



Frossent eller fersk?

Spørsmål: Er frukt og grønnsaker som selges frosne like sunne som ferske?

Svar: Frukt, bær, grønnsaker, belgfrukter og poteter beriker maten smaksmessig og er viktige kilder for kostfiber, vitaminer og mineralstoffer. Det er gode vitenskapelige holdepunkter for at frukt og grønt reduserer sannsynligheten for å bli rammet av en rekke sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdom og diabetes type 2. Helsemyndighetene anbefaler derfor at vi spiser minst tre porsjoner grønnsaker om dagen pluss to porsjoner frukt og bær.

Hvis man ikke skal fortære ferske grønnsaker og frukt den samme dagen som de kjøpes, lønner det seg å velge frossenvarer. Flere studier har vist at næringsholdet i ferske produkter avtar raskt. Frossen frukt og grønt har tilnærmet likt innhold av vitaminer som da de var nyhøstet. Ønsker man produkter som inneholder rikelig med vitaminer gjennom langt tid, lønner det seg altså å kjøpe frosne produkter.

Når man skal tilberede varene viser en test utført av Matforsk at næringsinnholdet blir best bevart hvis man freser grønnsaker lett i en wok eller dampkoker dem, fortrinnsvis i store biter. Man bør unngå å koke grønnsaker i en kjele mye vann, for da blir mye av næringsinnholdet ødelagt.