

Domowe przetwory to samo zdrowie, ale czy na pewno wiesz jak prawidłowo je przygotować?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 14, wrzesień 2022 11:12

Alicja Cisowska

Odsłony: 1205

Domowe przetwory pozwalają nam zachować smak lata na dłużej. Jeśli mają być bezpieczne i zdrowe, zadbajmy o odpowiednie przygotowanie i przechowywanie.

Przed rozpoczęciem prac w kuchni przygotuj odpowiednio stanowisko pracy i zadbaj o odpowiednią higienę osobistą. Myj ręce tak często, jak to możliwe, w szczególności przed rozpoczęciem pracy oraz przed kontaktem z żywnością. Utrzymuj w czystości sprzęt oraz powierzchnie robocze kuchni. Usuń z powierzchni roboczych zbędne przedmioty.

Do przygotowywania przetworów używaj świeżych, dojrzałych i nieuszkodzonych owoców i warzyw. Zanim przeniesiesz warzywa i owoce na powierzchnie robocze kuchni, usuń z nich ziemię, niejadalne części, wszelkie obce ciała z ich powierzchni i dokładnie je umyj. Oczyszczone zbiory osusz i przebierz, odrzucając wszystkie uszkodzone oraz zapleśniałe owoce czy warzywa. Następnie przygotuj przetwory zgodnie z przepisem uwzględniającym odpowiednią ilość cukru, soli lub octu, które utrwalają przygotowywaną żywność.

Do pakowania przetworów stosuj czyste szklane opakowania z wieczkami twist-off, które są fabrycznie nowe, lub słoików typu wek czy butelek. Opakowania nie mogą być uszkodzone, muszą być czyste a przede wszystkim odpowiednio przygotowane – wyparzone. Oczyszczone słoiki możesz umieścić w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C na przynajmniej pięć minut, a wieczka – we wrzącej wodzie.

Rozłóż potrawę do wyparzonych pojemników, a następnie szczelnie zamknij wyjąłowionym wieczkiem lub przykrywką. W przypadku przetworów owocowych/warzywnych i soków zalecana jest pasteryzacja. Polega na zahamowaniu lub zniszczeniu wzrostu drobnoustrojów oraz enzymów przy jednoczesnym zachowaniu walorów smakowych i wartości odżywczej przetworów.

Proces pasteryzacji oparty jest na podgrzewaniu potrawy poniżej temperatury 100°C, najczęściej w zakresie temperatur od 65°C do 85°C. Trwa minimum przez 30 minut, a dla produktów o długim okresie przechowywania – trzy razy w 24 godz. odstępach

Po zakończonej pasteryzacji sprawdź opakowania z przetworami i upewnij się, że zostały dobrze zakręcone. Następnie ustaw je do góry dnem i zostaw w zacienionym miejscu do ostygnięcia.

Przygotowane przetwory przechowuj w chłodnych, suchych i przewiewnych pomieszczeniach. Zbyt wysoka wilgotność w pomieszczeniu może przyczynić się do zepsucia czy zapleśnienia zawartości słoików. Opisz przygotowane przetwory, umieszczając na nich kartkę z miesiącem i rokiem wytworzenia.

Najwcześniej wytworzoną żywność wykorzystaj w pierwszej kolejności.

Źródło: GIS