

## **ŠALDYTI, MARINUOTI AR DŽIOVINTI? KURIUOS KONSERVAVIMO BŪDUS RINKTIS, KAD SODO GĖRYBĖS IŠLAIKYTŲ NAUDINGIAUSIAS SAVO SAVYBES?**

Atėjus rudeniu džiaugiamės vaisių ir daržovių derliumi ir vis dažniau pagalvojame, kaip išsaugoti gėrybes žiemai, kad jos būtų skanios, sveikos ir neprarastų mūsų sveikatai vertingiausių savybių. Dažniausi konservavimo būdai yra marinavimas, rauginimas, verdamos uogienės bei šaldoma, tačiau kuris iš šių būdų sveikiausias?

### ***Visų pirma, ką vadiname konservavimu?***

Konservavimas tai specialus maisto produktų apdorojimas, saugantis juos nuo gedimo. Tik svarbu nepamiršti, kad produktų vertę mažina konservuojant naudojami priedai: didelis druskos ar cukraus kiekis, actas.

### ***Trumpai apie sodo gėrybių išsaugojimą žiemą.***

Verdant uogienes vaisiai ir uogos kur kas greičiau netenka naudingųjų medžiagų nei daržovės, veikiamos aukštos temperatūros (ilgai verdamos uogienėse nebelieka vitaminų, virškinimui reikalingų maistinių skaidulų, tačiau yra daug cukraus).

Reikėtų rinktis receptus, kuriuose nurodyta mažesni cukraus kiekiai ir kiek įmanoma trumpesnis virimo laikas. Patariama uogienes virti iš rūgštesnių uogų, kurių žalių dėl jų skoninių savybių suvalgome mažai: agrastų, šaltalankių, serbentų ir pan.

Marinavimas yra produktų konservavimas organinėmis rūgštimis (acto, citrinos, obuolių). Dažniausiai naudojamas actas, kuris slopina mikroorganizmų dauginimąsi. Produktai marinuojami sandariai ir nesandariai uždaruose induose.

Dažniausiai marinuotuose produktuose lieka iki 30–40 proc. vitaminų bei mineralinių medžiagų. Marinuojant būtina atkreipti dėmesį į druskos kiekį ir rinktis receptus, kuriuose jos reikia įdėti mažiau ir kuriuose vaisiai ir daržovės paruošiami, marinuojami greičiau, t. y. mažiau pjaustomi, nupilynėjami, užvirinami ar atvėsinami, juk vitaminų ir kitų aktyviųjų medžiagų pradeda mažėti jau skutimo, lupimo, pjaustymo etapais.

Rauginimas – puikus konservavimo būdas. Čia pagrindinį „darbą“ atlieka bakterijos. Jos apsaugo produktus nuo gedimo ir paruošia, kad mūsų organizmas galėtų veiksmingiau įsisavinti maistines medžiagas.

Nederėtų pamiršti į maitinimosi racioną įtraukti ir raugintų daržovių – kopūstų ir agurkų. Jose ne tik gausu vitaminų, mineralų bei skaidulų, pavyzdžiui, rauginti kopūstai gerina medžiagų apykaitą, o

juose esanti pieno rūgštis teigiamai veikia virškinimo procesus. Rauginti galima ir burokėlius, cukinijas, paprikas ar morkas.

Geriausi produktai – rauginti namie, kai puikiai žinome, kad juos užraugiant buvo naudojama tik druska, cukrus ir jokių kitų konservantų.

Daugelių požiūrių pats geriausias konservavimo būdas – šaldymas. Vitaminų ir mineralinių medžiagų bei kitų svarbių maistinių medžiagų kiekis produktą užšaldžius sumažėja tik apie 10–15 proc. Jeigu užšaldoma ir vėliau atšildoma tinkamai, tai didžioji produkto vertingųjų medžiagų dalis lieka nepakitusi.

Taip konservuoti tinka visas uogas, prieskonines žoleles ir daugumą daržovių. Šaldyti rinkitės ne mažesnę nei 18 laipsnių šalčio temperatūrą, šaldomus produktus kruopščiai nuplaukite. Visiškai sušalusius produktus patogiausia bus laikyti hermetiškuose indeliuose, polietileno ar folijos pakuotėse.

Geras konservavimo būdas yra ir džiovinimas. Jo metu iš vaisių, daržovių, grybų, žolelių pašalinamas tik vanduo, tačiau išsaugomos visos maistingosios medžiagos, vitaminai, mineralai, ląsteliena. Išdžiovintiems prieskoniams, vaisiams, daržovėms nesudėtinga surasti laikymo vietą: joms neprireiks nei šaldiklio, nei rūšio, išdžiovintas gėrybes galima laikyti ir ant spintelės (stiklainiuose, sandariose dėžutėse ir pan.).

Namuose paprasčiausia džiovinti orkaitėje, čia reguliuodami temperatūrą ir vėdinimą galėsite išs džiovinti įvairias gamtos gėrybes: nuo aviečių iki žirnelių.

Liofilizavimas – tai konservavimo metodas, kuris sparčiai populiarėja ir greitu laiku taps neatsiejamu būdu norint išsaugoti maisto gėrybes, kadangi liofilizuojant lieka 100 proc. maistinių medžiagų.

Liofilizuojant iš produktų pašalinamas vanduo, todėl, kad nepakistų jų maistinės savybės, reikalingos specialios laikymo sąlygos: jie turi būti apsaugoti nuo drėgmės, dienos šviesos ar oro patekimo į pakuotę.

Produktą galime liofilizuoti, kai jis yra vertingiausias, prinokęs, turintis daugiausiai vitaminų ir mineralinių medžiagų. Taip konservuojant išlaikomas žaliavos tūris, gaunama traški, puri tekstūra. Liofilizuoti galima ne tik vaisius, daržoves ar grybus, bet praktiškai viską – mėsą, sūrį, varškę ar net valgomuosius ledus.

Taigi sveikiausi ir labiausiai rekomenduojami uogų, vaisių ir daržovių ruošimo žiemai būdai yra liofilizavimas, šaldymas ir džiovinimas. Šie būdai padės išsaugoti didžiausią vertingų maistinių medžiagų kiekį ir leis ilgai džiaugtis gardžiomis mūsų sodo gėrybėmis.

Parengė dietistė Gabija Paulina Magaznieks