

# ATSARGŲ KAUPIMO ŽIEMAI REKOMENDACIJOS

Vasarą džiaugiamės ne tik surinktu gausiu derliumi, bet ir sukame galvą, – ką daryti, kai nepavyksta visko sutalpinti į šaldytuvą. Šviežių gėrybių konservavimas yra puikus sprendimo būdas kovojant su maisto švaistymu.

## KONSERVAVIMAS

- uogienes, kompotus ir kitus gaminius rekomenduojama suvartoti per 3–6 mėnesius;
- kompotams, uogienėms rinkitės rūgštesnes uogas, kurių dėl jų skonio vasarą suvalgote daug mažiau;
- gamindami pagal receptą stenkitės įdėti mažiau cukraus ar druskos – taip produktas bus palankesnis jūsų sveikatai.



## ŠALDYMAS



- prieš sudėdami vaisius ir daržoves į maišelius šaldymui nepamirškite supjaustyti į kąsnio dydžio gabalėlius, o uogas palikite nepjaustytas;
- šaldytuve nelaikykite produktų ilgiau kaip 8–12 mėnesių, nes gali pasikeisti skonis;
- šaldant produktus išsaugoma 85–90 proc. naudingų medžiagų.

## RAUGINIMAS

- šis būdas naudingas organizmui dėl vitaminų, mineralų ir antioksidantų, gerųjų bakterijų, pagerina virškinimo sistemos darbą;
- sveikatai palankiausias rauginimas yra tas, kai dedama tik įprasta druska ir (arba) cukrus. 1 kg daržovių reikės 1 šaukšto druskos ir cukraus, jei norisi pagal skonį;
- vartoti rekomenduojama po nedidelį kiekį kasdien kartu su pagrindiniu patiekalu.

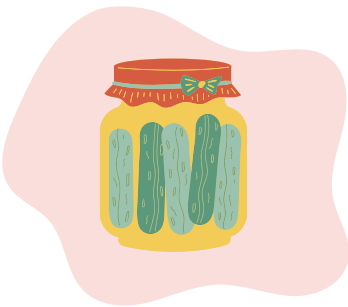


## DŽIOVINIMAS

- šiuo apdorojimo būdu iš produktų pašalinamas tik vanduo. Džiovininti galima vaisius, uogas, daržoves, prieskonines žoleles, grybus;
- saugoti džiovintus produktus galima kibirėliuose, maišeliuose, tik svarbu užtikrinti, kad jų neveiktų tiesioginiai saulės spinduliai ir drėgmė.



## MARINAVIMAS



- šis produktų sandėliavimo būdas nėra labiausiai sveikatai palankus dėl gamybai naudojamų įvairių maistinių rūgščių (naudingų medžiagų po apdorojimo lieka apie 30–40 proc.);
- dėl marinavimo ingredientų apdorojimo karščiu maisto produktai praranda didelius kiekius vitamino C, skaidulines medžiagas.

## PATARIMAI

- paruoštas žiemos atsargas sandėliuokite ne ilgiau nei vienerius metus;
- į džemus, kompotus stenkitės dėti kuo mažiau cukraus - pačiose uogose yra natūralaus cukraus;
- jei nesate pratę prie šviežių daržovių, pradėkite įtraukti į racioną bent jau raugintas (jose gausu skaidulinių medžiagų, gerųjų bakterijų);
- valgydami įvairų maistą rodote gerą pavyzdį vaikams, prisidedate prie gero santykio su maistu kūrimo;
- iš minėtų vasaros gėrybių sandėliavimo būdų patys palankiausi sveikatai yra šaldymas, džiovinimas, rauginimas. Taikant šiuos apdorojimo būdus išlieka daugiausiai naudingų jūsų organizmui medžiagų;
- produktai netinkami vartoti, jei matote ant maisto paviršiaus pelėsį, stiklainio dangtelis išsipūtęs, jaučiamas nemalonas kvapas.

**Vasaros gėrybes vartoji - apie sveikatą ir gamtą galvoji!**