

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Το ζήτημα της συντήρησης της τροφής απασχόλησε τον άνθρωπο από τα πρώτα προϊστορικά χρόνια. Οι πρωτόγονοι άνθρωποι έπαιρναν την τροφή τους από το φυτικό κυρίως βασίλειο και τρέφονταν κυρίως με φυτά. Το κρέας έπαιζε συμπληρωματικό ρόλο στη διατροφή τους επειδή το κυνήγι ήταν δύσκολο και επικίνδυνο αλλά και εξαιτίας της γρήγορης αλλοίωσης της τροφής. Οι ζωικές τροφές έπρεπε να καταναλωθούν άμεσα γιατί χάλαγαν και γίνονταν επικίνδυνες. Έτσι οι πρωτόγονοι άνθρωποι άρχισαν να αναζητούν τρόπους για να συντηρούν την τροφή τους.

Οι διαδοχικές αλλαγές στον τρόπο ζωής και τις τροφικές συνήθειες προκάλεσαν εξελίξεις και στη συντήρηση των τροφίμων. Σήμερα απαιτείται η μεταφορά και διατήρηση μεγάλης ποικιλίας φρέσκων τροφίμων για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Η ανάγκη τροφοδοσίας των μεγαλουπόλεων οδήγησε στη βελτίωση των παραδοσιακών μεθόδων συντήρησης των τροφίμων αλλά και στην εξέλιξη νέων των σύγχρονων.

Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι συντήρησης είναι:

- ✓ Η κονσερβοποίηση
- ✓ Η κατάψυξη
- ✓ Η παστερίωση
- ✓ Η ξήρανση ή αφυδάτωση
- ✓ Το αλάτισμα
- ✓ Ο βρασμός
- ✓ Το κάπνισμα των τροφίμων.

Η ζάχαρη, το αλκοόλ, το ξύδι και το αλάτι ήταν τα φυσικά συντηρητικά για τη διατήρηση φρούτων και λαχανικών στην εποχή τους ώστε να είναι διαθέσιμα όλο το χρόνο αφού τα παλαιότερα χρόνια δεν υπήρχαν ψυγεία.



Σκοπός όλων των μεθόδων συντήρησης, είναι να ανασταλεί η αλλοίωση των τροφίμων που συμβαίνει με την πάροδο του χρόνου. Πολύ γενικά οι

αλλοιώσεις αυτές οφείλονται στην οξείδωση που προκαλείται από την επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα, και στη δράση των μικροοργανισμών. Στόχος της συντήρησης είναι να καταστραφούν αυτοί οι μικροοργανισμοί ή έστω να ανασταλεί η ανάπτυξή τους.

Είναι γνωστό ότι με το βρασμό σκοτώνονται τα μικρόβια. Βράζοντας λοιπόν το γλυκό μας ή τη μαρμελάδα μας στην ουσία το αποστειρώνουμε. Αν στη συνέχεια σφραγίσουμε αυτό το προϊόν σε αποστειρωμένο δοχείο δεν μπορούν να εισχωρήσουν νέα μικρόβια.

Η συντήρηση των φρούτων

Η διατήρηση των φρούτων είναι μια σχετικά δύσκολη υπόθεση. Η αποξήρανση βοήθησε ώστε κάποια από αυτά, όπως σταφίδες, σύκα, χουρμάδες, να μπορούν να διατηρηθούν σε σχεδόν ξερή μορφή για πολύ



περισσότερο καιρό. Αργότερα ανακαλύφθηκε ότι το βρασμένο νερό μπορούσε να διατηρήσει σε καλή κατάσταση για αρκετό χρονικό διάστημα κάποια φρούτα αν το δοχείο έκλεινε ερμητικά. Το βράσιμο του νερού σκοτώνει τα περισσότερα από τα μικρόβια που θα βρεθούν μέσα του και γίνεται καταλληλότερο σαν συντηρητικό. Έτσι περίπου ξεκίνησε και η κατασκευή κομπόστας, μαρμελάδας και

γλυκών του κουταλιού.

Με αυτό τον τρόπο, αξιοποιούμε τα φρούτα κάθε εποχής όταν υπάρχουν σε αφθονία και τα καταναλώνουμε άλλες εποχές που δεν τα βρίσκουμε. Έτσι δεν αναγκαζόμαστε να καλλιεργούμε με τη χρήση χημικών προϊόντα εκτός εποχής.

Η συντήρηση του κρέατος

Τα παλαιά χρόνια στα χωριά, κάθε οικογένεια, το κρέας που δεν προοριζόταν για άμεση κατανάλωση - καθώς δεν υπήρχαν ψυγεία - το διατηρούσε με



διαφόρους τρόπους καπνιστό ή παστό ή σε λίπος, σε λουκάνικα κ.λ.π. Τα φυτικά τρόφιμα ήταν σχετικά ανθεκτικά αλλά τα ζωικής προέλευσης είναι αρκετά πιο ευαίσθητα και η εύκολη αλλοίωσή τους προκαλούσε συχνά προβλήματα υγείας. Στην αρχή παρατήρησαν ότι το μαγειρεμένο κρέας άντεχε περισσότερο απ' το ωμό, αλλά και ότι το καπνιστό

άντεχε πολύ περισσότερο. Το αλάτι βοήθησε επίσης στην συντήρηση ψαριών και κρέατος. Άλλη μέθοδος χρησιμοποιούσε το μαγειρεμένο λίπος σε ένα δοχείο μέσα στο οποίο αποθηκευόταν και κρέας. Το λίπος δεν επέτρεπε στο κρέας να έρθει σε επαφή με τον αέρα κι έτσι γλίτωνε από πιθανές μολύνσεις. Στα σύγχρονα σπίτια των πόλεων μοιάζει σχεδόν ουτοπία όλη αυτή η διαδικασία που απαιτείται για το στέγνωμα των λουκάνικων ή το κάπνισμα του κρέατος. Το ζαμπόν παραμένει η σημερινή επιβίωση αυτής της συνήθειας.

Η συντήρηση των τυριών

Τα τυριά ανάλογα με την κάθε περιοχή που φτιαχνόταν είχαν και διαφορετικά προβλήματα αλλοίωσης να αντιμετωπίσουν. Συνηθέστεροι τρόποι συντήρησης ήταν το αλάτι, το βράσιμο του γάλακτος, η αποθήκευσή τους σε δροσερά μέρη αλλά και πολλές φορές η διατήρησή τους μέσα σε βρασμένο νερό με διάλυμα αλατιού. Η επικάλυψη της εξωτερικής τους επιφάνειας με λίπος ή κερί λειτουργούσε



επίσης σαν ικανοποιητική προστασία. Μέχρι και σήμερα οι τρόποι συντήρησης παραμένουν σχεδόν ίδιοι, με βασική διαφορά την προσθήκη πλαστικών επικαλύψεων.