

Χειρισμοί λαχανικών μετά τη συγκομιδή

1. Δεν αποθηκεύω φρούτα και λαχανικά σε σκεύη από χαλκό, γαλβανισμένα, “ξυμένα” πλαστικά. Προτίμηση γυαλιού, ανοξειδωτου χάλυβα
2. Οι τοξικές ουσίες που υπάρχουν στα λαχανικά μένουν στους λιπώδεις ιστούς και μπορεί να εμφανιστούν σαν αποτέλεσμα μετά από 20-30 χρόνια
3. Προσοχή όταν αγοράζουμε οπωροκηπευτικά. Όχι αλλοιώσεις χρώματος, σχήματος, μαλακή υφή, πληγές, λεκέδες ψεκασμού, αφυδατωμένα, υπερώριμα, μαραμμένα
4. Οι κίνδυνοι δεν είναι μόνο χημικά, αλλά και μικροοργανισμοί και τοξίνες φυτών, ιοί, βακτήρια, μύκητες μέσα στο λαχανικό ή την επιφάνειά του

Μερικά μέτρα:

- i. Καλό πλύσιμο. Απομακρύνει το 99% των παθογόνων και χημικών
- ii. Καθαρισμός και πέταμα των αλλοιωμένων φρούτων και λαχανικών
- iii. Σωστός και επιμελής τρόπος αποθήκευσης σε ξεχωριστά σκεύη
- iv. Ιδανική θερμοκρασία συντήρησης 5°-7° C και 85%-95% σχετική υγρασία
- v. Δεν αρκεί η χαμηλή θερμοκρασία. Επιμελής καθαριότητα κουζίνας, ψυγείου, τροφιμαποθήκης, σκευών συντήρησης πριν την τοποθέτηση νέων προμηθειών
- vi. Τακτική επιθεώρηση των αποθηκευμένων οπωρολαχανικών και απομάκρυνση των αλλοιωμένων
- vii. Μυκοτοξίνες μπορεί να διαχυθούν σε όλα τα οπωρολαχανικά μετά από αλλοίωση από μικροοργανισμούς σε ένα μόνο μέρος
- viii. Η κατάψυξη (θερμοκρασία < 0° C) μπορεί, σε αρκετές περιπτώσεις να καταστρέψει τους ιστούς και να τα αλλοιώσει (π.χ. βραδύς ρυθμός κατάψυξης, εναλλαγή παγώματος-ξεπαγώματος)
- ix. Θερμοκρασίες ξεματίσματος 70°-100° C και για λίγο σχετικά χρόνο (1”-10”) καταστρέφουν μικροοργανισμούς, βελτιώνουν την κατάψυξή τους, μπορεί όμως να καταστρέψουν βιταμίνες

- χ. Τα βγάζουμε από τις σακούλες αγοράς που είναι όλα μαζί
- χι. Συλλέξτε τα λαχανικά το πρωί πριν ζεστάνει και, τα περισσότερα, όταν είναι τρυφερά και μικρά πριν υπερωριμάσουν (καρώτα, μελιτζάνες, ραπανάκια, παντζάρια, κολοκυθάκια, αγγούρια, κλπ.)