HOVORME O JEDLE
od 15. do 19. októbra 2018

Orechy a riziká s nimi spojené

Zber orechov treba začať hneď, ako plody dozrejú. Tým sa predíde škodám, ktoré spôsobujú plesne alebo hmyz. Orechy je potrebné po zbere roztriediť a odstrániť poškodené plody. Lúpanie orechov sa odporúča urobiť hneď po ich zbere. Nasleduje sušenie, najlepšie do 72 hodín od ich zberu.

Mikotoxíny sú závažným rizikom pri suchých škrupinových plodoch. Ich vzniku sa dá zabrániť správnym spôsobom zberu, sušenia a uskladnenia orechov. Mikotoxíny sú jedovaté látky, ktoré produkujú niektoré plesne a pre ľudský organizmus sú nebezpečné. Úrodnou pôdou pre mikotoxíny sú okrem orechov aj obilniny, ryža, korenie či sušené ovocie.

U orechov je za najnebezpečnejšiu považovaná **pleseň Aspergillus flavus**, ktorá produkuje **aflatoxín**. Ten v prípade kumulovania v ľudskom tele spôsobuje poškodenie pečene, podporuje vznik nádorov a iné zdravotné problémy. Aflatoxíny a napadnutie škodcami sú v prípade dovozových orechov pravidelne kontrolované zo strany Štátnej veterinárnej a potravinovej správy SR. Orechy sú uvoľnené do obehu až po potvrdení ich nezávadnosti a za podmienky neprítomnosti škodcov.

Orechy patria medzi najsilnejšie potravinové alergény. I v malých dávkach sú schopné vyvolať smrteľné anafylatické reakcie. Prítomnosť orechov v potravine je jedným z povinných údajov označovania potravín.

Anafylaxia je život ohrozujúca, rýchla a ťažká alergická odpoveď organizmu, ktorá nastane, ak je osoba vystavená alergénu alebo látke vyvolávajúcej alergiu, na ktorú je precitlivelá. Táto reakcia je spôsobená vstupom príslušného alergénu do krvného riečišťa s následným uvoľnením súhrnu chemických látok.

S vysokým obsahom nenasýtených tukov v orechoch súvisí vysoké riziko zmeny tukov spôsobené oxidáciou, tzv. žltnutie. Tento proces sa dá spomaliť zabránením prístupu kyslíka (balenie v ochrannej atmosfére), obmedzením prístupu svetla (uchovávaním v tme) a skladovaním pri nízkej teplote. **Orechy sa preto skladujú** v suchu, chlade a temne, v dobre tesniacom obale. V niektorých krajinách sa orechy konzervujú nakladaním do medu.

Centrum rozvoja znalostí o potravinách n. o.
SPPK Slovenská poľnohospodárska a potravinárska komora
MINISTERSTVO PÔDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY
PROJEKT PODPORILA ČSOB NADÁCIA