



Nekada su naši preci koristili samo svježe **voće i povrće** iz svoga **vrta**. Od branja namirnica do njihovog konzumiranja prolazilo je samo nekoliko sati. U modernim gradovima, koji se nalaze daleko od ruralnih područja, pronaći svježe voće i povrće je pravi problem. Dok voće i povrće stigne na police supermarketa, prođe ponekad i do

### **3 tjedna**

. Za to vrijeme namirnice gube svoje vrijedne sastojke, posebice

#### **vitamin C**

. Osim toga, takve namirnice se često beru prije sazrijevanja, da bi se izbjeglo njihovo kvarenje tokom prijevoza.

**Gdje nabaviti kvalitetne i svježe namirnice?** Moderni odgovor na ovaj problem je smrznuta hrana.

Za razliku od namirnica u supermarketima, smrznuto voće i povrće se bere u vrhuncu svoje zrelosti, kada sadrži najviše hranjivih sastojaka. Od branja do smrzavanja prolazi samo nekoliko sati. Smrznuta hrana se može pronaći skoro u svakoj kući, jer je praktična i brza za pripremanje.

### **Ali, da li je smrznuta hrana zaista tako zdrava, kao i svježe namirnice?**

Istraživanja pokazuju da smrznute namirnice sadrže skoro istu količinu vitamina i minerala, kao i svježe ubrano voće i povrće. Dakle, smrznuto je zdravo, ali naravno da to vrijedi samo za kvalitetnu smrznutu hranu.

- Kvalitetna smrznuta hrana je pakirana odmah nakon berbe;

Ako niste sigurni, kontaktirajte proizvodača i pitajte, koliko sati prolazi između branja namirnica i njihovog smrzavanja

- Kvalitetna smrznuta hrana ne sadrži velike kristale leda;

**Veliki kristali leda mogu značiti dvije stvari:**

1. korištena je inferiorna tehnologija smrzavanja

Veliki kristali leda u rezultatu nekvalitetne tehnologije smrzavanja mogu uništiti kvalitetu i okus hrane.

2. hrana se odmrzavala nekoliko puta

Jednom zamrznuta hrana smije se odmrznuti samo jedan put.

**Savjet**

Kupovati smrznuto voće i povrće se isplati tokom zimskih mjeseci, kada svježe namirnice nisu dostupne, a one iz supermarketa su došle izdaleka.

U sezoni voća i povrća koristite svježe namirnice iz svoga vrta ili ih kupujte od lokalnih proizvođača.

Svetlana Pasarić

[Alternativa-za-vas](#)

