



**n é b i h**

Termőföldtől az asztalig

## Biztonságos tárolás

A befőtteket hűvös, szellős, száraz helyen, napfénytől védve tárolja. Penészesedő helyiség az üveg penészesedését is okozhatja, a nyirkos levegő pedig a fémfedelek rozsdásodásához vezethet, ami a fedél kilyukadását, az élelmiszer romlását okozhatja. A felbontott házi konzerveket, befőtteket hűtőben javasolt tárolni felnyitásuk után, és lehetőség szerint 2-3 napon belül el kell fogyasztani.

## Élelmiszerbiztonsági szempontok

A nem megfelelően végzett befőzés megbetegedéshez is vezethet. A házilag tartósított élelmiszerekhez kapcsolható legsúlyosabb ételmérgezés a botulizmus, melyet egy baktérium által termelt mérgeanyag (toxin) okoz. Mivel ezek a baktériumok nedves, oxigénmentes környezetben képesek szaporodni és mérgeanyagot termelni, a nem megfelelő otthoni befőzéssel ehhez tökéletes feltételeket

teremthetünk. Az alapanyagok savassága befolyásolja a baktériumok túlélését, mert erősen savanyú vegyhatású (4,6-os pH alatti) környezetben nem szaporodnak. Ha a botulizmus tüneteit észleli (homályos látás, kettős látás, nyelési nehézségek és beszédzavarok, szájszárazság, bénulásos tünetek) azonnal forduljon orvoshoz!

**Fontos!** Soha ne fogyasszon el romlás jeleit (pl. gázképződés, penészesedés, ízváltozás) mutató terméket!

1024 Budapest, Keleti Károly u. 24.

Telefon: 06/1-336-9000

Fax: 06/1-336-9099

E-mail: [ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu](mailto:ugyfelszolgalat@nebih.gov.hu)

[www.nebih.gov.hu](http://www.nebih.gov.hu)

Zöld szám:

06-80/A NEBIH

06-80/2 63244



**n é b i h**

Termőföldtől az asztalig

# TÁJÉKOZTATÓ

## Fontos tudnivalók a biztonságos befőzéshez



Nagyanőnk korában a befőzés szükségszerű volt, hiszen a nyár ízeit és értékeit így tudták a vitaminszegény téli hónapokra átmenteni. Napjainkban újra előtérbe került a házi tartósítás, a hajdani tudás és tapasztalat azonban már nem mindenütt van meg. Jelen tájékoztató kiadványunkban a befőzést az élelmiszerbiztonság szempontjából közelítjük meg.

### FONTOS!

- Az élelmiszerek romlását a bekerülő és ott elszaporodó, szabad szemmel nem látható mikrobák (baktériumok, penész- és élesztőgombák) okozzák.
- A mikrobák bekerülését a tisztaság és a légmentes lezárás akadályozza meg, szaporodásukat magas só- és cukortartalommal, ecettel vagy tartósítószerrel gátolhatjuk, elpusztításukat az alapos hőkezelés (felfőzés, gőzölés) segíti.
- A romlás jelei a penészedés, szín- és szagelváltozás, felpuhulás, habzás, gázképződés. Romlott élelmiszert soha ne fogyasszon el!
- Előfordulhat, hogy a romlás látható jelei nélkül is betegséget okoz a helytelenül tárolt élelmiszer. Legyen óvatos, tartsa be az alapvető szabályokat!

## A nyersanyag beszerzése, tárolása

Mindig ügyeljen arra, hogy megbízható helyen vásároljon. Ne vásároljon ellenőrizetlen helyen, alkalmi árustól. Az ételmezés- egészségügyi várakozási idő betartására a saját kiskertben megtermelt zöldség, gyümölcs permevezését követően is ügyeljen! Az alapanyagok mindig jó minőségűek legyenek. A tartósításra szánt termékeket mielőbb dolgozza fel. Ha mégis tárolni kell, a zöldségek, gyümölcsök számára a 10-15 °C ideális. Sérült, rothadó, penészes, szokatlan szagú, állagú alapanyagot ne használjon a befőzéshez. A sérült, romlott termékeken nagy számban találhatóak romlást okozó mikrobák, melyek az ép darabokra is rákerülnek.

## Előkészületek: tiszta konyha, tiszta eszköz, tiszta kéz

A befőzés megkezdése előtt a helyiséget ki kell takarítani, az edényeket, eszközöket alaposan elmosni, fertőtleníteni vagy kiforrázní. Az üvegeket mosogatószeres vízzel mossa el, meleg vízzel öblítse, forrázza ki vagy mikrohullámú sütőben forrósítsa át, és tiszta, átvasal konyharuhára borítsa le, hogy a víz kicsöpögjön belőlük. A csavaros tetőket dobja pár másodpercre forró vízbe, majd szárítsa le. Az eltetni kívánt zöldséget, gyümölcsöt át kell válogatni - szükség esetén meg kell tisztítani, a hibás részeket kivágni - és alaposan meg kell mosni. Javasolt két percig tiszta vízben áztatni, többször váltott hideg vízben átmosni, majd szűrőedényben erős vízsugárral leöblíteni. Alapos mosással a mikrobák és a növényvédőszer-maradékok nagy része is eltávolítható a zöldségek, gyümölcsök felületéről. A nyersanyagok tisztítása és a befőzés megkezdése előtt, illetve között is mosson alaposan kezét!

## Kezdődhet a befőzés!

A zöldségeket, gyümölcsöket többféle módszerrel tartósíthatjuk, melyek lényege a romlást okozó mikrobák elpusztítása, vagy szaporodásuk meggátlása. Az alapos hőkezelés (főzés, gőzölés) elpusztítja a mikrobákat. A megfelelő arányban adagolt cukor, méz, só, ecet vagy alkohol – rum, bor, tiszta szesz – is tartósít, megakadályozva szaporodásukat. Néhány zöldségféle hasznos tejsavbaktériumok közreműködésével, erjesztéssel tartósítható (pl. savanyú káposzta, kovászos uborka). A tartósítás során engedélyezett, kereskedelmi forgalomban kapható tartósítószer is alkalmazható a használati utasítás betartásával. Helyesen eltett, átforralt és kidunsztolt termék tartósítószer nélkül is eltartható.

## Tartósítás hőkezeléssel

A hőkezeléssel történő tartósítás az egyik legerősebb és leghatékonyabb befőzési módszer. Minél magasabb hőmérsékleten, minél tovább történik a hőkezelés, annál biztonságosabb a termék. A főzés, hőkezelés szinte teljesen elpusztítja a baktériumokat. 75 °C fok felett a romlást, megbetegedést okozó mikrobák többsége elpusztul. A pusztulás mértéke függ a hőmérséklettől és a hőtartás időtartamától.

A „dunsztolás” biztosítja, hogy a lezárt befőttes üveg és annak tartalma hosszabb ideig maradjon a mikrobák pusztulását segítő hőmérsékleti tartományban.

**Száraz dunszt** esetén az alaposan kimosott és kiszáritott befőttes üvegekbe belemerjük a forróan készült terméket (pl. lekvárt, gyümölcsöt, lecsót), majd lezárjuk.

**Vizes dunsztot** (gőzölést) akkor alkalmazunk, ha a termék jellege a főzést nem teszi lehetővé. Ilyenkor a jól kimosott üvegekbe beleszedjük az eltevésre szánt zöldséget, gyümölcsöt, rátesszük a felöntőlevet és lezárjuk. Egy edénybe annyi vizet öntünk, amennyi kb. kétujjnyi híján az üvegek pereméig ér, majd az edényt melegíteni kezdjük. A befőttnek teljes mélységében át kell forrósodnia. Mindkét esetben az üvegeket jó hőszigetelő réteggel (papír vagy textil) vesszük körül, esetleg dobozba, hűtőtáskába helyezük. A termékeket addig hagyjuk a dunsztban, amíg ki nem hűlnek.

## Az üvegek zárása, jelölése

Az üvegek légmentes zárása a házi tartósítás kulcsfontosságú eleme. Amennyiben az üveg lezárása nem megfelelő, úgy a befőtt élelmiszer megromlik, megpenészedik. A zárás hibáin ugyanis könnyedén bejutnak a romlást vagy megbetegedést okozó mikrobák az üveg belsejébe, és ott elszaporodnak. A befőttes üvegek lezárásához érdemes minden évben új, ép fedeleket beszerezni. A biztonság kedvéért a csavaros tetőre is lehet kívülről celofánt vagy fóliát tenni.