

НАРЪЧНИК

за оцеляване в джунглата
на здравословното хранене

Станка Стоянова



Know how to Cook

Съдържание

Вместо увод

Съвет №1: Храни се сезонно и локално

Съвет №2: Планирай седмично меню

Съвет №3: Пазарувай със списък

Съвет №4: Подготви се предварително

Съвет №5: Носи обяд в кутия

Съвет №6: Замразявай



Здравей!

Казвам се Станка Стоянова и съм автор и създател на блога **Know How To Cook** – истории за вкусната и полезна храна, в който споделям **лесни и апетитни рецепти за ястия**, които всеки може да приготви у дома.

Аз съм майка на прекрасно момиченце, щастлива съпруга, работеща жена, готвещ ентузиаст и мечтател. Мечтая за един по-добър свят, за по-осъзнато и отговорно отношение към себе си и към храната. Храната е моята страсть.

През 2010 година, почти на шега, създадох **Know How To Cook** като място, където да записвам любимите си рецепти. Място без претенции и етикети. Днес в **Know How To Cook** ще откриеш рецепти за ястия с достъпни сезонни продукти, без глутен, без рафинирана захар и без лактоза. Рецепти за истинска и полезна храна. Храна с вкус и без угризения.

През изминалите 7 години извървях дълъг път, а **Know How To Cook** бе неразделна част от него. Пролетта на 2013 година ми поставиха диагноза автоимунно заболяване – тиреоидит на Хашимото. Това **преобрърна възгледите ми за живота, здравето и храната**. Накара ме да осъзная, че здравето е в храната, която консумираме. Бях изправена пред най-важния избор в живота си – да се променя и да победя болестта или да се правя, че тя не съществува и да я оставя да спечели войната. **Избрах промяната!**

Всеки от нас има силата и възможността да прави **разумен избор**. Жivotът ни е поредица от избори. Всяка минута правим избор, който ръководи и определя живота ни. Макар и често принизяван, начинът ни на хранене е един от най-важните избори, които правим няколко пъти дневно, всеки ден от живота си. **Храната е нашия извор на енергия, горивото за нашето тяло, затова трябва да я избираме разумно.**

Всеобщо е мнението, че да се храниш здравословно е много трудно и скъпо удоволствие, което отнема много време. Често ме питат как успявам да намеря баланса между работа, хоби, домашни задължения и здравословно хранене.

Тази книга е моят отговор на този въпрос. Под формата на кратък **наръчник за оцеляване в джунглата на здравословното хранене**, реших да събера на едно място **моите малки тайни и трикове, които ми помагат** да оцелея в нея. **Малки хитрини**, с помощта на които по-лесно следвам персонализирания ми начин на хранене, който е изцяло съобразен със здравословното ми състояние и нуждите на моето тяло.

Какво е за теб здравословна храна?

Всеки има различна формулировка и отговор на този въпрос. За мен, **здравословната храна е истинска, пълноценна, сезонна и разнообразна**. Храна без опаковка, добавки, рафинирани продукти, консерванти и оцветители. Храна, която се отглежда максимално близо до мястото, където живея. **Храна, пригответа у дома, с мисъл и много любов**. Храна, която не ми вреди, а ми носи само ползи. Не деля здравословното хранене на веганско, вегетарианско, суровоядно или месоядно.

Целта на тази книга е да ти разкрия малките тайни, които ми помагат да следвам пътя, който съм избрала. Твой път може да е различен, но вярвам, че съветите, които ще откриеш в тази книга ще ти помогнат да се храниш по-осъзнато и по-отговорно. Няма да говоря за хранителни режими, полезни и вредни храни. Вярвам, че всеки сам трябва да открие храните, които му носят здраве и енергия, които го карат да бъде в най-добрата си форма и да бъде себе си.

За мен е огромна радост и удоволствие, че четеш тази книга. Това означава, че вече си направил първата и най-важна крачка по пътя на осъзнаването и си готов да влезеш в джунглата на здравословното хранене. Уверявам те, че тази джунгла само привидно изглежда неприветлива и непроходима. С помощта на тази книга ще разбереш как да оцеляваш в нея.

Готов ли си?

Време е за приключение!

Тази книга е обект на авторско право.

Текстът или откъси от него, не могат да се възпроизвеждат и разпространяват без знанието на автора.

Свържи се с мен на: stanka@know-how-to-cook.com

Съвет №1: Храни се сезонно и локално

Консумирането на сезонна храна е в основата на здравословното хранене.

Сезонните и локалко отгледани храни:

- Дават на тялото ни **точните хранителни вещества**, от които то има нужда през съответния сезон.
- **По-богати са на витамини и минерали**, защото обикновено са отгледани навън, а не в оранжерии. Успели в максимална степен да усвоят хранителните вещества от почвата и слънцето и по този начин ни осигуряват изобилие от витамини, минерали и ензими.
- **По-евтини са и по-достъпни**. Купувайки местни сезонни плодове и зеленчуци, подкрепяш родните производители и икономика.
- Не са пътували хиляди километри преди да достигнат до трапезата ти. Това означава **по-малко вредни емисии за природата**.
- Предизвикват те да **опитваш нови храни и вкусове**. Разполагайки с определен набор продукти откриваш различни и интересни начини да ги комбинираш, за да получиш вкусно ястие на финала.

Сезонни плодове и зеленчуци през пролетта (март-май)

Зеленчуци - спанак, лапад, киселец, коприва, самардала, левурда, пресен лук, пресен чесън, зелени салати, репички, рукола, аспержи, манголд, гъби.

Плодове – ягоди*, ранни череши*

Подправки и билки – магданоз, копър, мащерка, риган, джоджен, кориандър, девисил

Сезонни плодове и зеленчуци през лятото (юни - август)

Зеленчуци – зелени салати*, аспержи*, краставици, домати, чушки, моркови, картофи, грах*, зелен боб, цвекло, тиквички, патладжан, гъби, царевица, бакла*, лук, чесън, гъби, бамя.

Плодове – ягоди*, череши, вишни, кайсии, малини, праскови, къпини, боровинки, диня, пъпеш, смокини, нектарини, сливи, черници* и касис.

Подправки и билки – магданоз, копър, мащерка, босилек, риган, маточина, мента, джоджен, чубрица, кориандър, девисил, розмарин, салвия и други.

Сезонни зеленчуци през есента (септември-ноември)

Зеленчуци – моркови, тиква, пащърнак, броколи, карфиол, зеле, коренов магданоз, цвекло, гулия, ряпа, лук, чесън, картофи, хрян, целина, камби*, алабаш, чушки*, патладжан*, праз

Плодове – грозде, ябълки, круши, нар, райска ябълка, кестени, дюли, мушмули, смокини*

Подправки и билки – магданоз, копър, мащерка, риган, маточина, мента, джоджен, кориандър

Сезонни зеленчуци през зимата (декември-февруари)

Зеленчуци – моркови, тиква, пащърнак, броколи*, ряпа, китайско зеле, коренов магданоз, цвекло, гулия, праз, лук, чесън, картофи, хрян, целина, алабаш.

Плодове – тикви, ябълки, круши, райска ябълка*, дюли*

Някои подправки са многогодишни растения, а други са подходящи за отглеждане в саксия и може да им се радваш целогодишно.

Плодовете и зеленчуците, отбелязани със * са достъпни само в началото или края на сезона.

Съвет №2: Планирай седмично меню

В динамичното ни и натоварено ежедневие, в което времето е изключително ценен ресурс, планирането е жизненоважно. Дълго време го отричах, защото го считах за ненужно и затормозяващо. Убедих се, че това не е така. Планът е изключително полезен и помага да следваш пътя, който си изbral. Това важи както за храненето, така и за всички сфери от живота.

Тъй като си говорим за оцеляване в джунглата на здравословното хранене, една от важните стъпки е да планираш менюто за всяка седмица.

Ползите от планирането на седмично меню са:

- **спестява пари** – не купуваш храна в излишък или готова храна задома;
- **храниш се здравословно** – не се изкушаваш да хапваш вредна храна, защото хладилника е празен;
- **не разхищаваш и изхвърляш храна** – купуваш самотова, което е необходимо, зада приготвиш ястията, които си планирал;
- **спестява куп стресови ситуации** – като да се окажеш с празен хладилник и изгладняло семейство;
- **спестява време;**
- **храниш се разнообразно;**

Достатъчно е през уикенда да отелиш **30 минути**, за да съставиш списък с ястия за предстоящата седмица. Ако ти е трудно да планираш цялата седмица, планирай предварително менюто за предстоящите 3-4 дни, а след това направи същото и за останалите.

Появрвай ми, **седмичното меню ще ти спести много време и излишен стрес.**

Вземи обикновен лист хартия и химикал и състави списък с ястия, които да приготвиш за седмицата. Включи в него ястия за закуска, обяд и вечеря. Може да започнеш с любимите ти ястия, като ги ротираш и от време на време да включваш някоя нова рецепта. Ако новата рецепта се хареса, може да я включиш в ротацията.

Закачи списъка на хладилника или друго място, което често е пред погледа ти. Когато планираш ястията, се старай да бъдат максимално разнообразни и да включват в състава си различни сезонни продукти. Опитай се да съставиш пълноценно меню за цялото семейство.



Ако се затрудняваш с идеите, **попитай членовете на твоето семейство какво им се хапва.** Ако са по-капризни, състави менюто заедно с тях.

Планирай ястията за вечеря така, че остатъкът от тях лесно да се трансформира в обяд за следващия ден, а защо не и в закуска. **Това ще ти спести време.**

Седмичното меню ще направи храненето ти разнообразно и ще ти помогне лесно да планираш необходимите продукти за приготвяне на ястията.

Може да направиш фиксирано меню за всеки ден от седмицата, в което да предвидиш ястие за всяко хранене през деня. Недостатъкът му е, че в сряда, например, може да не ти се хапва точно това, което си планирал. Може да изскочи неотложен ангажимент и да нямаш време да сготвиш ястието записано в менюто за този ден. При мен това често се случва и затова считам този вариант на меню за не особено удачен.

Вторият вариант е да изготвиш седмично меню с определени ястия, но без да ги фиксираш по дни и вид хранене.

МОЯТО ПИТ

Дълго време се опитвах да се придържам към първия вариант за седмично меню, но често не успявах да сгответя ястието за предвидения ден или пък приготвях по-големи/по-малки количества от необходимото и се отказах.

Вторият вариант на планиране е по-работещ за мен и ми дава повече свобода, затова от доста време използвам него. В края на всяка седмица, най-често през уикенда, определям ястията за предстоящата седмица като взимам предвид настоящия сезон, наличните продукти във фризера и менюто от миналата седмица. Така имам свобода да правя размествания, ако е необходимо. Обикновено планирам 1-2 ястия по-малко от нужното, за да мога да реагирам, ако много ни се прииска нещо, което не е в менюто или пък получим неочеквана покана за гости.

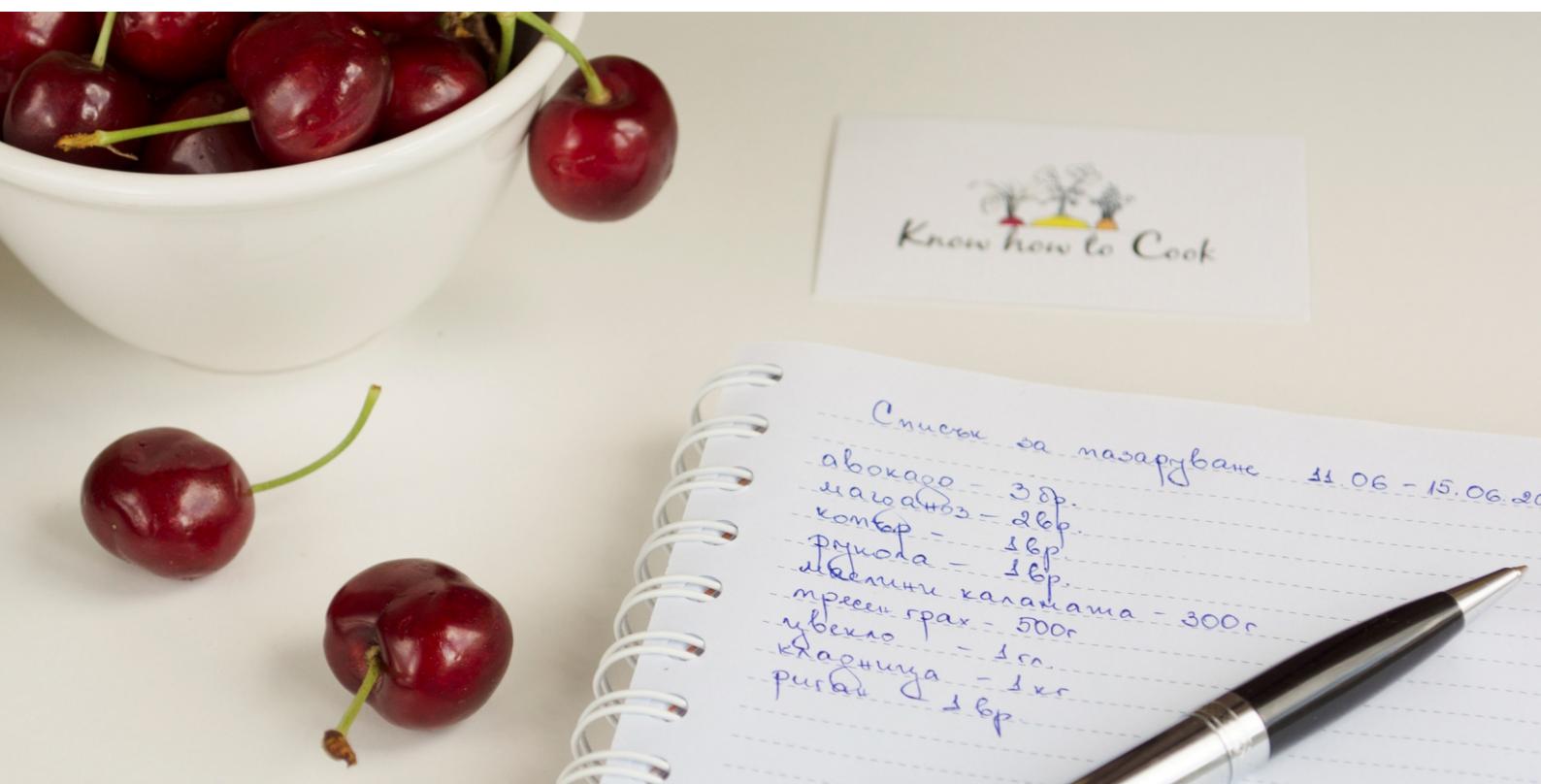


Съвет №3: Пазарувай със списък

Ако не отглеждаш храната си сам, се налага да пазаруваш – от пазари, хипермаркети, малки магазинчета, фермерски пазар или онлайн. **Пазаруването със списък е стар и многократно изпитан трик, който може би вече прилагаш.** Ако все още пазаруваш без списък, непременно мудай шанс. Няма да съжаляваш.

Пазаруването със списък:

- **спестява пари**, защото по-трудно се поддаваш на изкушението да купиш продукт, от който не се нуждаеш или не знаеш как да използваш;
- **спестява време** – не се луташ в магазина или на пазара, защото предварително знаеш какво трябва да купиш;
- **помага да си набавиш всичко необходимо** – когато пазаруваш със списък няма как да забравиш да купиш основната съставка за ястието, което планираш за вечеря.



След като си съставил седмичното меню, много лесно можеш да направиш списък за пазаруване с необходимите количества продукти. Провери какво имаш налично в шкафа и хладилника и това, което ти липсва го попълни в списъка за пазаруване. Определи нужните количества, според броя на членовете на домакинството и количества посочени в рецептите.

Ако разполагаш с определен бюджет, срещу всеки продукт предварително си отбележи приблизителна цена. Ако пазаруваш често, със сигурност имаш представа какви са цените на различните хранителни продукти, ако не – винаги можеш да направиш бърза справка в интернет. По този начин навреме ще може да коригираш количествата и/или да замениш някоя рецепта в седмичното меню, зада се вместиш в бюджета, с който разполагаш.

Честотата на пазаруване зависи изцяло от свободното време, с което разполагаш. **Може да пазаруваш веднъж или два пъти седмично, а защо не и ежедневно.** Добре е да съобразиш и издръжливостта на различните продукти.

Зърнените храни, ядките и варицата могат да се съхраняват за дълъг период от време така че може да пазаруваш такива по-рядко, например веднъж в месеца, и в количества съобразени с нуждите на семейството ти.

Месото и рибата имат по-кратък срок на годност и е добре да се купуват, когато са ти необходими, за да са пресни. Ако не можеш да пазаруваш често качествени месни продукти, е добра идея при възможност да купуваш по-големи количества, които да замразяваш на малки порции във фризера.

Яйцата са по-издръжливи от месните продукти и може да пазаруваш такива веднъж седмично или веднъж на две седмици.

Плодовете, зеленчуците и зелените подправки са много деликатни и повечето се запазват свежи в рамките на 2-3 дни след откъсване. Добре е да пазаруваш такива 2-3 пъти седмично. Съхранявай ги на хладно, най-добре в специалното отделение на хладилника, за да се запазят свежи максимално дълго.

МОЯТО ПИТ

Пазарувам 2 до 3 пъти седмично – най-често в неделя и сряда или четвъртък.

В неделя пазарувам от местния пазар по-големи количества плодове и зеленчуци, за да ни стигнат до средата на седмицата.

В средата на седмицата допълвам с хранителни продукти, които са се изчерпали или са ми необходими за приготвяне на ястията за останалите дни от седмицата. Обикновено тогава купувам и риба. Месо и месни продукти, пазарувам 2 пъти месечно, защото поръчвам от малки семейни ферми за пасищно отглеждани животни.

Предвиждам количествата, които да поръчам така че да ми стигнат до следващата доставка. Месните продукти съхранявам във фризера. Веднъж в месеца пазарувам зехтин, масло, от което приготвям гхи и кокосово масло. Купувам по-големи разфасовки, защото са по-изгодни и покриват нуждите ни точно за месец.

Млечни продукти (за дъщеря ми), варица, ядки и семена купувам при необходимост, обикновено веднъж месечно, а понякога и по-рядко. Винаги купувам ядки с черупка, защото когато са с черупката мога да ги съхранявам за по-дълъг период от време и съм сигурна, че няма да гранясат.

Съвет №4: Подготви се предварително

Едно от важните умения, което всеки, който иска да се храни здравословно, трябва да усвои е **винаги да е подготвен с храна**. Ако разполагаш с готова храна, шансът да се поддадеш на мимолетно изкушение, защото хладилникът е празен, драстично намалява.

Предварителната подготовка, чрез приготвяне на заготовки и цели ястия е ключова и е в тясна връзка с планирането на седмичното меню. **Нейните предимства са:**

- **Спестява време за готовене** – вечер, когато се прибереш от работа, не си ангажиран с приготвянето на вечеря от А до Я, защото ястието е вече сготвено. Сега задачите са да се претопли готовата храна, да се сглоби салата и да се сервира вечерята.
- **Спестява пари** – храненето навън (за обяд или вечеря) е скъпо удоволствие. Често се налага да се прави компромис с качеството на храната и/или с цената ѝ. Предварителната подготовка и готовенето в аванс позволяват да се прави по-точно планиране на бюджета за храна и намалява разхищаването ѝ.
- **Осигурява спокойствие** – Всеки знае какво е да се прибереш изморен у дома след дългия работен ден, а възможността да чакаш поне още двама с нисък праг на търпимост към глад. От теб се изисква да приготвиш вечеря за 30 минути, която да е по вкуса на всеки. Познато нали? Когато разполагаш с готова храна в хладилника, напрежението и въпросът “Какво ще ядем тази вечер?” вече не са надневен ред.
- **Осигурява време за теб и най-близките** – след дългия работен ден вече имаш онези 30-40 минути за себе си, за които си мечтал през целия ден – да се отпуснеш на дивана с книга в ръка, да гледаш филм или да слушаш приятна музика...
- **Постигаш целите си по-лесно** – независимо какви са твоите цели – да отслабнеш или да подобриш здравословното си състояние, планирането и предварителна подготовка на храната ти дават пълен контрол над храненето ти. Учиш се на контрол на порциите и осигуряваш на тялото си пълноценна храна, пълна с така нужните му микро и макронутриенти.
- **Ханиш се разнообразно** – когато планираш и приготвяш храната си предварително, имаш по-широк обхват и наблюдения над храната, която консумираш. Имаш възможност да ротираш продукти и рецепти, зада се храниш разнообразно и вкусно.

Какво външност представлява предварителната подготовка? Това е приготвяне на различни заготовки, които да облекчат процеса на готовене.

Предварителната подготовка може да включва:

- приготвяне на цели ястия, които само да извадиш и претоплиш, когато е необходимо. Може да ги разделиш на порции и да съхраняваш в хладилник или фризер;
- сваряване на яйца, които да използваш сутрин за сглобяване на бърза закуска или за добавка към салатата за обяд;
- изпечане на месо и риба, които да използваш за сглобяване на ястие за обяд или вечеря през седмицата;
- измиване, подсушаване и нарязване на различни зеленчуци, които след това да използваш за приготвяне на салати, супи или ястия;

- изпечане или сваряване на **зеленчуци**, които да използваш като основно ястие, гарнитура или добавка към салати;
- приготвяне на **дресинг** за овкусяване на салати;
- приготвяне на **сосове** за добавка към печено месо, печени зеленчуци или риба;
- приготвяне на **костен, месен или зеленчуков бульон**, който да използваш като добавка за супи или ястия;
- накисване и дехидратиране на **ядки**, за да имаш винаги в наличност за междинно похапване или приготвяне на различни сурови десерти;
- приготвяне на различни **сладкиши** – под формата на сурови бонбони или барчета, които да използваш като вариант за бърза следобедна закуска или на път. Издръжливи са и може да се съхраняват за по-дълъг период от време;
- накисване на **семена и варива**, които предстои да използваш при приготвянето на ястие през седмицата;
- сваряване на **варива** и замразяването им във фризера, за да имаш под ръка при необходимост.

Може да прилагаш един или няколко от гореизброените трикове, за да облекчиш готвенето през работната седмица, когато времето все не достига. Нужно е единствено да отделиш няколко часа в някой от почивните дни. Разбира се, **прясно приготвената храна е най-добрият избор**, ако човек разполага с достатъчно време да я приготвя ежедневно.



МОЯТО ПИТ

Ежедневният ми график е много натоварен и предварителната подготовка е моето спасение. Готовя 2 или 3 пъти седмично, в зависимост от това с какво време разполагам и какви количества храна съм успяла да пригответ предварително, какво сме успели да изконсумираме. Неделя е денят, в който пригответ храна за предстоящите 2-3 дни.

Пригответ 1-2 цели ястия, супа и нещо подходящо за закуска. Изпечам, сварявам и нарязвам различни сезонни зеленчуци, които използвам през седмицата като гарнитура за основното ястие или за да слобоя ястие или салата. Нарязвам и прибирам в буркани пресни сезонни зеленчуци (включително зелени салати/китайско зеле/зеле), които след това използвам като основа за салати. Краставици и домати винаги режа в момента, в който са ми необходими, защото не издържат, ако се нарежат предварително.

С различна честота пригответ дресинги и различни сосове. В средата на седмицата, пригответ още една супа и основно ястие. Най-често веднъж седмично пригответ малотрайни такива, а по-дълготрайни като домашна горчица и кетчуп от цвекло – веднъж месечно. Веднъж в месеца сварявам костен бульон, които използвам като добавка за супи и пригответ пречистено масло и ферментирали зеленчуци. Естествено има седмици, в които нещата не се получават точно както съм ги планирала. За такива моменти, винаги имам яйца в хладилника, и кайма или домашна наденица във фризера, с които могада сгответя нещобързо.

Съвет №5: Носи обяд в кутия

Без значение дали спазваш определен хранителен режим или не, **кутията с храна за обяд е ключова за оцеляването в джунглата на здравословното хранене**. Дали ще бъде кутия, плик, термос или буркан... няма значение. Важно е нейното съдържание - **вкусната и полезна, домашно приготвена храна**, която да хапнеш в обедната почивка, в паузата между 2 лекции или когато пътуваш.

Знам, че за някои хора носенето на храна в офиса е бреме, защото им се струва трудоемко. За други (най-често в ученическа възраст) това е повод за присмех, нападки и социално разделение. От позицията на човек, който от няколко години приготвя кутия с обяд за себе си, мъж и дете мога да заявя, че това е осъзната отговорност към себе си и собственото си здраве. **Храненето е основна човешка потребност, която трябва да бъде задоволена по най-добрния начин.**

Знам, че времето не стига и приготвянето на обяд изисква време. Не е нужно да приготвяш нещо специално, което да сложиш в кутията. Остатъците от снощната вечеря бързо и лесно се трансформират във вкусен обяд. С добавка на сезонни зеленчуци – сурови, печени или варени, обядът е готов. Вкусен, качествен и здравословен.

Какво печелиш, носейки си обяд в кутия?

- **спестяваш финансови средства** – по-евтино е да си носиш храна от външи, отколкото да обядваш в заведение за бързохранене;
- **храната е с ясен произход;**
- **консумираш повече сезонна храна;**
- **знаеш какво има в кутията ти** – всяка една съставка и подправка, която са вложени;
- **храната е съобразена с начина ти на хранене и нуждите ти.** Случвало ми се е да стоя гладна, защото в близките заведения за хранене няма подходяща храна за мен. А на теб?

За тези 2 години, в които си нося храна за обяд, съм изprobвала много варианти. Някои работещи, някои – не толкова. Ето какви са техните предимства и недостатъци.



Храна за обяд в буркан

Бурканът е най-подходящ за носене на салата или дресинг. Бурканът става и за супа, но при положение, че има къде да се затопли. Няколко пъти опитвах да стопля буркан със супа в купа с гореща вода и последният опит завърши зле – със спукан буркан, разлята супа и без обяд. Което наложи купуването на термос.

Веднъж седмично си нося в малък буркан дресинг, който използвам за овкусяване на салатата, която си нося за обяд. По този начин ябълковия оцет и зехтина са в правилни пропорции и могат лесно да се добавят различни подправки – суhi или свежи, които да обогатят дресинга. С няколко разклащания получавам перфектно хомогенизиран дресинг, готов да овкуси всяка салата.



Ако решиш да използваш буркан, за да си ноши салата, ето няколко съвета. На дъното на буркана сложи дресинг, ако ще я хапваш направо от него. Ако консумираш вариива – боб, нахут, леща, сложи гисега.

След това сложи всички по-твърди зеленчуци – например краставици, моркови, гулия, чушки, цвекло.

След това е ред на ферментиралите зеленчуци и по-меките такива като авокадо и домат (които всъщност са плодове).

Най-отгоре сложи зеленолистните зеленчуци и зелените подправки. Така подредена, салатата в буркана няма опасност да се смачка и да се превърне в пихтиеста смес, докато стане време за обяд. Преди консумация, разклати буркана няколко пъти, за да може дресингът да овкуси салатата.

Храна за обяд в термос

Термосът е идеален за носене на супа или друго ястие със сос, което е добре да се консумира топло. Този тип термос се различа от познатия ти за кафе и чай по широкото си гърло. Затоплям ястието сутринта, слагам го в термоса и знам, че ще е топло поне 6 часа, а понякога горещо. Времето, през което ястието остава топло е в пряка връзка с температурата, до която е затоплено.



Храна за обяд в кутия

В началото, когато започнах да си нося храна, използвах само кутии. Първо пластмасова, с няколко отделения. Мразех я, защото пластмасата отделя токсини в храната, но ми беше трудно да се снабдя с други. Преди няколко години пазарът не беше толкова отворен и беше трудно да се намерят хубави кутии за храна от друг материал.

След това стъклените кутии станаха много достъпни – има ги в почти всеки магазин и цената им е добра. Прекрасно, но трябва да си много внимателен с тях. Миг невнимание, случайно изпусната или ударена чанта и оставаш без обяд. Друго, което не харесвам в тях е, че са много тежки. За употреба у дома са най-удобното нещо, но не и за носене на храна за навън.

От няколко месеца използвам кутия от неръждаема стомана. Лека и удобна за носене. Не се притеснявам, когато си изпусна чантата. Има 2 отделения, което я прави много добър вариант за комбиниране на няколко храни. Обикновено в по-голямото отделение на кутията слагам салата (подреждам я на същия принцип, както я подреждам в буркан без да слагам дресинг), а в по-малкото - източник на протеин и сгответи зеленчуци.

Посети сайта ми, за да откриеш интересни и вкусни рецепти за ястия подходящи за обяд в кутия и не само.

Съвет №6: Замразявай

Сезонното хранене е сред приоритетите ми, но през зимата, когато сезонните плодове и зеленчуци са ограничени, понякога ми се иска малко разнообразие. Затова **през лятото замразявам различни плодове, зеленчуци и зелени подправки**, които използвам през студените зимни дни. Замразяването на храна е най-лесния, удобен и бърз начин за съхраняване на хранителни продукти. Замразяването не стерилизира храната, но изключително ниските температури подтискат развитието на различни микроорганизми и забавят процесите на загниване. При този начин на съхранение, храната запазва голяма част своя вкус и ценни вещества.

Подходящи за замразяване са плодове и зеленчуци, които са с по-ниско водно съдържание – чушки, моркови, горски плодове, смокини, грах, зелен боб, пащърнак, царевица, броколи, карфиол, лапад, спанак, зелени подправки и др. Могат да се замразят дори череши, праскови, кайсии и сини сливи. Не са подходящи за замразяване краставици, домати, диня, пъпеш, картофи и други. Зеленчуците и плодовете трябва да са пресни, без видими наранявания и загнили участъци. При замразяване плодовете и някои зеленчуци променят текстурата си и са подходящи за използване в определени ястия. Плодовете може да се използват за приготвяне на смутита, сурови кремове, сладолед, за украса на торти или в сладкиши, а зеленчуците – за приготвяне на пюreta, като добавка към супи и яхнии. По-голямата част от замразените продукти, могат да се съхраняват за период от 6 до 12 месеца в специални кутии или торбички предназначени за замразяване. Замразявай продуктите на малки порции.

Добра практика е да се постави **етикет върху всяка торбичка с вид на продукта, грамаж и дата на замразяване**. Може да сложиш списък със замразените продукти и датата им на замразяване на вратата на фризера, за да отбелязваш използваните пакети. Така по-лесно ще следиш наличностите, с които разполагаш.

Замразяване на плодове – моите малки тайни

1. Измивам плодовете обилно под течаща вода
2. Подсушавам колкото е възможно с кухненска хартия
3. Махам костилките и/или дръжките и листата на плодовете и отново подсушавам с кухненска хартия, ако има нужда.
4. Подреждам плодовете/парчетата на малко разстояние един от друг в плитка чиния и ги слагам за час-два във фризера.
5. Изваждам плодовете от фризера и много бързо ги прехвърлям в торба с цип, която предварително съм надписала - какво съдържа, дата и тегло. Последното ми помага да се ориентирам за количествата, когато стане време за готвене. Може да сложиш плодовете в стъклени кутии, ако разполагаш стакива.
6. „Подреждам“ плодовете на един ред в торбичката, изкарвам колкото мога въздуха и затварям ципа. Подреждам торбичките една върху друга. Този начин на подредба спестява място във фризера и осигурява по-добра прегледност.

Няколко допълнителни съвета:

- Избирай добре узрели, но не презрели и меки плодове.
- Задължително отстрани костилките на всички плодове.
- По-едрите плодове като праскови, кайсии, сини сливи, смокини, круши е добре да се нарежат на резени преди да се замразят. Най-добре на осминки или четвъртинки.
- По-месестите сортове череши са по-подходящи за замразяване.
- Горските боровинки са много нежни и не е добра практика да се измиват преди замразяване. Преди замразяване само ги почиствам от листата и клонките.



Замразяване на зеленчуци – няколко съвета

1. Измивам добре зеленчуците под течаща вода.
2. Подсушавам ги с кърпа или кухненска хартия.
3. Почиствам дръжките и/или семената.
4. Нарязвам зеленчуците на парчета.
5. Бланширам зеленчуците за 2-3 минути във вряща подсолена вода, за да неутрализирам ензимите им. Само чушки замразявам сирови, защото не ми допадат бланширани.
6. След бланширане охлаждам зеленчуците шоково със студена вода.
7. Оставям ги да се отцедят добре от водата, след което отново ги „подреждам“ на един ред в торбичка с цип, на която съм поставила етикет с дата и грамаж.
8. Прибирам зеленчуците във фризер, като подреждам торбичките една върху друга.

Замразяване на зелени подправки

1. Измивам подправките под течаща вода.
2. Подсушавам ги върху хавлия или кухненска хартия.
3. Нарязвам ги на ситно.
4. Поставям ги в подходящи надписани пликове и ги прибирам във фризера.



За още съвети, рецепти и истории, посети сайта ми:

www.know-how-to-cook.com