και σαντιγί). Σε διάφορες περιοχές της Ασίας τα κάστανα γίνονται και αλεύρι.

Στην αγορά:

* Αυτή την περίοδο τα κάστανα βρίσκονται στους πάγκους της αγοράς. Θα υπάρχουν όλο αυτό το μήνα μέχρι και τον Ιανουάριο.

* Επιλέξτε φρέσκα κάστανα γιατί δεν κρατάνε πολύ, δυστυχώς χαλάνε γρήγορα επειδή είναι πλούσια σε άμυλο και έχουν ελάχιστα λιπαρά. Ένας τρόπος να διαπιστώσετε αν είναι φρέσκα ανοίξτε ένα με δύο και ελέγξτε αν η ψίχα τους είναι βαριά, σκληρή και ανοιχτόχρωμη. Παρατηρήστε επίσης, να μην υπάρχουν σημάδια μούχλας.

Η συντήρηση:

Για να τα διατηρήσετε φρέσκα για λίγες εβδομάδες, βάλτε τα σε πλαστική σακούλα τροφίμων κλείστε τα αεροστεγώς και βάλτε τα στο ψυγείο.

<http://www.vita.gr/html/ent/197/ent.24197.asp>

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από ελσα - 26/04/2013 08:41

Πλένω και καθαρίζω τις γεμιστές πιπεριές ,αφού έχω κόψει μισό το καπάκι αφαιρώ τους σπόρους,μετά έχω μια σακούλα απορριμάτων μεγάλη κι εκεί μέσα βάζω όλες τις πιπεριές,δε χρειάζεται να έχουν κάποια σειρά,χύμα τις ρίχνω και τις παγώνω...τις ντομάτες όμως τις πλένω και αφού κόψω μισό το καπάκι αφαιρώ τη ψύχα τους και τις αραδιάζω σε ένα δισκάκι πλαστικό όταν γεμίσει ο δίσκος τον βάζω στην κατάψυξη.Αφού παγώσουν οι ντοματες τις βαζω στη σακούλα και γεμιζω πάλι το δίσκο....τη γέμιση τη βάζω στο μούλτι μαζί με μπόλικο μαιντανό και την τρίβω.Τη βάζω μετά σε ταπεράκι ή σε μικρό σακουλάκι τροφίμων και την έχω σε μερίδες έτοιμη για το μαγείρεμα των γεμιστών...

<http://up.picr.de/14255442us.jpg>

=====

Απ:Λαχανικά & Φρούτα Εποχής!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 26/04/2013 10:23

Είναι, μια καλή ιδέα αν έχει κανείς καταψύκτη και φτηνά λαχανικά.....:)

=====