

Η παρεξηγημένη Κομπόστα

Από μικρός ήμουν «φρουτάκιας»! Τον χειμώνα έτρωγα καθημερινά μήλα. Αυτό που λαχταρούσα όμως όλο τον χρόνο, περιμένοντας να έρθει το καλοκαίρι για να το απολαύσω ήταν και είναι πάντα το ροδάκινο. Το ζουμερό, ώριμο, γλυκό και πολύ γευστικό ροδάκινο! Το χειμώνα που δεν υπήρχαν φρέσκα ροδάκινα, υπήρχε η λύση της κομπόστας. Μία λύση που επιλέγω ακόμα και σήμερα όταν θέλω να χαρώ εκτός εποχής ένα χρυσαφί ροδάκινο χωρίς να το πληρώσω? χρυσάφι!



Προσωπικά πάντα έχω στο ντουλάπι μερικές κομπόστες κυρίως για να μπορώ να φάω φρούτα σε περίπτωση δεν έχω προλάβει να αγοράσω φρέσκα αλλά και για να κερνάω τους φίλους μου. Μάλιστα, έχω ανακαλύψει μερικές απλές κομποστοσυνταγές, με τις οποίες μετατρέπω μία κομπόστα σε κάτι έξυπνο δημιουργικό και γευστικό, όπως η φρουτομαρμελάδα της στιγμής, το δυναμωτικό smoothie και η ροδακινόπιτα. Τις συνταγές θα τις βρείτε παρακάτω.

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΙΣ ΦΑΣ!

Η κονσέρβα κομπόστας είναι ένα εξαιρετικά παρεξηγημένο προϊόν. Κανείς δεν αμφισβητεί ότι τα φρέσκα φρούτα είναι η καλύτερη επιλογή. Επίσης, όλοι ξέρουμε ότι οι κονσέρβες επιβαρύνουν και το περιβάλλον, δημιουργώντας παραπάνω απορρίμματα. Σωστά όλα αυτά, αλλά για να είμαστε δίκαιοι, πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι οι κονσέρβες κομπόστας έχουν και αυτές σημαντικά οφέλη στη ζωή μας.

▪ Έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής

Αν κάνεις το φρούτο κομπόστα και το βάλεις σε κονσέρβα, διατηρείται για χρόνια! Η ζάχαρη, από την μία, που είναι φυσικό συντηρητικό και η κονσερβοποίηση από την άλλη χαρίζουν στην κομπόστα μεγάλη διάρκεια ζωής. Μπορείς να έχεις μερικές κονσέρβες φρούτου στο ντουλάπι και να μη σε απασχολεί πότε ακριβώς θα τις φας, γιατί δεν υπάρχει κίνδυνος να ξεχαστείς και να σου χαλάσουν, όπως γίνεται τα φρέσκα φρούτα. Και το πιο σημαντικό δεν στο είπα ακόμα! Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει στην Καλιφόρνια, οι βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά του φρούτου επηρεάζονται ελάχιστα από την κονσερβοποίηση, τόσο όσο επηρεάζονται και από το μαγείρεμα. Άρα η θρεπτική αξία του φρούτου διατηρείται αναλλοίωτη, μέχρι δύο χρόνια.

▪ Σου λύνουν τα χέρια

Μερικές κομπόστες στο ντουλάπι μπορούν να αποτελέσουν ιδανική λύση σε περίπτωση που θες να φας ένα απλό επιδόρπιο στη στιγμή. Μια καλή ιδέα είναι να έχεις πάντα και στο γραφείο σου, ένα-δύο κομπόστες. Συνδυάζοντας τες με μερικά δημητριακά ή ένα γιαούρτι θα έχεις πάντα διαθέσιμο ένα θρεπτικό γεύμα-αστραπή.

Επίσης μπορεί να έχουν έρθει φίλοι στο σπίτι και να θες να φτιάξεις, στα γρήγορα, ένα γλυκό που θα τους εντυπωσιάσει, χωρίς να πρέπει να καθαρίζεις και να κόβεις φρούτα. Κάποιες ιδέες για γλυκά με κομπόστα ακολουθούν παρακάτω.

▪ Είναι μια εναλλακτική, φρουτένια λύση

Αν και η κομπόστα υπολείπεται σε θεραπευτικά συστατικά από το φρέσκο φρούτο, αποτελεί μία εναλλακτική για να φάμε όλοι μας περισσότερα φυσικά προϊόντα. Μετά το φαγητό όλοι έχουμε μια τάση για υπογλυκαιμία. Αν δεν αγαπάς τα φρούτα, φρόντισε να προτιμάς κομπόστα για επιδόρπιο. Είναι σαφώς καλύτερη επιλογή από ένα βαρύ αυθυγιεινό γλυκό. Επίσης τα περισσότερα παιδιά δεν τρώνε καθόλου φρούτα ή τρώνε πολύ λίγα. Μία κομπόστα μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της κατανάλωσης φρούτων.

▪ Σε βοηθούν να κάνεις οικονομία

Οι κομπόστες είναι πολύ πιο οικονομικές από το να τρως φρέσκα φρούτα εκτός εποχής. Το φρέσκο ροδάκινο το χειμώνα κοστίζει πανάκριβα. Αν δεν μπορείς να περιμένεις μέχρι το καλοκαίρι και θες ροδάκινο χειμωνιάτικα, η κομπόστα θα σου έρθει σίγουρα φθηνότερα. Κομπόστες μπορείς επίσης να αγοράσεις σε μεγάλη ποσότητα αν υπάρχει προσφορά και να τις φυλάξεις στο σπίτι για αρκετό καιρό.

▪ Σου παρέχουν διατροφική ασφάλεια

Οι κονσέρβες φρούτου είναι ο ιδανικός τρόπος για να έχεις κάποιες προμήθειες φαγητού για την σπάνια περίπτωση που δεν μπορείς να προμηθευτείς τρόφιμα. Π.χ. όταν πηγαίνεις μια εκδρομή στη φύση ή όταν ξεμείνεις σε ένα καταφύγιο στο βουνό.

▪ Στηρίζουν την εθνική οικονομία

Οι κομπόστες είναι μία από τις πιο δυνατές εξαγωγικές δυνάμεις της Ελλάδας. Τόνοι προϊόντων εξάγονται σε χώρες όπως η Ρωσία και η Ρουμανία. Είναι σημαντικό να υποστηρίξουμε αυτόν τον κλάδο της Ελληνικής Οικονομίας, επιλέγοντας προϊόντα Ελληνικών εταιριών με πρώτες ύλες που παράγονται στη χώρα μας.

ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΚΕΣ ΚΟΜΠΟΣΤΕΣ

Όπως διάβασες παραπάνω, είναι χρήσιμο να έχεις στο ντουλάπι σου μερικά κουτιά κονσέρβας αλλά πρέπει να ξέρεις ότι η κομπόστα, όπως όλες οι κονσέρβες δεν είναι για κάθε μέρα! Όταν αγοράζεις κομπόστα, έχει στο μυαλό σου τις παρακάτω συμβουλές για να μην την πατήσεις.

1. Επέλεγε πάντα κομπόστες από Ελληνικές εταιρίες που τηρούν όλες τις απαραίτητες νομικές διαδικασίες και ακολουθούν σύστημα παραγωγής υψηλών προδιαγραφών. Μην αγοράζεις φτηνιάρικες κονσέρβες άγνωστης προέλευσης.
2. Επέλεγε αυτές με τα λιγότερα συντηρητικά. Διάβαζε τις συσκευασίες προσεκτικά και τσέκαρε τις ετικέτες. Μην σε πιάνει πανικός αν δε μπορείς να βρεις κομπόστα χωρίς συντηρητικό. Είναι σχεδόν απαραίτητο, σημασία όμως έχει να είναι από φυσική πηγή, όπως είναι για παράδειγμα ασκορβικό οξύ.
3. Απόφυγε, τρύπιες, χτυπημένες ή αλλοιωμένες κονσέρβες. Αν για κάποιο λόγο υπάρξει διαρροή και μπει μέσα στη κονσέρβα οξυγόνο, το περιεχόμενο αρχίζει να χαλάει. Αν μία κονσέρβα ανοιχτεί, το περιεχόμενο πρέπει να μπει σε άλλο σκεύος, να φυλαχτεί στο ψυγείο και να καταναλωθεί το πολύ σε τρεις μέρες.
4. Επέλεγε τις κονσέρβες που είναι πίσω-πίσω στο ράφι και που έχουν τη πιο μακρινή ημερομηνία λήξης. Μερικές κονσέρβες γράφουν και ημερομηνία παραγωγής. Αγόραζε όσο πιο «φρέσκες» μπορείς. Όπως διάβασες πιο πάνω, τα θεραπευτικά συστατικά των φρούτων διατηρούνται

αναλλοιώτα στην κονσέρβα μέχρι δύο χρόνια.

5. Προτίμησε κομπόστες που δεν περιέχουν σιρόπι αλλά νερό ή φυσικό χυμό. Το σιρόπι που περιέχουν οι κομπόστες είναι συνήθως σιρόπι που φτιάχνεται από ζάχαρη και γλυκόζη. Αν και σε πολλούς αρέσει, θεωρείται ανθυγιεινό και σε φορτώνει με άδειες θερμίδες. Πρέπει να υπάρχει για να συντηρηθούν τα φρούτα, εσύ όμως δεν πρέπει όμως να το φας. Ξέπλυσε τα φρούτα με νερό και απόλαυσε τα σκέτα ή χρησιμοποίησε τα σε κάποια από τις συνταγές που ακολουθούν.
6. Αν με το που ανοίξεις μία κονσέρβα σου μυρίζει άσχημα, πέταξε την ή πήγαινε την πίσω εκεί που την πήρες, για να σου την αλλάξουν. Μπορείς επίσης να τηλεφωνήσεις απευθείας στην εταιρία που τις παρασκευάζει. Το τηλέφωνο είναι συνήθως πάνω στο προϊόν.

Για να λαμβάνεις άρθρα, συνταγές και μηλοσοφίες, γράψου στο Newsletter!