



AKO SA VYSPORIADAŤ S DUSIČNANMI V PRAXI

Dusičnany nemusia byť pre spotrebiteľov strašiakom. Pri dodržiavaní uvedených zásad dokážeme vo veľkej miere ovplyvniť množstvo týchto látok v zelenine.

1. ZÁSADY PRE PESTOVANIE ZELENINY SO ZNÍŽENÝM OBSAHOV DUSIČNANOV

- prednostne pestovať druhy so zníženou schopnosťou akumulácie dusičnanov,
- vyhnúť sa vysokým dávkam priemyselných, najmä dusíkatých hnojív,
- na hnojenie používať kvalitné komposty a zelené hnojenie,
- dbať na kvalitu závlahovej vody,
- obmedziť rýchlenu listovej a hlúbavej zeleniny pod fóliami, kde sú nevyhovujúce svetelné podmienky,
- vyhnúť sa pestovaniu zeleniny na zatienených plochách,
- zeleninu zberať popoludní, keď je koncentrácia dusičnanov najnižšia,
- zberať zeleninu v plnej zrelosti, nie predčasne,
- po zbere uchovávať nepoškodené produkty vo vyhovujúcich uskladňovacích podmienkach - vylúčení možnosti rýchlej redukcie dusičnanov a možnosti mikrobiálnych procesov.



2. ZÁSADY PRE OBMEDZENIE PRÍSUNU DUSIČNANOV V DOMÁCNOSTI

- uprednostňovať druhy zeleniny s nízkym obsahom dusičnanov,
- odstraňovanie častí rastlín s vyšším obsahom (stopky, hlúby, vonkajšie listy - podľa druhov),
- zlievanie vody, v ktorej sa najmä listová zelenina varila - pozor na vylúhovanie minerálov a vitamínov,
- neskladovať zeleninu pri vyššej teplote,
- dodržiavať mraziarenské teploty pri skladovaní mrazenej zeleniny,
- zeleninové jedlá nepripravovať do zásoby, neskladovať a nezohrievať ich,
- dojčatám nepripravovať listovú zeleninu a mrkvové odvary zo zelenín, u ktorých nepoznáme obsah dusičnanov,
- dbať na kvalitu pitnej vody pre dojčatá - nebezpečenstvo dojčeneckej methemoglobínémie.