

Zimnica je prava riznica vitamina, minerala i vlakana kojih je u savremenoj ishrani malo. Pekmez, džem, krastavci, turšija, ajvar, kompot, kuvani paradajz bogat likopenom, će osnažiti zimski imunitet. U prilog pripremi domaće zimnice ide i to što je ona ukusnija i jeftinija od industrijske.



Termičkim obrađivanjem hrane se često gube neka nutritivna svojstva namirnica, pre svega vitamina rastvorljivih u vodi. Zato se i savetuje da smanjimo dužinu kuvanja hrane koja ne zahteva dugo krčkanje. Ovo je preporuka kako za svakodnevno pripremanje obroka, tako i za zimnicu. Preporučuje se i pranje voća i povrća u porculanskim ili plastičnim posudama, dok za sečenje treba koristiti noževe od nerđajućeg čelika, kako bi se što više očuvali važni sastojci, pre svega količine C vitamina.

Sa druge strane imate i zimnicu, poput turšije i kiselog kupusa koja potpuno zadržava prirodna svojstva povrća. Kolumbovi moreplovci preživeše dugu plovidbu i osvojiše nove svetove jedući kiseli kupus koji je sprečio nastanak skorbuta, bolesti nedostatka vitamina C.

Konzervans birajte pažljivo

Pre svega zbog konzervansa, aditiva, velike količine soli, esencije, alkoholnog sirćeta, limuntusa... koji remete stanje ravnoteže u našem organizmu, mnogi zimnicu ne doživljavaju kao zdravu hranu. To jeste tačno, ali dostupni su nam i brojni recepti za zimnicu bez kuvanja, soljenja i kiseljenja limuntusom, sa medom, začinima i prirodnim konzervansima. Ako se i dohvatite nekog recepta koji zahteva pomenute konzervanse budite škrti u njihovoj primeni.

Kiseli kupus, da!

Sadrži izotiocijanate - materije koje spečavaju rast malignih ćelija. Ovih materija nema u sirovom i kuvanom kupusu. Inače, kiseo kupus je bogat vitaminima, gvoždem i vlaknima. Šolja kiselog kupusa ima samo 44 kalorije. Sadrži 2,2 gr proteina, 0,4 gr masti, 6,8 gr ugljenih hidrata, 8 gr vlakana, malo vitamina A, vitamine B1 i B2, 18 miligrama vitamina C, 730 miligrama soli, kalijum, kalcijum i malo gvožđa. Kiseljenjem kupusa stvara se vitamin B12, neophodan našem organizmu za sve procese stvaranja crvenih krvnih zrnaca i održavanje optimalnih količina gvožđa u organizmu. Inače, vitamina B12 ima u mesu, pa je kiseli kupus vredna hrana vegana i

vegetarijanaca.

Kiseli kupus je, dakle, izuzetno zdrav, ali zbog viška soli kojom se čuva njegova svežina, nije za preporuku mnogim hroničnim bolesnicima. Šta učiniti? Oprati ga od soli neposredno pre jela, što će značajno smanjiti opasnost od skoka pritiska i otoka.

Domaća zimnica ima prednost

U industrijskoj, kupljenoj zimnici su prisutni sulfati kao konzervansi koji kod dece sklone astmi mogu da izazovu teškoće sa disanjem. Velika količina sirćeta u njoj nije za preporuku. Kupovna zimnica pasterizacijom na visokim temperaturama ubija laktobacile, pa nema njihovog korisnog efekta na varenje.

Kupovna, domaće zimnice, koje ima sve više u ponudi, ima prednosti ako znate ko je pripremao, imate poverenja da su kvalitet plodova i način pripremanja bili dobri.

Strerilizacija posuđa čuva zimnicu

Dobro deterdžentom oprane telge i flaše treba sterilisati u posudi napunjenoj hladnom vodom koju postepeno treba zagrevati do ključanja. Koristite ih odmah dok su vrele ili ukoliko ih vadite ranije, poslažite ih na suhu, čistu, ispeglanu krpu sa otvorom okrenutim na dole. Iskuvati se moraju i zatvarači i poklopci, a ako su lako topivi očistite ih alkoholom. Sterilizacija posuđa moguća je i u retni na temperaturi od 1000 C.

Danas, kada tokom cele godine možemo kupiti sve vrste voća i povrća iz uvoza, ipak je bolje pripremati klasičnu zimnicu od voća i povrća uzetog u vreme njegovog prirodnog sazrevanja. Na taj ćemo način, uz pravilan postupak kiseljenja i ukuvavanja, možemo osigurati da voće i povrće zaista i zadrži svoju hranjivu vrednost.

Dar ljubavi

Tradicija pripremanja, dar ljubavi kroz zalogaj porodici, miris mamine kuhinje, prijatnost sećanja na detinjstvo i radost otvaranja prve tegle ajvara ili džema od šljiva. To je MAMA pripremila! Ili to je BAKA pripremila. To je život zajedništva porodice u kome zimnica ima svoje mesto. Domaća zimnica ima ukus ljubavi, a ljubav leči, dakle veoma je zdrava.

*napisala: Ass. mr. sc. med. dr Tatjana Mraović, dijetolog Savetovalište za ishranu VMA,
mob.tel. 063 24 20 30*