



Παστερίωση φρούτων και λαχανικών



https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Pasteurisation_de_fruits_et_l%C3%A9gumes/el

Dernière modification le 29/09/2020

 Difficulty Easy

 Duration 10 minute(s)

 Cost 0 EUR (€)

Description

Διατηρήστε πλεόνασμα φρούτων και λαχανικών μέσω παστερίωσης

Summary

Contents

Description

Summary

Introduction

Video overview

Step 1 - Παρασκευή φρούτων και λαχανικών

Step 2 - Προετοιμασία δοχείων

Step 3 - Κονσερβοποιία

Step 4 - αποθήκευση

Step 5 - κατανάλωση

Notes and references

Comments

Introduction

Αυτό το σεμινάριο παράγεται σε συνεργασία με την Claire Yobé, η οποία ασκεί παστερίωση εδώ και πολλά χρόνια και είναι εκπαιδευτής για το θέμα.

Ο στόχος είναι να είναι σε θέση να κρατήσει εύκολα το μακροπρόθεσμο πλεόνασμα φρούτων και λαχανικών από τον κήπο (για παράδειγμα το καλοκαίρι) μια αγορά πολύ σημαντική σε σύγκριση με την ανάγκη.

Βασικά στοιχεία για τα απόβλητα τροφίμων

Το 1/3 των τροφίμων που παράγονται στον κόσμο χάνεται ή καταστρέφεται
Στη Γαλλία, το 50% των αποβλήτων γίνεται στο σπίτι
Ένας γαλλικός άνθρωπος σπαταλά 20 κιλά τροφής ετησίως
Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι τα περισσότερα σπατάλη με απώλειες αντίστοιχα κατά 31% και 19%

Τι είναι η παστερίωση;

Η παστερίωση είναι μια μέθοδος διατήρησης των τροφίμων. Συνίσταται η θέρμανση τους σε θερμοκρασία 80 °C πριν από την τοποθέτηση σε βάζο και ψύξη.

'Πώς είναι δυνατόν να διατηρηθεί μέσω παστερίωσης;'

Με τη θέρμανση των φρούτων και των λαχανικών στους 80 °C, ένα μεγάλο μέρος των παθογόνων μικροοργανισμών θα εξαλειφθεί, η κονσερβοποίηση σε αυτή τη θερμοκρασία μπορεί να εξοντώσει το οξυγόνο και να αποφύγει τον πολλαπλασιασμό αυτών που παραμένουν.

'Ποια είδη τροφίμων που πρέπει να διατηρηθούν στην παστερίωση;'

Είναι εύκολο να διατηρηθούν όλα τα είδη φρούτων και λαχανικών παστεριωμένα. Ωστόσο, αυτή η μέθοδος δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το κρέας ή τα ψάρια που απαιτούν αποστείρωση για την εξάλειψη 100% των παθογόνων.

'Ποιες είναι οι διατροφικές ιδιότητες των παστεριωμένων τροφίμων;'

Το μαγείρεμα μειώνει αναγκαστικά τη θρεπτική ποιότητα των τροφίμων με την υποβάθμιση των βιταμινών, των πρωτεϊνών κλπ.

Η παστερίωση είναι μία από τις μεθόδους θερμικής συντήρησης όπου η υποβάθμιση της ποιότητας των τροφίμων είναι χαμηλότερη λόγω της χαμηλής θερμοκρασίας θέρμανσης, σε αντίθεση με την αποστείρωση που μπορεί να ανέλθει σε πάνω από 120 °C.

'Πώς να καταναλώσετε παστεριωμένα τρόφιμα;'

Μπορείτε να τρώτε παστεριωμένα φρούτα και λαχανικά κατά βούληση χωρίς κανένα πρόβλημα. Μόλις ανοίξει η διατήρηση, αποθηκεύεται στο ψυγείο και καταναλώνεται μέσα σε μια εβδομάδα.

'Υπάρχουν κίνδυνοι με παστερίωση;'

Όπως όλες οι μέθοδοι συντήρησης με θερμική επεξεργασία, η αεροστεγανότητα του δοχείου είναι απαραίτητη. Εάν διεισδύσει ο αέρας, μπορεί να εμφανιστεί ανάπτυξη παθογόνων μικροοργανισμών.

Σε αυτό το σεμινάριο, που αφορά μόνο τα φρούτα και τα λαχανικά, ο κίνδυνος είναι περιορισμένος, ωστόσο σε περίπτωση αμφιβολιών, οσμών ή ύποπτων χρωμάτων μην διστάσετε να ρίξετε το δοχείο.

Materials

- Φρούτα και λαχανικά από πλεόνασμα
- Νερό

Tools

- Βάζα και καπάκια που πρέπει να βιδωθούν ή γυαλί με σφραγίδες
- Γλάστρες
- Θερμόμετρο κουζίνας μέχρι 100 °C
- Γάντια κουζίνας
- Χωνί με μεγάλη έξοδο.

Step 1 - Παρασκευή φρούτων και λαχανικών

- Ξεφλουδίστε και πλύνετε προσεκτικά τα φρούτα και τα λαχανικά για παστερίωση
- Βάλτε στη φωτιά τα φρούτα και τα λαχανικά είτε με συνταγή της επιλογής (τύπου ratatouille, κομπόστα, φρούτα ή λαχανικά, φρούτα σε σιρόπι κλπ.) Η απευθείας σε κομμάτια στο νερό
- Θερμάνετε μέχρι να σιγοβράσουν.



Step 2 - Προετοιμασία δοχείων

- Πλένετε καλά τα χέρια, τα βάζα και τα καπάκια
- Τοποθετήστε μια κατσαρόλλα με έναν πυθμένα νερού πάνω από τη φωτιά μέχρι να σιγοβράσει
- Βάζετε το βάζο σε ζεστό νερό και στη συνέχεια το τοποθετείτε στο ταψί πάντα σε μικρή φωτιά

Σημείωση: Η τοποθέτηση του βάζου σε ζεστό νερό θερμαίνει τη γυάλινη επιφάνεια για να εξασφαλιστεί ότι όλο το περιεχόμενο παραμένει στους 80 ° C κατά τη διάρκεια της πλήρωσης



Step 3 - Κονσερβοποιία

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε καθαρά χέρια
- Χρησιμοποιώντας το θερμόμετρο, βεβαιωθείτε ότι το παρασκεύασμα τροφίμων είναι στους 80 ° C
- Εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιώντας τη χοάνη, γεμίστε το ζεστό δοχείο όσο το δυνατόν περισσότερο
- Κλείστε το βάζο και βιδώστε εάν είναι απαραίτητο, αναγκάζοντας το μέγιστο κλείσιμο
- Τοποθετήστε το βάζο σε ένα τραπέζι, καλύψτε και αφήστε το να κρυώσει

Παρατηρήσεις:

- 1) Η επικύρωση της θερμοκρασίας στους 80 ° C και το τέλειο κλείσιμο των βάζων είναι 2 βασικά βήματα της παστερίωσης
- 2) Η τοποθέτηση του βάζου, το καπάκι προς τα κάτω, επικυρώνει την καλή αεροστεγανότητα (εάν διαρρέει, το δοχείο δεν είναι καλό) και επιτρέπει στο καπάκι να ανασυρθεί με ψύξη σε καλές συνθήκες για ένα τέλειο κλείσιμο



Step 4 - αποθήκευση

- Αποθηκεύστε τα κουτιά σε δροσερό μέρος μακριά από το φως

Σημείωση: Τα κονσερβοποιημένα παστεριωμένα τρόφιμα μπορούν να διατηρηθούν για αρκετούς μήνες / χρόνια

Step 5 - κατανάλωση

- Καταναλώστε κατά βούληση
 - Αφού ανοίξετε, κρατήστε το δοχείο ανοιχτό στο ψυγείο και καταναλώστε τα περιεχόμενα μέσα σε μια εβδομάδα
-

Notes and references

- Video tutorial από τον Camille Duband και γραπτή ειδοποίηση του Pierre-Alain Lénêque για την περιοδεία χαμηλής τεχνολογίας, Απρίλιος 2018
- Γνώσεις και τεχνογνωσία που διαβιβάζει η Claire Yobé
- ARTE, A% 3Fautostart% 3D1% 26lifeCycle% 3D1 & config = arte_nude & lang = ά_US Σπατάλη τροφίμων σε 7 ψηφία κλειδιά
- Wikipedia, pasteurisation.