

Nébih tippek házi kenyérsütéshez és tároláshoz - Élelmiszerbiztonság és pazarlásmegelőzés az új kenyér ünnepén

Közeleg augusztus 20-a, az új kenyér ünnepe, ami kiváló alkalmat teremt az otthoni kenyérsütés kipróbálására – nemcsak a hagyományok ápolása, hanem a frissen sült, ropogós héjú kenyér élménye miatt is. A kenyér készítése igazi gasztronómiai örömforrás, ugyanakkor élelmiszerbiztonsági és fenntarthatósági szempontból is odafigyelést igényel. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja ezúttal hasznos tanácsokat gyűjtött össze mindazok számára, akik akár az ünnepi alkalomra, akár egész évben otthon sütik a kenyeret.

Az új kenyér ünnepe jó alkalom arra, hogy ne csak a hagyományokat ápoljuk, hanem felhívjuk a figyelmet az egyik alapvető élelmiszerünk, a kenyér értékére és biztonságos elkészítésére.

Az otthoni kenyérsütés során az első és legfontosabb lépés az alapvető higiéniai szabályok betartása: mindig mossunk kezet az alapanyagokkal történő érintkezés előtt és után is, valamint ügyeljünk arra, hogy a munkafelületek és az eszközök tiszták legyenek. Az alapanyagokat – liszt, élesztő/kovász, só – megbízható forrásból szerezzük be, és figyeljünk a helyes tárolásukra. A dagasztáshoz, formázáshoz, sütéshez használt eszközöket használat után azonnal mossuk el.

Fontos, hogy a kenyér megfelelő hőkezelést kapjon: a sütés végére a belső bélzethőmérséklet legalább 90-95°C legyen. Ehhez általában 40-50 perc, 200-250 °C-on történő sütés szükséges, a kenyér méretétől függően. Ez a kívánt állag elérése és élelmiszerbiztonsági okokból egyaránt lényeges. A liszt ugyanis természetes módon is tartalmazhat kórokozókat, például E. coli vagy Salmonella baktériumot. Ha a kenyér nem sül át kellőképpen, nemcsak nyers marad a tészta, hanem mikrobiológiai kockázatot is jelenthet. A kelesztés során szintén érdemes odafigyelni a környezeti hőmérsékletre (23-25 °C), a túl meleg környezet ugyanis elősegítheti a nemkívánatos mikroorganizmusok elszaporodását.

A frissen sült kenyeret célszerű jól szellőző vászonzsákban vagy kenyértartóban, szobahőmérsékleten tárolnunk, ha minél tovább szeretnénk megőrizni a minőségét. A hűtőszekrény nem ideális választás, mivel gyorsítja a kenyér kiszáradását. Bár a nejlonzacskó megakadályozhatja a szikkadást, huzamosabb ideig nem javasolt benne tárolni a kenyeret, mert a zárt térben felgyülemlt nedvesség kedvez a penészedésnek.

Kiemelten fontos figyelni a romlás jeleire, amit a kenyér esetében leggyakrabban a felületén megjelenő penészfolt jelez. Semmiképp se fogyasszuk el a kenyeret, ha szokatlan szagot érzékelünk, megváltozik az állaga vagy penészt tapasztalunk rajta. Az sem megoldás, ha a látható penésztelepet levágjuk, mivel a penészgombák szabad szemmel nem látható módon is elterjedhetnek a kenyér egészében. Egyes gombafajták mikotoxinokat, vagyis mérgező anyagokat termelhetnek, amelyek különösen veszélyesek lehetnek gyermekek, kismamák, idősek vagy legyengült immunrendszerűek számára. A mikotoxinok hőhatásra nem bomlanak le, így a sütés vagy melegítés sem ártalmatlanítja őket. A Nébih ezért nyomatékosan felhívja a figyelmet: a penészes kenyeret minden esetben teljes egészében ki kell dobni. Ezért is törekedjünk a penészedés megelőzésére!

Az élelmiszerpazarlás megelőzésében a tudatos kenyérsütés és -tárolás segíthet. Tervezéskor gondoljuk át, mekkora mennyiség fogy el néhány napon belül, és csak annyit süssünk, amennyire valóban szükség van. Ha a kenyér mégis megszáradna, ne dobjuk ki: készíthetünk belőle pirítóst, bundáskenyeret, zsemlemorzsát vagy krutont salátákhoz, levesekhez. Számos kreatív ötletet

találhatunk a Maradék nélkül program receptgyűjteményében is, amely letölthető a következő linken: [A kenyér második élete](#). Amennyiben nagyobb mennyiséget sütünk, érdemes a kenyeret felszeletelni és adagokban lefagyasztani – így könnyen megoldható, hogy mindig csak annyit vegyünk elő, amennyit valóban elfogyasztunk.

További információk, valamint az élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos oktatási anyagok 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/24887/nebih-tippek-hazi-kenyersuteshez-es-tarolashoz/>