

8 τρόφιμα που ΔΕΝ πρέπει να τρώτε εκτός εποχής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ίσως είναι αναπόφευκτη η κατανάλωση ορισμένων τροφών εκτός εποχής, αλλά υπάρχουν ορισμένα φρούτα και λαχανικά, που οι ειδικοί συστήνουν να τα προτιμάμε κατεψυγμένα αν δεν είναι η εποχή τους. Δείτε ποια είναι αυτά.

Η πρόοδος της τεχνολογίας και της επιστήμης, μας επιτρέπει σήμερα να τρώμε λίγο πολύ οποιοδήποτε φρούτο ή λαχανικό θέλουμε, όλο το χρόνο. Αλλά πρέπει;

Το καλοκαίρι και το φθινόπωρο, οι αγορές και τα σούπερ μάρκετ είναι γεμάτα τοπικά, βιολογικά τρόφιμα που συλλέγονται τις τελευταίες 24 ώρες και είναι συνήθως πολύ φρέσκα, γευστικά και θρεπτικά.

Το χειμώνα και νωρίς την άνοιξη όμως, κυκλοφορούν εκτός εποχής προϊόντα που μπορεί να έχουν «ταξιδέψει» χιλιάδες χιλιόμετρα, μέχρι να φτάσουν στο τραπέζι μας. Η προτίμησή τους δεν είναι κακή μόνο για τον πλανήτη, αλλά σημαίνει επίσης την κατανάλωση τροφών που είναι φτωχές σε θρεπτικά συστατικά.

Βέβαια ίσως είναι αναπόφευκτη η επιλογή ορισμένων τέτοιων τροφών, αλλά υπάρχουν ορισμένα φρούτα και λαχανικά, που οι ειδικοί συστήνουν να τα προτιμάμε κατεψυγμένα αν δεν είναι η εποχή τους. Τα κατεψυγμένα προϊόντα,

όπως και τα φρέσκα, συνήθως έχουν ταξιδέψει μεγάλες αποστάσεις για να φτάσουν στο τραπέζι μας, αλλά τουλάχιστον έχουν υποβληθεί στις απαραίτητες διαδικασίες ώστε να «φυλακίζουν» τη φρεσκάδα τους και μερικές φορές έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά, ακόμη και από τα φρέσκα προϊόντα (απλά ελέγξτε την πιθανή προσθήκη αλατιού, που μπορεί να υπάρχει σε πολλά κατεψυγμένα λαχανικά).

Δείτε τα τρόφιμα που ΔΕΝ πρέπει να τρώμε εκτός εποχής...

Αρακάς

Δεν είναι εύκολο να βρούμε φρέσκο αρακά και ο λόγος είναι ότι η εποχή του διαρκεί μόνο περίπου δύο εβδομάδες. Καταναλώστε τον φρέσκο στις αρχές της άνοιξης, όταν είναι πιο γλυκός και τρυφερός. Τις υπόλοιπες εποχές, ο αρακάς μπορεί να είναι ιδιαίτερα αμυλούχος, με αδιάφορη γεύση. Αν σας αρέσουν πολύ, μπορείτε να τα αγοράζετε φρέσκα στην εποχή τους και να τα καταψύχετε, για να τα απολαμβάνετε στα... καλύτερά τους.

Ντομάτες

Οι ειδικοί είναι ανένδοτοι στο να τρώμε φρέσκες ντομάτες, μόνο όταν είναι ώριμες φυσικά και νόστιμες. Η ντομάτα είναι ένα καλοκαιρινό λαχανικό που αγαπά τη ζέστη και τον ήλιο. Φάτε τις από τον Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβρη. Γιατί; Αυτή είναι η περίοδος που θα τις απολαύσετε γλυκές και τρυφερές. Το χειμώνα, αποφύγετε τις φρέσκες και προτιμήστε τα βαζάκια ντομάτας. Τα βάζα δεν περιέχουν την τοξική χημική ουσία BPA, που χρησιμοποιείται στα μεταλλικά δοχεία.

Σπαράγγια

Ένα ακόμη λαχανικό που θα πρέπει να το απολαμβάνουμε φρέσκο στην εποχή του, είναι τα σπαράγγια. Είναι στα... καλύτερά τους από τις αρχές, έως τα μέσα της άνοιξης, πριν γίνουν σαν... ξύλινα. Τα κατεψυγμένα σπαράγγια, τα οποία δεν περιέχουν συνήθως πρόσθετο αλάτι, είναι ιδανικά για μαγειρευτά. Επίσης, μπορείτε να βρείτε ακόμη και σπαράγγια τουρσί.

Φασολάκια

Το καλοκαίρι (Ιούλιο- Αύγουστο), οι κήποι γεμίζουν από καλλιέργειες φασολιών και τότε είναι η καλύτερη στιγμή για να τα απολαύσετε. Πριν και μετά το καλοκαίρι, τα φασολάκια μπορεί να έχουν υπερβολικές ίνες και άσχημο χρώμα. Αν προτιμάτε τα φρέσκα, καλύτερα να περιμένετε μέχρι το επόμενο καλοκαίρι, διαφορετικά προτιμήστε τα κατεψυγμένα, είτε κονσερβοποιημένα.

Καλαμπόκι

Απολαύστε το όσο διαρκεί -η εποχή του είναι στα τέλη του καλοκαιριού και στις αρχές του φθινοπώρου. Η περιεκτικότητα του καλαμποκιού σε ζάχαρη είναι στο αποκορύφωμά της το Σεπτέμβριο και είναι πιο νόστιμο στη σχάρα ή ψητό. Εκτός της εποχής του, ψάξτε για κατεψυγμένο καλαμπόκι. Είναι εύκολο να βρείτε οργανικό, χωρίς προσθήκη αλατιού.

Μανιτάρια

Δεδομένου ότι κάθε εποχή έχει κι ένα μανιτάρι, μπορείτε να τα απολαμβάνετε όλο το χρόνο. Απλά έχετε το νου σας για την εποχή της κάθε ποικιλίας. Δεδομένου ότι τα μανιτάρια είναι εξαιρετικά απορροφητικά, μην τα πλένετε με νερό, αλλά κόψτε το κάτω μέρος τους και αφαιρέστε τυχόν υπολείμματα χρώματος.

Μαρούλι και πράσινα λαχανικά

Παρά το γεγονός ότι πολλά πράσινα λαχανικά μπορείτε να τα βρείτε όλο το χρόνο, τα καλύτερα μαρούλια ευδοκιμούν στα τέλη του χειμώνα και στις αρχές της άνοιξης, όταν έχει ακόμη κρύο. Αυτός ο καιρός επιτρέπει στο μαρούλι να διατηρεί την τραγανότητά του, καθώς και την υψηλότερη περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Εκτός εποχής τους, επιλέξτε εναλλακτικές λύσεις, όπως το λάχανο.

Ροδάκινα

Τα ροδάκινα είναι ένα φρούτο που δε διατηρείται εύκολα όταν μεταφέρεται και η περίοδός του δε διαρκεί πολύ. Για πραγματικά ώριμα, νόστιμα ροδάκινα, προτιμήστε να τα τρώτε στις αρχές του καλοκαιριού. Τις υπόλοιπες εποχές αντικαταστήστε τα με χειροποίητες μαρμελάδες και μην το σκεφτείτε καν για κατεψυγμένα.

Πηγή: clickatlife.gr