

Its ΦΡΑΟΥΛΑ TIME!

Εδώ και λίγες μέρες έχουμε μπει επισήμως στην φραουλοπερίοδο! Τον Απρίλιο και τον Μάιο οι φράουλες είναι στα φόρτε τους! Βρίσκονται σε αφθονία σε λαϊκές αγορές και σουπερ μάρκετ και η τιμή τους είναι πιο φτηνή από οποιαδήποτε άλλη εποχή! Έλα όμως που δεν μπορούμε να αγοράσουμε μεγάλες ποσότητες! Η γλυκιά, κόκκινη κυρία του διατολογίου μας είναι και η πιο ευπαθής. Γι' αυτό και ο μοναδικός τρόπος να επωφεληθούμε από την αντιοξειδωτική της δράση είναι να την φάμε αμέσως. Ή να την μεταποιήσουμε!



Τα κόκκινα, αντιοξειδωτικά αυτά φρούτα χαλάνε πολύ γρήγορα, αφού διατηρούνται στο ψυγείο μόνο 2-3 μέρες. Ακόμα και για να κρατήσουν τόσο όμως, θέλουν ειδική μεταχείριση! Πρέπει να πλύνεις τις φράουλες, χωρίς να αφαιρέσεις το κοτσανάκι τους, για να μην εισχωρήσει νερό και στην συνέχεια να τις τοποθετήσεις σε στεγνό πλαστικό δοχείο, που θα αερίζεται επαρκώς.

Αυτήν την περίοδο που οι φράουλες βρίσκονται σε αφθονία, μπορείς να αγοράσεις από την λαϊκή μια μεγάλη ποσότητα φράουλες, να τις πλύνεις καλά και να τις καταψύξεις. Αφού τις πλύνεις και αφαιρέσεις τα φύλλα τους, τις απλώνεις σε μια σχάρα και τις βάζεις στην κατάψυξη. Το κάθε φρούτο πρέπει να παγώσει ξεχωριστά. Την επόμενη μέρα, τις βάζεις σε μια σακούλα και τις αποθηκεύεις στον καταψύκτη σου. Προσωπικά, όταν φτιάχνω χυμούς για πρωινό, ρίχνω αντί για παγάκια, 2-3 φράουλες στο μπλέντερ, προσθέτοντας έτσι μια έξτρα δόση αντιοξειδωτικών στο πρωινό μου. Εύκολο και απλό!

Επίσης, μπορείς να φτιάξεις μαρμελάδα φράουλα, να την φυλάξεις σε καλά αποστειρωμένα βαζάκια και να απολαμβάνεις γευστικές φράουλες όλο τον χρόνο. Δεν θέλει πολύ χρόνο. Απλά πλύνεις καλά τις φράουλες, τις κόβεις στα δυο και τις ρίχνεις σε μια κατσαρόλα. Προσθέτεις την μισή ποσότητα ζάχαρης (αναλογικά αν πάρεις 3 κιλά φράουλες θα χρειαστείς 1.5 κιλό ζάχαρη). Σιγοβράζεις μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και μετά δυναμώνεις την φωτιά και αφήνεις την μαρμελάδα να βράσει για 20 λεπτά! Τόσο απλά!

Άλλη μια ιδέα είναι να πολτοποιήσεις τις φράουλες και να τις αποθηκεύσεις σε δόσεις, σε μικρά πλαστικά ποτήρια, υπό την μορφή πουρέ. Έτσι διατηρούνται τέλεια, σχεδόν 12 μήνες και μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις για κάθε χρήση.

Επειδή οι φράουλες έχουν χνουδάκι στο εξωτερικό τους, είναι πολύ πιθανό να έχουν περισσότερα υπολείμματα φυτοφαρμάκων. Γι' αυτό προτιμήστε τις βιολογικές! Πριν 3-4 χρόνια, επισκέφτηκα με την Κουζίνα της Μαμάς μια φραουλοκαλλιέργεια στην Πελοπόννησο. Εκεί δοκίμασα για πρώτη φορά βιολογικές φράουλες? Κάθε χρόνο, τέτοια εποχή, που οι φράουλες κάνουν την εμφάνιση τους στην αγορά, ξαναθυμάμαι εκείνη την υπέροχη γεύση!!

Οι βιολογικές φράουλες και ειδικά αυτές που τρως με το που τις κόβεις, δεν έχουν καμία σχέση με τις τεράστιες, υπερφυσικές φράουλες, που βρίσκουμε συνήθως στα ράφια του σουπερ μάρκετ. Έχουν πραγματικό άρωμα φράουλας και μια ιδιαίτερα ξεχωριστή γεύση. Γι' αυτό, έκτοτε, τις προτιμώ, ακόμα και αν χρειαστεί να αγοράσω λιγότερες, λόγω της υψηλής τιμής τους.

Και οι κανονικές όμως δε με χαλάνε. Τις πλένω καλά και τις απολαμβάνω σκέτες, σε δημητριακά πρωινού ή και σε απλές συνταγές γλυκών όπου προτιμώ να τις προσθέτω ωμές για να διατηρούν τις βιταμίνες και τα ένζυμα τους.

Υπάρχουν άπειροι τρόποι για να βάλετε την φράουλα στην διατροφή σας.

Καλή φραουλόρεξη!

