

Јесен стиже дуњо моја... јабуко, крушко, паприко...

Већ средином лета, а нарочито крајем истог, крећу старе дилеме са новим „за“ и „против“ аргументима око зимнице. Да ли је остављати или не? Шта остављати? Да ли је оправдано улагати значајну своту новца у зимницу? Да ли су тако конзервисане намирнице здраве? Колико се губи и колико добија? Питања је превише, одговора је бар дупло више...

Зимница је настала као стратешки потез паметних домаћина и домаћица: трап за целе плодове, термички необрађене (кромпир, шаргарепе, цвеклу, јабуке, крушке) и на различите начине конзервисане намирнице (џемови, компоти, слаткаа, туршије, сушено воће и поврће...). Тако остављени плодови лета трајали су дуже и чинили да исхрана буде разноврсна и у зимским месецима.

Каква је препорука за садашње, савремено доба када нам је већина намирница доступна преко целе године? Савет је увек индивидуалан: људи који имају башту, свакако да ће производе оставити у облику зимнице. Наравно, зимницу могу остављати и особе које немају своју башту, али треба бити рационалан и реалан. Најпре, шта ваши укућани и ви волите да једете из широке лепезе зване зимница? **Практично упутство број 1:** направите списак шта желите да оставите као зимницу. Обавезно укључите све чланове породице. То је веома важно, јер превентивно делујете и одмах онемогућите каснија питања: „што ниси оставила“ или „могла си да спремиш и“... **Савет број 2:** одмах дефинишите количине! Време, физичка енергија и новац су важни ресурси, па се у складу са тим и владајте. **Препорука број 3:** одаберите праве рецепте. Који су то рецепти? То су упутства за припрему према којима се намирнице не третирају дуго (дуга сецкања, кувања и печења утичу на смањење нутритивног статуса намирница), садржај шећера/соли (који су, иначе конзерванси, сем што дају укус) треба да буде ограничен, коришћење конзерванаса замените са пастеризацијом кад год можете... Кад сте направили план, следи реализација: набавка намирница. Савет у вези са тим је: бирајте пажљиво – најбоље је да знате порекло робе! Онда је важна органо-лептичка оцена намирница (то је оцена квалитета намирница на основу наших чула: мириса, изгледа, додира... звучи компликовано, али није!). Дакле, **савет број 4:** бирајте целе, здраве и неоштећене плодове, по петелци (ако је плод физиолошки уопште има) процените свежину производа и извегавајте куповину најкрупнијих плодова, већ се пре одлучите за уобичајене, стандардне величине које одговарају врсти воћа/поврћа. **Савет број 5:** набављене намирнице спремите без одлагања. Складиштење намирница се не препоручује, јер квалитет конзервисаног производа зависи од квалитета набављеног производа. Логично! Затим уживајте у својој креативности и припремању зимнице, као и мирисима и бојама плодова лета. Саветујем укључивање и чланова породице у процес припремања зимнице. Важи се и кување кафе за домаћицу ☺ **Савет број 6:** спремљену зимницу: компоте, џемове, слаткаа и др. обележите (врста производа, месец и година производње – сјајан и увек са радошћу дочекан задатак за децу) и лагерујте у адекватним условима. Одлично је ако имате оставу која има нижу температуру и мање светла од осталих просторија.

Савет без броја за крај: потрудите се да кад спремате зимницу не радите тај посао као обавезу, већ да то буде ваш избор и радост. Наравно, није лако, али ако се добро организујете и посао прерасподелите, није страшно. Такође, и ако је не правите сами, већ купујете већ

спремљену, и у томе уживајте. С љубављу и захвалношћу уживајте у плодовима лета у јесењим и зимским данима са својим најближима, ко год да их је спремао.

Пријатно Вам жели,

Снежана Ралић Маричић, мастер јавног здравља и нутрициониста