

Savanyú, de biztonságos - A Nébih élelmiszerbiztonsági tanácsai házi fermentáláshoz

A fermentálás, vagyis erjesztés igazi reneszánszát éli: egyre többen készítenek otthon savanyú káposztát, kimchit vagy éppen cékla kvászt. A hidegebb hónapokban a szezonális zöldségek így hosszabb ideig eltarthatóak lesznek és változatosabbá teszik étrendünket is. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja összegyűjtötte a legfontosabb élelmiszerbiztonsági szabályokat, amelyek betartásával otthonunkban is biztonságosan készíthetünk fermentált zöldségeket.

A legfontosabb lépés mindig a higiénia. A fermentáláskor használt befőttesüvegek, fedők és kanalak legyenek tiszták, lehetőleg forrázással fertőtleníthetjük. Ezzel megakadályozhatjuk, hogy a fermentálást nem támogató mikrobák kerüljenek az élelmiszerbe. Emellett fontos a jó minőségű alapanyag: csak ép, sérülésmentes zöldségeket válasszunk – legyen szó répáról, paprikáról, karfiolról vagy káposztafélékről. A fonnyadt, repedt, sérült zöldség nemcsak az ízt rontja el, de a romlásnak indult részek veszélyes kórokozókat is bevihetnek a fermentált ételbe. A zöldségeket mindig alaposan tisztítsuk meg, de meghámozni nem szükséges. A különböző zöldségek eltérő ízeket és textúrákat adnak, így bátran kísérletezhetünk például retek, karalábé vagy színes paprika savanyításával, akár az alapanyagokat kombinálva.

A megfelelő mennyiségű só a fermentálás lelke. Ropogóssá teszi az alapanyagot és segíti a jótékony baktériumok munkáját, miközben visszaszorítja a káros kórokozókat. Nem mindegy azonban, mennyi sót használunk: a legtöbb zöldség esetében 2-3%-os sóoldat az ideális. Ha túl kevés a só, a savanyúság könnyen megromolhat, ha túl sok, az íze válik kellemetlenné. Fontos, hogy a zöldségeket teljesen ellepje a sós lé, ezzel biztosítva, hogy ne érintkezzen oxigénnel. A befőttesüveg tetejét lazán csavarjuk rá, hogy a fermentáció során képződő gázok távozni tudjanak. Érdemes valamennyi helyet hagyni az üvegben, illetve egy tányért is alá készíteni, hogy az esetleges túlcsoportulás minél kevesebb takarítással járjon. Az erjedéshez megfelelő hőmérséklet szükséges: szobahőmérsékleten, 18-22°C között indul be legkönnyebben a folyamat. Melegben gyorsabb a fermentálás, de könnyebben elszaporodnak a nem kívánt baktériumok, míg alacsonyabb hőmérsékleten lelassul az erjedés, vagy meg is állhat a folyamat. A fermentáció átlagosan 5-10 nap alatt lezajlik. Ezt követően a kész savanyúságot – legyen szó akár klasszikus savanyú káposztáról, csípős kimchiről vagy színes vegyes zöldségmixelről – hűtőben tároljuk, így hosszabb ideig megőrzi roppanós állagát és kellemes savanykás ízét. Figyeljünk arra, hogy mindig tiszta evőeszközzel nyúljunk az üvegbe, és fogyasztás előtt szedjük ki egy kisebb adagot egy tálkába, ezzel csökkentve a keresztszennyeződés kockázatát.

A házi fermentálás nemcsak egészséges és környezetbarát módja a zöldségek tartósításának, hanem izgalmas gasztronómiai kaland is. A higiéniai szabályok betartása, a megfelelő sómennyiség használata és az ideális hőmérséklet biztosítása révén élvezhetjük az erjesztett finomságokat. További hasznos élelmiszerbiztonsági tippekért látogass el a nebihoktatas.hu oldalra.

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=25901>