**Owoce ze słoików mogą być smaczne i zdrowe**

**Końcówka lata to czas, kiedy miłośnicy letnich smaków próbują zachować choć odrobinę wspomnień z aromatu, słodyczy i zapachu świeżych owoców, przygotowując przetwory na zimę. Co ciekawe, umiejętne ich wykonanie sprawi, że zawekowane w słoikach i przechowywane w spiżarni nie stracą swojego największego bogactwa, czyli cennych witamin.**

Zmieniający się klimat, mniej słońca wiosną czy latem, a do tego jeszcze kapryśna aura – to wszystko sprawia, że owoce są drogie. To jeden z powodów, dla których wiele osób nie decyduje się na domowe dżemy, konfitury i soki. Mają też obawy przed związkami chemicznymi oraz przed brakiem w nich witamin i minerałów. W efekcie sięgają po „gotowce” z półek sklepowych.

*- Czasem jednak warto wrócić do tradycji i babcinych metod, by przy zachowaniu odpowiednich wskazówek nacieszyć się naturalnym smakiem lata ale także wartościami odżywczymi – radzi Karolina Wróblewska, dietetyk kliniczny z Centrum Medycznego Medicover w Białymstoku.*

Badacze oraz specjaliści od zdrowego żywienia zawsze przestrzegają przed negatywnym działaniem na żywność destrukcyjnych czynników takich jak: dostęp powietrza (tlenu), światło słoneczne (promienie UV). Zwraca się też uwagę na nieprawidłowe obchodzenie się z produktami żywieniowymi czyli długie moczenie w wodzie, zbyt mocne rozdrabnianie, używanie złej jakości noży i naczyń metalowych oraz nieprawidłowe przechowywanie.

Te czynniki już na początku powodują utratę wartościowych związków i witamin od 20% aż do 40%. Niewłaściwie przygotowane owoce są pozbawione cennych enzymów roślinnych działających pozytywnie na nasz organizm, antocyjanów (barwników będących silnymi przeciwutleniaczami potrzebnymi w walce z chorobami), ale także związków mineralnych.

Rozdrabnianie i mechaniczne ingerowanie powoduje dodatkowo utratę nie tylko witamin i minerałów, ale także cennych pektyn, (działających jak gąbka w naszych jelitach, ponieważ pochłaniają różne niepotrzebne i szkodliwe związki, ale też są naturalnym środkiem żelującym w konfiturach i dżemach) oraz błonnika roślinnego, wartościowego dla pracy jelit. Najwięcej zawierają go skórki owoców i w miarę możliwości powinno się je wykorzystać w przetworach.

*- Postarajmy się zatem nie przetrzymywać owoców przed obróbką i nie ingerujmy w nie mechanicznie jeśli nie jest to konieczne. Błędem w przyrządzaniu domowych słoiczków jest zbyt długie ich ogrzewanie i dodatkowe etapy pasteryzacji. To tylko powoduje kolejne i jeszcze większe straty cennych związków i witamin sięgające od 60% nawet do 80% - przekonuje specjalistka z Medicover.*

*- Dodajmy do tego jeszcze długie przechowywanie i wówczas nie pozostanie nam w słoiku nic oprócz słodkiej pulpy bez żadnych walorów zdrowotnych.*

Jeśli zatem mamy w spiżarniach słoiczki konfitur z poprzednich sezonów to pozbywajmy się ich, bo na pewno nie znajdziemy w nich już nic wartościowego. Warto też zadbać o to, by spiżarnie były chłodne oraz zaciemnione. Zmiany temperatur otoczenia czy przenikanie promieni UV do już zakonserwowanych produktów – to czynniki, które działają niszcząco na skład odżywczy.

Kolejnym błędem podczas przygotowywania przetworów jest stosowanie dodatku cukrów żelujących i gotowych wspomagaczy pektynowych nieznanego pochodzenia.

*- Możemy ich nie stosować, używając tylko naturalnych dodatków, które są też doskonałymi utrwalaczami cennych witamin, minerałów. Ponadto konserwują przetwory i są słodzikami – mówi specjalistka z Medicover.*

Mowa tu, o soku ze stevii i ksylitolu brzozowym, który dodatkowo zapobiega rozwojowi grzybów, pleśni, a zatem doskonale konserwuje przy dłuższym przechowywaniu słoiczków. Ponadto tradycyjny ocet można z powodzeniem zastąpić sokiem z cytryny czy limonki. On uszlachetni koloryt, a zatem część antocyjanów ocaleje w trakcie przeróbki owoców, zachowane zostaną również witaminy.

Zastosowanie naturalnych dodatków w sokach, dżemach, konfiturach sprawia, że zimą mogą sobie na nie pozwolić także diabetycy bez obaw o nagłe skoki glukozy, czy osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym wystrzegające się dodatku octu w produktach.

**Chcąc wykonać domowej roboty pyszną i zdrową konfiturę lub sok pamiętajmy o kilku ważnych zasadach:**

- wybieramy owoce świeże, dojrzałe, niezbyt długo przechowywane oraz bez oznak gnicia, pleśni (takie od razu wyrzucamy bo są źródłem patuliny –substancji rakotwórczej oraz powodującej, że od jednego owocu zepsuje się nam cały słoik przetworu, odkrojenie tylko zepsutej części również nie jest wskazane),

- myjemy i spłukujemy owoce pod bieżącą wodą i nigdy nie namaczamy lub nie pozostawiamy w wodzie, bo wypłukujemy tym samym witaminy i cenne związki,

 - nie rozdrabniamy owoców przed obróbką i nie obieramy, jeśli nie ma takiej konieczności. Usuwamy z owoców pestki lub gniazda nasienne, a jeśli chcemy uzyskać konsystencję papki rozgniatamy po zakończeniu procesu gotowania,

- soki owocowe wyciskamy na zimno, wytłaczamy najlepiej w ceramicznych wyciskarkach a następnie jak najkrócej pasteryzujemy,

- do wyparzonych butelek i słoiczków przelewamy bardzo gorący produkt od razu i zakręcamy szczelną nakrętką, odwracamy do góry dnem i czekamy do ostudzenia,

 - ważne aby nakrętki były szczelne i dobrej jakości bez oznak rdzy,

 - tak przygotowany produkt nie wymaga już dodatkowej pasteryzacji i może bezpiecznie w spiżarni poczekać na otwarcie.

*- Do soków, konfitur, powideł i dżemów nadają się każde owoce sezonowe. Możemy je łączyć ze sobą lub pojedynczo lokować w słoiczkach. Bawmy się w tworzenie swoich własnych smakowych kompozycji. Na pewno takie eksperymenty zadowolą każdego konesera domowych smakowitości bardziej niż te ze sklepowej półki – podsumowuje Karolina Wróblewska.*