



Nokkur heilræði um meðferð á grænmeti sem nota á við matargerð eða til neyslu án hitunar, s.s. í salat

1. Þvoið hendur ávallt vandlega áður en farið er að vinna með matvæli.

Hendur koma víða við og illa þvegna hendur geta borið með sér alls konar örverur, margar hverjar sjúkdómsvaldandi. Ef sár eru á höndum ætti að nota hanska.

2. Veljið ferskt hráefni sem ekki er farið að skemmast.

Ferskt grænmeti á að hafa ferskan, eðlilegan lit og vera safaríkt.

3. Hreinsið allt grænmeti vandlega.

Fleygið visnuðum blöðum og skerið burt skemmdir og trénaða hluta.

4. Skolið allt grænmeti vandlega.

Grænmeti er ræktað í náinni snertingu við mold og jafnvel lífrænan úrgang og því er á því lífleg flóra af örverum og jafnvel smádýr sem geta borist í salat og annan mat ef ekki er rétt að farið. Flestar eru örverurnar meinlausar að öðru leyti en því að stytta geymsluþol grænmetisins en sumar þeirra geta verið sjúkdómsvaldandi. Skolun er góð leið til að fækka óæskilegum örverum eins og kostur er. Mælt er með skolun á þvegnu, pökkuðu blaðsalati fyrir neyslu.

5. Varist krossmengun. Notið sérstakt skurðarbretti fyrir grænmeti og tryggið að öll áhöld sem notuð eru séu hrein.

Krossmengun úr hrámeti í matvæli sem neyta á án hitunar (s.s. salat) getur haft alvarlegar afleiðingar sem og krossmengun frá hráu grænmeti yfir í soðna vöru sem tilbúin er til neyslu.

6. Skorið grænmeti er kælivara og á að geyma í lokuðu íláti.

Ef geyma þarf skorið grænmeti fyrir neyslu verður það að vera í lokuðu íláti til að tryggja ferskleika þess og koma í veg fyrir mengun. Skorið grænmeti þarf að geyma við 0-4°C. Allan mat, sem ekki á að hita fyrir neyslu, á að geyma í efstu hillum kælikápa.

7. Skorið grænmeti hefur takmarkað geymsluþol.

Við það að skera grænmetið niður verður það viðkvæmara fyrir umhverfisáhrifum og ágangi örvera. Ýmis ensím, sem grænmetið inniheldur frá náttúrunnar hendi, byrja að brjóta það niður og örverur eiga greiða leið að næringarríkum vefjum grænmetisins og það skemmist því mun fyrr en ella.