

PETKOM:
MAME I BEBE

SUBOTOM:
ZLATNE GODINE

NEDJELJOM:
EZOTERIJA

PONEDJELJKOM:
KARIJERA I EDUKACIJA



LUBENICA NA ŠTAPIĆU

LUBENICE NAREŽITE NA KRIŠKE, ALI OSTAVITE IM KORU. ZABODITE U KRIŠKE DRVENE ŠTAPIĆE ZA SLADOLED I ZAMRZNITE IH. LUBENICU PRETHODNO MOŽETE PRELITI ČOKOLADNOM GLAZUROM.

EGZOTIKA NA TANJURU

AVOKADO NAREŽITE NA KRIŠKE ZAJEDNO S KOROM PA POSPITE SOLJU I ČILI PAPIRIČICOM. ZAMRZNITE GA NA ČETIRI SATA. MANGO NEMOJTE ZAČINJAVATI NEGO GA SAMO ZAMRZNITE NAREZANOG NA KRIŠKE.

MIRISNI DODATAK

ZAMRZNUTI KIKIRIKI JE ODLIČNA OKUSA, PA GA MOŽETE UBACITI U PUDING S DODATKOM KEKSA.

TOPLO- HLADNO

KEKSE S MRVICAMA OD ČOKOLADE ILI MASLACEM ZAMRZNITE I POSLUŽITE UZ ČAJ ILI KAVU.



JABUKE SU UKUSNIJE SVJEŽE NEGO ZALEĐENE

ZAMRZNUTI SE MOGU I KUPOVNE ČOKOLADICE TE KARAMELE, ALI MARSHMALLOWS NIJE UKUSAN "S LEDA". LEDENE JABUKE TAKOĐER NEMAJU DOBAR OKUS.

Zaleđena torta od sira još je ukusnija

HRANA KOJA JE BOLJA ZAMRZNUTA Banane postaju kremastije, kolači punijeg okusa, a gumeni bomboni hrskavi, otkriva nutricionistica Tena Niseteo

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Ako vam je ostalo nekoliko kriški cheesecakea ili gumenih bombona, zamrznite ih i uživajte, kažu gastrostručnjaci, jer su neka jela ukusnija "s leda".

- Bez obzira je li svježije ili zamrznuto, najbolji izbor za grickanje je voće. Istina je da su neke vrste voća procijenjene kao ukusnije kad se zalede - objašnjava Tena Niseteo, nutricionistica s Klinike za dječje bolesti u Zagrebu, i dodaje: **- Ono što se** najčešće ističe kao poboljšanje jest drukčija tekstura voća i senzacija tijekom jela, pa tako borovnice postaju hrskave a banane kremaste. Zaleđeni deserti i voće zahtijevaju dulje žvakanje i otapanje u ustima, zbog čega se okus hrane može polako ali intenzivno doživjeti - dodaje Tena.

Osim svježeg, zalediti možete i konzervirano voće - breskve, kruške ili ananas, a njihov sok možete uliti u posudice za led. Čak je i zamrznuto pivo odlično jer gubi na gorčini, a najbolje bi bilo da ga zaledite u kalupima za sladoled. Kušajte i zamrznute slatkiše, poput, primjerice, gumenih bombona.

- Gumeni bomboni se ne zaleđuju potpuno nego im se tekstura pretvori u kristaliće, pa tako postanu hrskavi, zbog čega su tako ukusna i 'interesantna' grickalica - zaključuje Niseteo i savjetuje: **- Ključ je u** pravilnom zaleđivanju namirnica, ne duljem od četiri ili pet sati. Tad ih treba izvaditi iz zamrzivača. Za one koji vole ledene deserte zaleđeni kolači bit će prava poslastica - najukusnija je čokoladna torta ili browniesi, cheesecake te pita od limete,

u koju se dodaje sladoled od vanilije. Njeno fino punjenje tek "na ledu" dolazi do izražaja, a okus podsjeća na talijanski semifreddo. U puding od čokolade, vanilije ili jagode prije zamrzavanja možete zataknuti štapić, pa ga pojesti kao sladoled, a jogurt će efektivnije izgledati i biti ukusniji ako ga prebacite u kalupe za sladoled i dodate voće, poput borovnica, malo vanilin šećera ili cimeta, te ga ostavite da se zamrzne. Ukusan je poput sladoleda. **- Iako zamrznute** kolače ne jedem, jogurt i zamrznuto voće povremeno volim pojesti tijekom ljetnih mjeseci. Ovakav tip deserta i grickalica daje upravo ono što tražimo - osvježenje i zdravlje - objašnjava nutricionistica Tena Niseteo.

Naranče na četiri sata, a banane na 15 minuta

GREJP, LIMUN ILI NARANČE NAREŽITE NA KRIŠKE I ZAMRZNITE NA ČETIRI SATA. POSPITE IH ŠEĆEROM ILI PRELIJTE SIRUPOM OD ŠUMSKOG VOĆA.



BANANE PREPOLOVITE I NATAKNITE NA ŠTAPIĆE. STAVITE IH NA PLEH I ZAMRZNITE NA 15 MINUTA. PRELIJTE JE GLAZUROM I POSPITE ORASIMA ILI MRVICAMA TE PONOVRNO ZAMRZNITE.

LISTOVE SALATE ZAMRZNITE NA ČETIRI SATA I POSLUŽITE S UMAKOM OD SIRA I ORASIMA, KOJE STE KRATKO POPRŽILI NA TAVI BEZ MASNOĆE.

Kemijski procesi koji se odvijaju u hladnjaku "krivi" su za više okusa

Zamrznuta hrana uglavnom ima lošiji okus jer niska temperatura djelomično umrtvljuje okusne popoljke, zbog čega se aroma i okus namirnica ne osjete uobičajenim intenzitetom. No svedeno se ponekad "javlja" poboljšani okus pojedinih namirnica. Naime, zamrzavanje, osobito ono u kućnoj

izvedbi, često zna rezultirati djelomičnom kristalizacijom vode iz namirnica na njenoj površini, zbog čega je okus voća koncentriraniji, pa je samim time voće ukusnije, objašnjava Tena Niseteo, nutricionistica i pokretačica prve internetske nutricionističke enciklopedije - Definicija hrane.



SLATKE BOBE ILI SOK VRIJEDI ZAMRZNUTI I GROŽĐE, KOJE IMA SLAĐI OKUS AKO GA JEDETE IZ ZAMRZIVAČA. SOK OD GROŽĐA ULIJTE U PLASTIČNE ČAŠE I POSLUŽITE UMJESTO SLADOLEDA.