

Paradicsom, a sokoldalú alapanyag - tartósítsuk biztonságosan a Nébih ajánlásával

A paradicsomot a gasztronómia egyik legnépszerűbb és legsokoldalúbb alapanyagaként tartják számon. A nyári hónapokban bőségesen termő, lédús paradicsom nemcsak a konyhák egyik kedvenc alapanyaga, hanem kiválóan alkalmas otthoni tartósításra is. Legyen szó befőzésről, aszalásról vagy fagyasztásról, a helyes módszerek alkalmazása elengedhetetlen az élelmiszerbiztonság és a minőség megőrzése érdekében. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja ezúttal a paradicsom biztonságos tartósításához gyűjtötte össze a legfontosabb tudnivalókat.

A paradicsom tartósítása a kezdők számára is egyszerűen elsajátítható, ugyanakkor az otthoni befőzésben tapasztaltabbaknak is érdemes időt szánni rá – különösen, ha a friss termés a saját kertből, egyszerre nagy mennyiségben áll rendelkezésre.

A klasszikus tartósítási módszerek közül a paradicsomlé és paradicsompüré készítése a legelterjedtebb. A befőzéshez válasszunk érett, egészséges, sérülésmentes paradicsomot. Az alaposan megmosott, lecsumázott, feldarabolt paradicsomot, passzírozzuk, majd sűrű szósz vagy lé állagúra főzzük, ízlés szerint só és/vagy kevés cukor hozzáadásával. Ezután sterilizált befőttesüvegekbe töltjük, ügyelve arra, hogy ne maradjon levegőbuborék az üvegekben. Az üvegeket légmentesen lezárjuk, majd vízfürdőben, legalább 80-90°C-on, 30-40 percig hőkezeljük a biztonságos tartósítás érdekében. Hőkezeléskor elpusztulnak a mikroorganizmusok, így a késztermék hosszú ideig eltartható anélkül, hogy romlana a minősége vagy kockázatos lenne az elfogyasztása. Paradicsomszószhoz, passzírozáshoz és befőzéshez a húsosabb, kevés magot tartalmazó, alacsonyabb víztartalmú fajták a legjobbak. Ilyenek például a San Marzano fajták, amelyek hosszúkás, olasz fajtájú paradicsomok, de jó választás lehet a klasszikus befőzőparadicsom is, ami ovális, húsos. Paradicsomlé, ivólé készítéséhez nagy bogyójú húsparadicsomok vagy ökörszív paradicsomok lehetnek alkalmasak.

Aszalt paradicsom készítésénél a legegyszerűbb és legbiztonságosabb módszer a sütőben történő szárítás (80-90°C, 10-12 óra), majd légmentes edényben tárolás, hűvös és sötét helyen. Népszerű változat az olajban eltett aszalt paradicsom, ami azonban fokozott figyelmet igényel: az oxigénmentes környezetben ugyanis elszaporodhat a *Clostridium botulinum* baktérium, amely botulizmust okozhat. Az olajban eltett aszalt paradicsom esetében kiemelten fontos, hogy csak teljesen kiszáritott paradicsomot használjunk, valamint a paradicsomot előzetesen savasítsuk ecetes vízben, csökkentve ezzel a késztermék pH-ját. Az elkészült terméket hűtőszekrényben tároljuk és 1-2 héten belül fogyasszuk el. Ha gyanús jeleket észlelünk (kellemetlen szag, buborékok, opálos olaj), a terméket már ne fogyasszuk el. Aszalt, szárított paradicsom készítéséhez a kisebb, tömörebb fajták a legmegfelelőbbek, amelyek kevés vizet tartalmaznak, ilyen, például a Principe Borghese. Továbbá a folytonnövő típusba tartozó kisméretű hosszúkás barnára érő „szilva paradicsomok” is lésszegények és könnyen aszalhatóak.

Fontos tudni, hogy az éretlen, még zöld paradicsomot nagy mennyiségben nem ajánlott nyersen elfogyasztani, mert szolanint, egy természetes, azonban nagy mennyiségben gyomorpanaszokat és fejfájást okozó toxint tartalmaz. Ugyanakkor fűszeres szószt vagy sült paradicsomot az éretlen paradicsomból is készíthetünk, mivel hőkezelés hatására csökken a glikoalkaloidok mennyisége. Bármilyen paradicsomfajtát és tartósítási módot is választunk, a helyes módszerek ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy egész évben, biztonságban kerüljön az asztalunkra.

További információk, valamint az élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos oktatási anyagok – köztük a befőzéshez készült hasznos [útmutató](#) – elérhetőek a Nébih Oktatási Program honlapján: <https://nebihoktatas.hu>.

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384
- nebih@nebih.gov.hu

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=24704>