

Ο σωστός τρόπος κατάψυξης των λαχανικών και φρούτων



Το καλοκαίρι έχουμε

την τύχη να έχουμε πληθώρα φρούτων και λαχανικών. Για να τα απολαμβάνουμε και τον χειμώνα, χρειάζεται απλώς να οργανωθούμε με διαφορετικά μεγέθη σακούλες κατάψυξης ή/και πλαστικά δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα.

Μαρκαδόρο ανά χείρας λοιπόν για να σημειώσετε την ημερομηνία κατάψυξης και το περιεχόμενο και ξεκινάμε!

Αρχικά πλύνετε με άφθονο νερό φρούτα και λαχανικά και στεγνώστε τελείως με καθαρή βαμβακερή πετσέτα κουζίνας.

Υπολογίστε σωστά τις μερίδες. Είναι προτιμότερο να καταψύξετε το ίδιο τρόφιμο σε 2-3 διαφορετικές σακούλες, παρά να αναγκαστείτε να αποψύξετε μεγάλη ποσότητα χωρίς να την χρειάζεστε.

Αν δεν βρείτε μικρές σακούλες κατάψυξης, παγώστε πρώτα τα τρόφιμα, αφού τα τοποθετήσετε σε δίσκο με αντικολλητικό χαρτί και μετά προσθέστε τα στις σακούλες. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσετε να αφαιρέσετε ακόμα και ένα τεμάχιο τη φορά από το επιθυμητό τρόφιμο.

Αν περιμένετε μωρό ή έχετε μικρό παιδί, μπορείτε να αποθηκεύσετε μικρές μερίδες λαχανικών σε πλαστικές ή ανοξείδωτες παγοκύστες.

Θυμηθείτε να ρυθμίσετε τον καταψύκτη σας στην χαμηλότερη θερμοκρασία. Εκεί τα λαχανικά μπορεί να διατηρηθούν αναλλοίωτα έως και 18 μήνες ενώ τα φρούτα θα αντέξουν περίπου ένα χρόνο.

Μην ξεχάσετε να σημειώσετε τις ημερομηνίες αλλά και το περιεχόμενο της σακούλας, καθώς μερικές φορές είναι δύσκολο να τα διακρίνεις κατεψυγμένα.
Μπρόκολο και κουνουπίδι: Κόψτε σε φουντίτσες και τοποθετήστε σε σακούλα κατάψυξης.

Φασολάκια και σπαράγγια: κόψτε τις άκρες, καθαρίστε τις κλωστές και τοποθετήστε σε σακούλα κατάψυξης. Έτοιμα για βράσιμο!

Κολοκυθάκια: τρίψτε τα στο χοντρό μέρος του τρίφτη και αποθηκεύστε σε σακούλες.

Καρότο: κόψτε σε κυβάκια ή ροδέλες πριν τα καταψύξετε. Έτσι γίνονται περισσότερο εύχρηστα και μπορείτε να τα προσθέσετε απευθείας στην κατσαρόλα.

Κρεμμύδι: κόψτε σε κύβους ή σε λεπτές φέτες. Θα σας λύσει τα χέρια στην προετοιμασία ενός γρήγορου γεύματος χειμώνα καλοκαίρι.

Σπανάκι: είναι προτιμότερο να το σοτάρετε ελαφρώς πριν το αποθηκεύσετε ή να το περιλούσετε με λίγο βραστό νερό. Θα μειώσετε τον όγκο αλλά και το χρόνο μαγειρέματος όταν θα το αποψύξετε.

Μπανάνα: κόψτε σε χοντρές φέτες και παγώστε. Μπορείτε να προσθέσετε καθημερινά σε ένα smoothie με γάλα ή να φτιάχνετε σπιτικό παγωμένο γιαούρτι στη στιγμή χωρίς να προσθέσετε ζάχαρη!

Μάνγκο: ένα μικρό κομμάτι φτάνει για να νοστιμίσετε ένα χυμό φρούτων. Επωφεληθείτε!

Καλαμπόκι: αφαιρέστε τον καρπό με μαχαίρι και αποθηκεύστε σε σακούλα κατάψυξης. Μπορεί να προηγηθεί και εμβάπτιση σε βραστό νερό.

Φράουλες και φρούτα του δάσους: Τοποθετήστε σε δίσκο, πάνω σε αντικολλητικό χαρτί και έπειτα στην κατάψυξη. Αφαιρέστε το δίσκο μετά από 2-3 ώρες και τοποθετήστε σε σακούλα κατάψυξης.

Πιπεριές: πολλές μαζί απο το ίδιο χρώμα ή και διαφορετικές μεταξύ τους, κόβονται σε λωρίδες και καταψύχονται απευθείας σε σακούλα τροφίμων ή με τον ίδιο τρόπο όπως οι φράουλες.

Λεμόνι: Κλασικό κόλπο. Κάντε το χυμό και προσθέστε σε παγοκύστες.

Ντομάτα: Αν δεν έχετε κουράγιο να την κονσερβοποιήσετε σε γυάλινο βάζο, μπορείτε να την αποθηκεύσετε σε μικρά πλαστικά δοχεία. Αφαιρέστε φλούδες και

σπόρια και περάστε την από τον τρίφτη.

Πηγές: diatrofi.gr -ikypros.com