

Karácsonyi gasztroajándékok biztonságosan a Nébih tanácsaival

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja a karácsonyi ünnepek közeledtével a házi gasztroajándékok készítésének alapvető tudnivalóit gyűjtötte össze. Az ünnepi időszak közeledtével ugyanis egyre többen választják a személyre szabott, házilag készített gasztroajándékokat: lekvárokat, krémlikőröket, süteményeket vagy éppen ízesített olajokat. A házilag készített finomságok esetében azonban nem elég csak az ízekre és a csomagolásra figyelni, első az élelmiszerbiztonság!

A saját készítésű gasztroajándékok biztonságának egyik alapfeltétele a friss, jó minőségű hozzávalók használata. Bizonyos magasabb kockázatú alapanyagok (például tejtermékek, tojás, friss zöldség és gyümölcs) nagyobb odafigyelést igényelnek, ezek használatát igyekezzünk elkerülni, ha hosszabb ideig eltartható ajándékot szeretnénk. A tiszta környezet és eszközök mellett a felhasznált csomagolás megfelelő higiéniai állapota is kiemelten fontos. A felhasznált befőttesüvegeket, üveg tárolókat, palackokat alaposan tisztítsuk meg, lehetőség szerint forralással fertőtlenítsük. Házi gasztroajándékok esetében a címkézés ne csak esztétikus, de informatív is legyen: írjuk rá az ajándékra a készítés dátumát, a fogyaszthatósági időt, az allergéneket és a tárolásra vonatkozó információkat.

Népszerű ajándék a házi készítésű pesztó, amelynek alapja valamilyen olajos mag (fenyőmag, dió, mandula), friss zöldfűszer (bazsalikom, menta, petrezselyem), valamint jó minőségű olívaolaj. A friss zöldfűszereket nem elég átöblíteni, érdemes több soron, alaposan átmosni, akár egy salátacentrifuga segítségével megtisztítani. A házi pesztót legfeljebb 1-2 nappal ajándékozás előtt készítsük. A magas nedvességtartalom és a hőkezelés hiánya miatt a házi pesztó – a bolti változattal ellentétben – legfeljebb 1-2 hétig fogyasztható és hűtve tárolandó.

A magasabb kockázatú termékek közé tartoznak az olajban eltett zöldségek és fűszerek – például fokhagymás vagy chilis olaj, olajban eltett aszalt paradicsom – mivel az oxigénmentes környezet kedvez a *Clostridium botulinum* szaporodásának, ami botulizmust okozhat. A biztonság érdekében savasítás (ecet vagy citromlé hozzáadásával) szükséges, hogy a késztermék pH-ja 4,5 alatti legyen.

Házi krémlikőrök készítésekor is érdemes betartani néhány alapvető élelmiszerbiztonsági szabályt. A nyers tojás kockázatot jelenthet, ezért biztonságosabb tojásmentes receptet választani, pasztőrözött tojást használni, vagy a tojásos keveréket legalább 75 °C-ra melegíteni az alkohol hozzáadása előtt. Bár az alkohol valamelyest gátolja a baktériumok szaporodását, önmagában nem tartósít, így a krémlikőröket mindenképpen hűtve (1-5°C) kell tárolni és 1-2 héten belül elfogyasztani. A romlás jelei lehetnek a savanykás vagy szokatlan szag, a darabos, túrós állag, illetve bármilyen szín- vagy textúraváltozás, ilyen esetben ne kockáztassunk.

A tojásos vagy tejszínes krémmel készült sütemények gyorsabban romlanak, a szállításuk és tárolásuk is körülményesebb. Ezért ajándéknak válasszunk inkább száraz aprósüteményeket – mint a mézeskalács, linzer, kekszek – ezek ideális ajándékok, könnyebben és biztonságosan szállíthatók és hosszabb ideig tárolhatók szobahőmérsékleten is. Az aprósüteményeken kívül remek gasztroajándékok lehetnek az előre elkészített süteménykeverékek is, ahol a száraz hozzávalókat recept alapján kimérve egy befőttesüvegben rétegezzük. Praktikus megoldás, mivel a nedves alapanyagokat – például a tojást, tejet vagy vaját – csak közvetlenül a sütés előtt kell hozzáadni, így a porkeverék élelmiszerbiztonsági szempontból is alacsony kockázatú.

A ropogós granola sokféleképpen variálható és hosszabb ideig eltartható, ezért szintén ideális ajándék

lehet. Könnyen személyre szabható különféle magvakkal, fűszerekkel vagy csokidarabokkal. Granola esetében figyeljünk rá, hogy alacsony hőmérsékleten, alaposan kiszárítsuk, majd csak teljesen kihűlt állapotban tegyük jól záródó tárolóba. Így hosszabb ideig ropogós és biztonságosan fogyasztható marad.

A házi szirup is kedves ajándék lehet, amely teákba, kávékba, desszertekbe vagy koktélokba is jól használható. Előnye, hogy a hőkezelés, a magas cukortartalom, valamint az alaposan kifertőtlenített üveg miatt a szirup biztonságosan, hosszabb ideig felhasználható, amennyiben felbontás után hűtőben tároltuk.

További hasznos tanácsok és oktatási anyagok a Nébih Oktatási Program oldalán érhetők el:

<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=27656>