4 Σεπτεμβρίου 2014

Κάντε οικονομία με σωστή συντήρηση τροφίμων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αν έχουμε τις γνώσεις να αυξήσουμε το χρόνο ζωής των τροφίμων αυξάνουμε αυτόματα και την αξία τους. Όχι μόνο επειδή μπορούμε να τα καταναλώσουμε σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα αλλά και επειδή, καθώς περνάει ο καιρός, τα τρόφιμα συνεχώς ακριβαίνουν.

Κάποιοι θεωρούν πως από εδώ και στο εξής τα τρόφιμα σε παγκόσμιο επίπεδο όχι μόνο θα ακριβαίνουν αλλά και η πρόσβασή σε αυτά θα περιορίζεται επικίνδυνα. Με έξυπνους κανόνες συντήρησης μπορούμε να αποφύγουμε την άσκοπη σπατάλη και να μην πετάμε σχεδόν τίποτα.

Σε όλους αρέσουν τα φρέσκα τρόφιμα. Είμαστε πολύ τυχεροί που ζούμε σε μία εποχή όπου μπορούμε να έχουμε σχεδόν οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, φρέσκο, όποιο τρόφιμο τραβά η ψυχή μας.

Τα παλιά όμως χρόνια δεν είχαν αυτήν την πολυτέλεια. Γι΄ αυτό οι μέθοδοι συντήρησης τροφίμων είχαν τεράστια σημασία. Τα εποχικά τρόφιμα είναι πολύ πιο οικονομικά. Όλα έχουν την εποχή τους. Είναι αυτό που λένε «κάθε πράγμα στον καιρό του και ο κολιός τον Αύγουστο». Αν κρίνουμε με την φιλοσοφία της Μαγειρικής Οικονομίας, δεν είναι έξυπνο μόνο το να επιλέγουμε εποχικά προϊόντα αλλά και το να πηγαίνουμε ένα βήμα παραπέρα: Την εποχή που υπάρχει σε αφθονία το κάθε τρόφιμο, άρα κυκλοφορεί πιο φτηνό στην αγορά, να το αγοράζουμε σε

μεγάλες ποσότητες και να το συντηρούμε. Ας δούμε τους πιο βασικούς τρόπους μακράς συντήρησης τροφίμων.

Κατάψυξη

Η κατάψυξη είναι μία από τις πιο σημαντικές οικιακές συσκευές Μαγειρικής Οικονομίας και για αυτό προτείνω την αγορά αυτόνομου καταψύκτη. Είναι εξαιρετική επένδυση, επειδή συντηρεί τα τρόφιμα για σημαντικό χρονικό διάστημα, χωρίς να αλλοιώνει σημαντικά τα θρεπτικά τους χαρακτηριστικά. Μάλιστα, ένας καταψύκτης, επειδή δεν τον ανοίγουμε συχνά όπως το ψυγείο, δεν καταναλώνει πολύ ρεύμα, ειδικά αν είναι καλής ενεργειακής κλάσης. Όταν έχεις ένα μεγάλο αυτόνομο καταψύκτη, δεν θα διστάσεις να αγοράσεις κάτι που θα βρεις σε μεγάλη ποσότητα, για να σου κοστίσει φθηνότερα. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για ψάρια και κρέατα. Αν για παράδειγμα αγοράσεις ψάρια κατευθείαν από την ψαραγορά θα σου κοστίσει πολύ φθηνότερα. Αν στο διήμερο που έχεις πάει σε ένα χωριό, βρεις έναν κτηνοτρόφο και αγοράσεις απευθείας από αυτόν ένα ολόκληρο ζώο που θα σου τεμαχίσει σε κομμάτια, θα πληρώσεις επίσης πολύ λιγότερα και η ποιότητα μπορεί να είναι πολύ υψηλότερη.

Παστά και Τουρσιά

Αυτοί είναι δύο από τους πιο απλούς και παραδοσιακούς τρόπους συντήρησης. Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να τοποθετήσεις το τρόφιμο σε αλάτι (παστό) ή σε ξύδι (τουρσί). Το αλάτι και το ξύδι λειτουργούν σαν φυσικά συντηρητικά και μπορούν να διατηρήσουν το τρόφιμο για ένα σεβαστό χρονικό διάστημα. Αν συνδυάσεις αυτήν την μέθοδο με κονσερβοποίηση ή αποθήκευση σε κενό αέρος, ο χρόνος ζωής του τροφίμου μπορεί να αυξηθεί σημαντικότατα. Σε αυτό το σημείο, αξίζει να σημειωθεί ότι τα παστά και τα τουρσιά έχουν και άλλο ένα πλεονέκτημα: Αποτελούν εξαιρετικούς μεζέδες!

Αποξήρανση

Η αποξήρανση είναι η διαδικασία αφαίρεσης της υγρασίας από ένα τρόφιμο. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο μειώνεται το βάρος του αλλά αυξάνεται και ο χρόνος ζωής του. Τα παλιά χρόνια η αποξήρανση γινόταν στον ήλιο, στον αέρα ή τη φωτιά. Και τώρα μπορούμε να το κάνουμε αυτό αλλά μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε ειδική συσκευή αποξήρανσης (αφυγραντήρα) ή το φούρνο μας σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία (50 βαθμούς). Το σημαντικό είναι να μην ξεχνάμε να γυρίζουμε κάθε μια ώρα τα τρόφιμα που αποξηραίνουμε από την άλλη πλευρά. Η αποξήρανση χρειάζεται αρκετές ώρες για να ολοκληρωθεί (3-6 ώρες) και στόχος είναι να αφαιρεθεί όσο το δυνατόν περισσότερο νερό από το εσωτερικό του τροφίμου. Πολλά από τα τρόφιμα του εμπορίου είναι ήδη αποξηραμένα (όσπρια, ζυμαρικά, βότανα, ξηροί καρποί κλπ).

Αποθήκευση σε κενό αέρος

Τα αποξηραμένα τρόφιμα, είτε αυτά που αποξηραίνουμε εμείς είτε αυτά που

αγοράζουμε ήδη σε ξερή μορφή, πχ όσπρια, σιτηρά, ζυμαρικά, βότανα διατηρούνται για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αν τα κλείσουμε σε δοχείο και με κάποιον τρόπο αφαιρέσουμε το οξυγόνο από το εσωτερικό. Το οξυγόνο είναι αυτό που προκαλεί οξείδωση και καταστρέφει τα τρόφιμα. Υπάρχουν συσκευές που αφαιρούν το οξυγόνο από σακούλες ή δοχεία που κλείνουν αεροστεγώς. Μία τέτοια συσκευή είναι εξαιρετική επένδυση μαγειρικής οικονομίας επειδή αυξάνει το χρόνο ζωής των τροφίμων.

Κονσερβοποίηση

Η κονσερβοποίηση όπως και οι παραπάνω μέθοδοι αποθήκευσης σε κενό αέρος αυξάνουν πολύ το χρόνο ζωής ενός τροφίμου. Δεν είναι φυσικά κάτι που εύκολα μπορεί να γίνει στο σπίτι αλλά υπάρχουν οικιακές συσκευές που μας βοηθούν να το κάνουμε μόνοι μας. Στο σπίτι μπορούμε επίσης να αποθηκεύσουμε διάφορα τρόφιμα (π.χ. λαχανικά) σε βαζάκια, δημιουργώντας κενό αέρος όπως γίνεται συνήθως για τις σάλτσες ή τις μαρμελάδες. Γεμίζουμε τα βαζάκια (που έχουμε ρίξει σε βραστό νερό για να αποστειρωθούν) με καυτή μαρμελάδα ή ζεματισμένα λαχανικά με λίγο νεράκι, αφήνοντας 2-3 εκατοστά κενό από το χείλος του βάζου. Κλείνουμε το καπάκι και το αναποδογυρίζουμε αμέσως, για να δημιουργηθεί κενό αέρος. Περιμένουμε μέχρι να κρυώσουν τα βάζα. Αν πιέσουμε τον λοφίσκο πάνω στο καπάκι του βάζου και δεν υποχωρεί σημαίνει ότι η κονσερβοποίηση έγινε σωστά. Μπορεί με αυτό τον τρόπο το αποτέλεσμα να μην έχει τη διάρκεια ζωής που έχουν οι σάλτσες και οι κονσέρβες του εμπορίου αλλά είναι κάτι που λειτουργεί. Οι κονσέρβες του εμπορίου είναι η καλύτερη επιλογή αν θέλουμε να έχουμε τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν 3-5 χρόνια.

Ασκορβικό οξύ

Εκτός από το αλάτι και το ξύδι υπάρχουν και άλλες ουσίες που λειτουργούν ως συντηρητικά. Αν πάρεις στα σοβαρά την σπιτική συντήρηση μπορείς να χρησιμοποιήσεις πρακτικές που χρησιμοποιούν οι βιομηχανίες τροφίμων. Δεν προτείνω βέβαια να χρησιμοποιούμε χημικά συντηρητικά, τα οποία είναι πολύ εύκολο να βρεις στην αγορά. Το σημαντικό είναι να επιλέξουμε ακίνδυνα συντηρητικά όπως για παράδειγμα, το ασκορβικό οξύ, που είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό και εκτός αυτού ενδυναμώνει και το δικό μας ανοσοποιητικό σύστημα... αφού η κοινή του ονομασία είναι βιταμίνη C!!Αν ψάξουμε μπορούμε να βρούμε χύμα σε σκόνη σε καταστήματα με μπαχαρικά ή με υλικά για επαγγελματίες τροφίμων.

Μαθαίνοντας και εφαρμόζοντας τις παραπάνω τεχνικές μπορείς και εσύ να αυξήσεις τη διάρκεια ζωής διαφόρων τροφίμων. Έτσι αυξάνεις ουσιαστικά και την αξία τους, αφού μπορείς να επωφεληθείς από φθηνά εποχικά τρόφιμα που θα διατηρήσεις και θα καταναλώσει μία εποχή που θα κοστίζουν πολύ περισσότερο. Μην περιμένεις! Βάλε στη ζωή σου τη Μαγειρική Οικονομία. και άρχισε να

συντηρείς τρόφιμα.
-Ο Ευτύχης Μπλέτσας είναι συγγραφέας της «Μαγειρικής Οικονομίας», παρουσιαστής στην «Κουζίνα της Μαμάς» και στα «Μουσικομαγειρέματα», και ιδρυτής της Ακαδημίας Θετικής Ενέργειας που προάγει την Υγεία και τη Θετική Σκέψη. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνία, συμμετοχή σε διαγωνισμούς και σεμινάρια μπείτε στο http://bletsas.gr .
-Αν θέλεις να αποκτήσεις ένα Δωρεάν 30-σέλιδο Ηλεκτρονικό Εγχειρίδιο Μαγειρικής Οικονομίας του Ευτύχη Μπλέτσα μπες στο http://www.cookingEconomy.gr .

Πηγή: clickatlife.gr