

Θρεπτικά και οικονομικά!

Τα τελευταία χρόνια είναι γεγονός ότι υπάρχει μεγαλύτερη πληροφόρηση σχετικά με τη διατροφή μας. Διαβάζουμε, ακούμε και μαθαίνουμε για το τι πρέπει να τρώμε, ποια θρεπτικά στοιχεία περιέχονται σε κάθε τρόφιμο, ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες μπορούν να βλάψουν τον οργανισμό μας.

Έρευνα-Ρεπορτάζ: **Λυγερή Αγγελάκη**



Παρ' όλα αυτά, όμως, υπάρχουν ακόμα κάποιοι διατροφικοί μύθοι και κάποια τρόφιμα που για διάφορους λόγους μπορούν να χαρακτηριστούν «παρεξηγημένα». Είτε γιατί θεωρούνται πιο υγιεινά από ό,τι είναι, είτε γιατί δεν είναι τόσο «ελαφρά» και χαμηλοθερμιδικά όσο νομίζουμε, είτε, τέλος, γιατί δεν κάνουν τόσο καλό ή κακό στον οργανισμό μας, όσο πιστεύουμε.

Ένας από αυτούς τους μύθους είναι και ότι τα κατεψυγμένα λαχανικά δεν συγκρίνονται με τα φρέσκα: ο σύγχρονος τρόπος ζωής, αλλά και γενικότερα η ζωή στις μεγαλουπόλεις, μάς αναγκάζει συχνά να καταφεύγουμε στην κατανάλωση κατεψυγμένων λαχανικών. Οι περισσότεροι καταναλωτές, ρίχνοντας μία ματιά στο ψυγείο τους οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου, θα διαπιστώσουν πως είναι γεμάτο με κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά. Αυτό συμ-

βαίνει, όχι μόνο γιατί κερδίζουν χρόνο και χρήματα, ειδικά το χειμώνα που τα φρέσκα προϊόντα είναι λιγότερα, αλλά κυρίως διότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να έχουν προϊόντα που είναι ιδιαίτερα υγιεινά. Δεν είναι λίγοι, ωστόσο, οι καταναλωτές που θεωρούν ότι τα φρέσκα προϊόντα είναι καλύτερα, αλλά είναι αποδεδειγμένο με επιστημονικές μελέτες ότι τα κατεψυγμένα προϊόντα είναι ακόμα πιο πλούσια σε θρεπτικές ουσίες. Και αυτό γιατί τη στιγμή που συλλέγεται ένα προϊόν αρχίζει να χάνει τις θρεπτικές του ουσίες. Αντίθετα, καταψύχοντας το, η διαδικασία αυτή επιβραδύνεται.

Υγιεινές & Αξιοπίστευτες προτάσεις

Λαχανικά όπως τα φασολάκια, το σπανάκι, ο αρακάς και τα μανιτάρια, συχνά αντιμετωπίζονται με δυσπιστία, διότι θεωρούνται χαμηλότερης θρεπτικής αξίας από τα φρέσκα. Ο σωστός τρόπος συντήρησης, συσκευασίας και κατάψυξης από μεγάλες και αξιόπιστες εταιρείες, καθιστούν τα λαχανικά αυτά υγιεινές επιλογές για τη διατροφή, που μπορεί ακόμα και να υπερéχουν των φρέσκων, αν τα τελευταία έχουν εκτεθεί σε έντονη ηλιακή ακτινοβολία, θέρμανση ή κακή συντήρηση, που καταστρέφουν, για παράδειγμα, τις βιταμίνες που



περιέχουν. Τα κατεψυγμένα λαχανικά καταψύχονται όσο είναι ακόμα φρέσκα, συνήθως εντός λίγων ωρών από τη συγκομιδή, διατηρώντας τις ευεργετικές ιδιότητες της αρχικής φρεσκάδας εντός τους. Ωστόσο, όλα τα λαχανικά ζεματίζονται πριν καταψυχθούν, διεργασία που μειώνει το επίπεδο των λιγότερο σταθερών υδατοδιαλυτών βιταμινών, όπως οι βιταμίνες Β1 και C, καθώς και τα αντιοξειδωτικά. Άλλα θρεπτικά συστατικά διατηρούνται πολύ ευκολότερα, όπως οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α και Ε, ενώ κάποιες μπορεί ακόμα και να καταστούν πιο διαθέσιμες μετά από τη διαδικασία. Τα κατεψυγμένα λαχανικά έχουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής στο ράφι από τα φρέσκα, οπότε μπορούμε να τα απολαμβάνουμε οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου, ανεξαρτήτως εποχής. Συγκεκριμένα, μελέτη του 2007 έδειξε πως η βιταμίνη C που περιέχεται στο φρέσκο μπρόκολο, μειώνεται στο 56% σε επτά ημέρες, ενώ μειώνεται μόλις κατά 10% μέσα σε έναν χρόνο, εφόσον καταψυχθεί στους 20°C (-4°F). Επι-

πλέον, τα επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών που βοηθούν στην καταπολέμηση ασθενειών (ανθοκυανίνες), καθώς και μερικά μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του καλίου (που βοηθά στον έλεγχο της πίεσης του αίματος), αυξάνονται κατά τη ψύξη.

Αύξηση της κατανάλωσης κατεψυγμένων

Έρευνες που έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς στην Ελλάδα, έδειξαν ότι την τελευταία εικοσιπενταετία η κατανάλωση των κατεψυγμένων προϊόντων έχει αυξηθεί σημαντικά. Παρ' όλα αυτά, η γνώση μας σχετικά με αυτά τα προϊόντα υστερεί. Ας δούμε, λοιπόν, παρακάτω όλα εκείνα που θα πρέπει να γνωρίζουμε σχετικά με τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας.

Πόσο θρεπτικά είναι;

Η κατάψυξη δεν καταστρέφει τους μικροοργανισμούς και τα ένζυμα που επιφέρουν τις αλλοιώσεις των τροφίμων, όμως εμποδίζει τελείως τη δράση τους όσο δια-

κεί η ψύξη. Οι διαφορές είναι μικρές. Στα κατεψυγμένα λαχανικά το μεγαλύτερο ρόλο ίσως παίζει η εφοδιαστική αλυσίδα. Ο σωστός τρόπος συντήρησης, συσκευασίας, κατάψυξης και διανομής μέχρι τον τελικό καταναλωτή, καθιστά τα λαχανικά αυτά υγιεινές επιλογές για τη διατροφή. Εξαρτάται, επίσης, από τη διαδικασία παραγωγής. Εάν τα λαχανικά συλλέγονται και καταψύχονται όταν έχουν πια ωριμάσει, ενδέχεται να περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα φρέσκα, τα οποία συχνά φτάνουν στον καταναλωτή άγουρα ή παραγινωμένα. Τα φρέσκα λαχανικά είναι γενικά η καλύτερη επιλογή, αλλά όταν αυτό δεν είναι δυνατό, δεν υπάρχει λόγος να μην επιλέξουμε τα κατεψυγμένα. Και παρ' όλο που τα κατεψυγμένα δεν παύουν να είναι προϊόντα συντηρημένα, έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να καλύψουν ικανοποιητικά το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής μας, εφόσον διατηρούν την ίδια περίπου θρεπτική αξία με τα φρέσκα. Αρκεί, βέβαια, να έχουν την ίδια ποιότητα με τα νωπά, να

Η ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Πολλές ελληνικές επιχειρήσεις θεωρούν ότι τα περιθώρια ανάπτυξης στον κλάδο των κατεψυγμένων λαχανικών είναι μεγάλα, λόγω και της εντονότερης στροφής των καταναλωτών σε πιο υγιεινές επιλογές διατροφής, με το συνολικό τζίρο του κλάδου να φτάνει τα 100 εκατ. ευρώ.

Παράλληλα, η ανοδική πορεία του κλάδου αποδίδεται στη βελτίωση της ποιότητας, σε πιο μεγάλη ποικιλία των προϊόντων αλλά και στη χαμηλότερη τιμή στην οποία τα προϊόντα προσφέρονται συγκριτικά με τα νωπά. Βασικό μερίδιο στην αγορά (2008-2010) κατέχει η Vivartia με τα προϊόντα Μπάρμπα Στάθη, σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας που πραγματοποίησε η SymphonyIRI και δημοσιεύθηκαν στο selfservice.gr. Συγκεκριμένα, οι νέοι κωδικοί με τον αρακά - άνηθο, τα στρογγυλά φασολάκια και τα ανάμικτα λαχανικά, κατέλα-



βαν τις τρεις πρώτες θέσεις σε πωλήσεις μεταξύ των προϊόντων της κατηγορίας που λανσαρίστηκαν το 2010, με συνολικές πωλήσεις άνω των 170 χιλ. ευρώ. Μεταξύ της πρώτης πεντάδας των best sellers της χρονιάς που πέρασε βρισκόμαστε και τα προϊόντα Λαζαρίδη, Ιωάννου, Alterra και Froza.

Τα στοιχεία αφορούν στην ηπειρωτική Ελλάδα και την Κρήτη. Η σημασία της επιτυχίας ενός brand στην κατηγορία των κατεψυγμένων λαχανικών ανεβαίνει, αν συνυπολογιστεί το γεγονός ότι το 2010 χαρακτηρίστηκε ως δύσκολη χρονιά για τη συγκεκριμένη κατηγορία.

Ο ανταγωνισμός που δέχονται από τα νωπά προϊόντα είναι σημαντικό κίνητρο για την επένδυση σε νέα, καινοτόμα προϊόντα, η οποία, όπως δείχνουν τα στοιχεία που αφορούν στα νέα λανσαρίσματα, δίνει αξιόλογα αποτελέσματα.

ναλωπής (είτε για το προσωπικό του νοικοκυριού, είτε για την επισιτιστική του επιχείρηση) αγοράσει κατεψυγμένα τρόφιμα, θα πρέπει να γνωρίζει τις δυνατότητες του ψυγείου ή του ψυκτικού θαλάμου του και τη διάρκεια ζωής των προϊόντων, η οποία αναγράφεται συνήθως στη συσκευασία τους, μαζί με τους όρους και τους τρόπους της ψυκτικής τους μεταχείρισης. Έτσι, λοιπόν:

- Ένα ψυγείο ενός ή δύο αστέρων, του οποίου η θερμοκρασία φτάνει μέχρι τους -6°C , έχει τη δυνατότητα να φυλάξει τρόφιμα από λίγες μέρες έως και δύο εβδομάδες.
- Ένας οικιακός καταψύκτης τριών αστέρων, που φτάνει σε θερμοκρασία έως και -12°C , μπορεί να συντηρήσει τρόφιμα για αρκετές εβδομάδες ή και μήνες.
- Ένας καταψύκτης τεσσάρων αστέρων, με θερμοκρασία μέχρι και -25°C , έχει τη δυνατότητα να διατηρήσει τα τρόφιμα μακροχρόνια.

Καταψύξτε μόνοι σας λαχανικά

Τα περισσότερα λαχανικά διατηρούνται στην κατάψυξη, αφού πρώτα τα ζεματίσουμε. Η διαδικασία έχει ως εξής:

- Τα λαχανικά σας πρέπει να είναι φρέσκα και πλυμένα. Κάποια πρέπει να τα κόψετε και σε κομμάτια. Γενικά τα προετοιμάζετε όπως θα κάνατε και αν τα μαγειρεύατε.

- Βάλτε σε μεγάλη κατσαρόλα νερό (περίπου ένα λίτρο νερό για κάθε μισό κιλό λαχανικών) και αφήστε το να βράσει.
- Βάλτε μία μικρή ποσότητα λαχανικών σε συμμάτινο καλάθκι και βουτήξτε το στο νερό που βράζει. Αφήστε τα για λίγα λεπτά με σκεπασμένο το καπάκι.
- Βγάλτε τα λαχανικά και βουτήξτε τα σε ένα μεγάλο μπουλ με παγωμένο νερό για

να σταματήσετε το βρασμό. Αφήστε τα στο παγωμένο νερό όση ώρα τα είχατε αφήσει και στο βραστό.

- Στεγνώστε τα λαχανικά, βάλτε τα σε σακούλες χωρίς κανένα υγρό και τοποθετήστε τα στην κατάψυξη.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο νερό και για τα υπόλοιπα λαχανικά.



Bob P