

Οι χυμοί είναι πολύ αγαπητοί σε μικρούς και μεγάλους. Είναι εύγεστοι, θρεπτικοί και υγιεινοί. Παρά τη μεγάλη ποικιλία βιομηχανοποιημένων χυμών στην αγορά, πολλοί προτιμούν να φτιάχνουν τους δικούς τους σπιτικούς χυμούς, απαλλαγμένους από χρωστικές ουσίες και συντηρητικά. Πρόκειται, επίσης, για έναν πολύ καλό τρόπο αξιοποίησης των φρούτων και λαχανικών, ιδιαίτερα όταν προέρχονται από το πλεόνασμα της παραγωγής ή όταν η τιμή τους είναι χαμηλή.

**Η χυμοποίηση, όπως λέγεται η παρασκευή και διατήρηση χυμών, είναι μια εύκολη και απλή διαδικασία με την οποία μπορεί να ασχοληθεί ο καθένας για να ετοιμάσει νόστιμους και υγιεινούς χυμούς από πολλά φρούτα και λαχανικά,** όπως πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, σταφύλι και ντομάτες. Προϋποθέτει ορισμένους απλούς κανόνες για διαλογή των φρούτων και λαχανικών και τον τρόπο παρασκευής, οι οποίοι παρουσιάζονται πιο κάτω.

## Μικρές συμβουλές για να φτιάξετε τους δικούς σας νόστιμους και υγιεινούς χυμούς!

### ► Ποιοτικά φρούτα για ωραία γεύση

Για χυμούς με ωραίο άρωμα και γεύση, τα φρούτα και τα λαχανικά που θα χρησιμοποιηθούν πρέπει να είναι φρέσκα, ώριμα και γερά, ενώ αν υπάρχει η δυνατότητα, καλό είναι να χυμοποιούνται κατά την ημέρα της συγκομιδής. Για τα εσπεριδοειδή, πρέπει να προσέξουμε να μην είναι υπερώριμα.

### ► Σωστό στύψιμο για ωραίο άρωμα

Βασικό για να διατηρήσουν οι χυμοί των εσπεριδοειδών το άρωμα των φρούτων είναι ο τρόπος που θα τα στύψουμε. Προτιμήστε τον στύψτη, καθώς έτσι βγάζετε όχι μόνο τον χυμό αλλά και τα αιθέρια έλαια (άρωμα) από τη φλούδα. Αν θα χρησιμοποιήσετε ηλεκτρικό εκχυμωτή, τοποθετήστε το ξύσμα από 3-4 φρούτα στον χυμό μέχρι να στύψετε όλα τα φρούτα.

### ► Γυάλινα μπουκάλια για σωστή αποθήκευση

Για σκοπούς διατήρησης είναι απαραίτητη η χρήση γυάλινων μπουκαλιών που κλείνουν αεροστεγώς ή με ειδικό εργαλείο σφραγίσματος.

### ► Αποστείρωση χυμών για μακρά διατήρηση

Για τη διατήρηση των χυμών (χωρίς ζάχαρη) για μεγάλο χρονικό διάστημα οι χυμοί πρέπει να αποστειρώνονται μέσω βρασμού σε υψηλή θερμοκρασία.

**Διαδικασία:** Αφού γεμίσετε τα μπουκάλια με τον χυμό, τα σφραγίζετε και τα τοποθετείτε όρθια σε βαθιά κατσαρόλα επάνω σε χοντρό σανίδι ή ύφασμα.



Καλύπτετε με νερό που να τα σκεπάζει τουλάχιστον 2-3 εκ. και βράζετε για 10 λεπτά (για μπουκαλάκια) ή για 20 λεπτά (για μεγάλα μπουκάλια), μετρώντας από τη στιγμή που το νερό θα αρχίσει να κοχλάζει. Στη συνέχεια, αφαιρείτε τα μπουκάλια από την κατσαρόλα, τα τοποθετείτε σε χοντρό ύφασμα μακριά από ρεύματα αέρα και τα αφήνετε να κρυώσουν. Έπειτα τα αποθηκεύετε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

### ► Αποστείρωση μπουκαλιών

Για την αποστείρωση των μπουκαλιών μπορεί να χρησιμοποιηθεί μία από τις πιο κάτω μεθόδους:

1. Πλένετε καλά τα μπουκάλια, τα τοποθετείτε σε κατσαρόλα επάνω σε χοντρή πετσέτα, τα καλύπτετε με νερό και τα αφήνετε να βράσουν για 10 λεπτά.
2. Πλένετε καλά τα μπουκάλια, τα τοποθετείτε σε κρύο φούρνο, έπειτα τον ανάβετε σε θερμοκρασία 100 βαθμών και τα αφήνετε για 10 λεπτά περίπου.
3. Πλένετε καλά τα μπουκάλια και τα τοποθετείτε στο πλυντήριο πιάτων, στο ξέβγαλμα χωρίς απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία.

Οι λεμονάδες, οι πορτοκαλάδες και η κέτσαπ μετά την παρασκευή πρέπει να τοποθετούνται σε αποστειρωμένα μπουκάλια, να σφραγίζονται αεροστεγώς και, αφού κρυώσουν, να αποθηκεύονται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

### ► Κατάψυξη

Οι περισσότεροι χυμοί φρούτων και λαχανικών μπορούν να καταψυχθούν και να διατηρηθούν χωρίς να αλλοιωθεί η γεύση και η ποιότητά τους.

## Συνταγές

### Χυμοί φρούτων

#### Υλικά:

Φρούτα (πορτοκάλια, μανταρίνια, σταφύλι κ.λπ.)

Ζάχαρη



#### Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Στύβουμε, σουρώνουμε τον χυμό και φιλτράρουμε μέσα από λεπτό ύφασμα.
- Γεμίζουμε τα μπουκάλια, προσθέτοντας 1 κουταλάκι γλυκού ζάχαρη για κάθε 1 λίτρο χυμού.
- Σφραγίζουμε, αποστειρώνουμε και αποθηκεύουμε.

#### Συμβουλή:

- Η ζάχαρη συμβάλλει στη διατήρηση του αρώματος, του χρώματος και της γεύσης του χυμού.

### Χυμός λεμονιού

#### Υλικά:

Λεμόνια

Αλάτι (προαιρετικά)

#### Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τα λεμόνια και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Στύβουμε, σουρώνουμε τον χυμό και φιλτράρουμε μέσα από λεπτό ύφασμα.
- Γεμίζουμε τα μπουκάλια, προσθέτοντας 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι για κάθε 1 λίτρο χυμού.
- Σφραγίζουμε, αποστειρώνουμε και αποθηκεύουμε.

#### Συμβουλές:

1. Το αλάτι διατηρεί το χρώμα, το άρωμα και τη γεύση του χυμού.
2. Εναλλακτικά, μπορούμε να διατηρήσουμε τον χυμό λεμονιού στην κατάψυξη, σε ειδικά πλαστικά σακούλια για παγάκια ή σε μικρά πλαστικά δοχεία. Σε αυτή την περίπτωση δεν προσθέτουμε αλάτι.

### Λεμονάδα

#### Υλικά:

6 ποτήρια χυμό λεμονιού

6 ποτήρια ζάχαρη

1 ποτήρι νερό



#### 1η Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τα λεμόνια και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Στύβουμε, μετράμε τον χυμό και έπειτα σουρώνουμε.
- Τοποθετούμε σε κατσαρόλα τη ζάχαρη με το νερό και βράζουμε μέχρι να γίνει σιρόπι.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε λίγο-λίγο τον χυμό στο σιρόπι, ανακατεύοντας συνεχώς για να μην καραμελώσει.
- Γεμίζουμε τα αποστειρωμένα μπουκάλια και ανακινούμε μια φορά την ημέρα για τις επόμενες 3-4 μέρες.
- Σφραγίζουμε και αποθηκεύουμε.

#### Συμβουλές:

1. Αν παρασκευάζουμε λεμονάδα με πολύ ξινά λεμόνια (κατά τους μήνες Δεκέμβριο – Ιανουάριο), για κάθε ποτήρι χυμό υπολογίζουμε 1½ ποτήρι ζάχαρη.
2. Κατά τον ίδιο τρόπο φτιάχνουμε και τον χυμό από περγαμόντο.

### 2η Μέθοδος παρασκευής (χωρίς προσθήκη νερού):

- Πλένουμε καλά τα λεμόνια και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Στύβουμε, μετράμε τον χυμό και έπειτα σουρώνουμε.
- Τοποθετούμε τον χυμό σε γυάλινο ή πλαστικό δοχείο μαζί με τη ζάχαρη, ανακατεύουμε πολύ καλά και αφήνουμε για αρκετές ώρες, ανακατεύοντας κατά διαστήματα μέχρι να διαλυθεί εντελώς η ζάχαρη.
- Γεμίζουμε τα αποστειρωμένα μπουκάλια, σφραγίζουμε και αποθηκεύουμε στο ψυγείο για καλύτερη διατήρηση.

### Πορτοκαλάδα

#### Υλικά:

6 ποτήρια χυμό από πορτοκάλια ποικιλίας βαλέντσια

6 ποτήρια ζάχαρη



#### Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τα πορτοκάλια και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Στύβουμε, μετράμε τον χυμό και έπειτα σουρώνουμε.
- Τοποθετούμε σε κατσαρόλα τον χυμό με τη ζάχαρη, βάζουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθεί (δεν πρέπει να βράσει). Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει λίγο.
- Όταν η πορτοκαλάδα είναι ακόμα χλιαρή γεμίζουμε τα αποστειρωμένα μπουκάλια, σφραγίζουμε και όταν κρυώσει αποθηκεύουμε.

#### Συμβουλή:

- Κατά τον ίδιο τρόπο ετοιμάζουμε τη μανταρινάδα, με μανταρίνια ποικιλίας «Αρακαπά».

### Κιτρομηλάδα

#### Υλικά:

4 ποτήρια χυμό κιτρόμηλο

6 ποτήρια ζάχαρη

#### Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τα κιτρόμηλα και τα αφήνουμε να στραγγίσουν.
- Στύβουμε, μετράμε τον χυμό και έπειτα σουρώνουμε.
- Τοποθετούμε σε κατσαρόλα τον χυμό με τη ζάχαρη, βάζουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθεί (δεν πρέπει να βράσει). Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει λίγο.
- Όταν η κιτρομηλάδα είναι ακόμα χλιαρή γεμίζουμε τα αποστειρωμένα μπουκάλια, σφραγίζουμε και όταν κρυώσει αποθηκεύουμε.



## Χυμός ντομάτας

### Υλικά:

Ντομάτες (ώριμες και γερές)

Αλάτι



### Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τις ντομάτες
- Χυμοποιούμε ακολουθώντας έναν από τους πιο κάτω τρόπους:

Κατσαρόλα	Μπλέντερ/Τρίφτης	Ειδική συσκευή
Κόβουμε τις ντομάτες στα τέσσερα και τις τοποθετούμε σε φαρδιά κατσαρόλα. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να μαλακώσουν. Τις περνάμε από πυκνό τρυπητό, πιέζοντας για να βγει όλος ο χυμός, χωρίς τη φλούδα και τα σπόρια.	Χρησιμοποιούμε το μπλέντερ ή τον τρίφτη για να λιώσουμε ή να τρίψουμε την ντομάτα. Ο χυμός χρησιμοποιείται με τη φλούδα και τα σπόρια.	Χρησιμοποιούμε την ειδική συσκευή διαχωρισμού του χυμού της ντομάτας από τη φλούδα και τα σπόρια.

- Γεμίζουμε τα μπουκάλια, προσθέτοντας 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι για κάθε 1 λίτρο χυμού.
- Σφραγίζουμε, αποστειρώνουμε και αποθηκεύουμε.

## Πουρές ντομάτας

### Υλικά:

Ντομάτες (ώριμες και γερές)

Αλάτι

### Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τις ντομάτες.
- Χυμοποιούμε είτε στην κατσαρόλα είτε με την ειδική συσκευή και προσθέτουμε 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι για κάθε 5 ποτήρια χυμό.
- Βράζουμε τον χυμό μέχρι να παραμείνει το 1/3 της αρχικής ποσότητας στην κατσαρόλα.
- Γεμίζουμε τα μπουκάλια, σφραγίζουμε, αποστειρώνουμε και αποθηκεύουμε.

## Σάλτσα ντομάτας (κέτσαπ)

### Υλικά:

5 ποτήρια χυμό ντομάτας (από ώριμες και γερές ντομάτες)

1/4 ποτηριού ζάχαρη

Αρωματικά (1 κρεμμύδι κομμένο στα δύο, 2 σκελίδες σκόρδο, 1-2 ξυλαράκια κανέλας, 3-4 γαρίφαλα, 3-4 κόκκοι μαύρο πιπέρι, 2 φύλλα δάφνης όλα μαζί σε υφασμάτινο σακουλάκι)

2 κουτ. σούπας ξίδι

2 κουτ. γλυκού κοφτά αλάτι

### Μέθοδος παρασκευής:

- Πλένουμε καλά τις ντομάτες.
- Χυμοποιούμε είτε στην κατσαρόλα είτε με την ειδική συσκευή και τοποθετούμε σε φαρδιά κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε τη μισή ποσότητα ζάχαρης μαζί με το σακουλάκι με τα αρωματικά και βράζουμε τον χυμό ανακατεύοντας μέχρι να εξατμιστεί ο μισός περίπου.
- Προσθέτουμε την υπόλοιπη ζάχαρη, το ξίδι και το αλάτι και συνεχίζουμε να βράζουμε τη σάλτσα μέχρι να γίνει παχύρρευστη και η ποσότητα στην κατσαρόλα να αντιστοιχεί σε 2 ποτήρια περίπου.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφαιρούμε το σακουλάκι με τα αρωματικά, αφήνουμε να κρυώσει και τοποθετούμε σε αποστειρωμένα και στεγνά βαζάκια.
- Για καλύτερη διατήρηση καλύπτουμε με λίγο ελαιόλαδο την επιφάνεια της σάλτσας.
- Αφού κρυώσει εντελώς, σφραγίζουμε και αποθηκεύουμε.



### Συμβουλή:

- Το αλάτι, η ζάχαρη και το ξίδι δρουν ως φυσικά συντηρητικά συμβάλλοντας στη διατήρηση της κέτσαπ.



### Κείμενο

Μαρία Χούτρη

Επόπτρια Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας

### Επιμέλεια Έκδοσης

Κλάδος Γεωργικών Εφαρμογών - Δημοσιότητα  
Τμήμα Γεωργίας

Γλωσσική και Καλλιτεχνική Επιμέλεια  
Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

### Φωτογραφίες

Αρχείο Τμήματος Γεωργίας

## Συμβουλές για νόστιμους και υγιεινούς χυμούς



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΣ



Γ.Τ.Π. 133/2016 - 1.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Κώνος Λτδ



Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί

Έκδοση 1/2016  
Λευκωσία-ΚΥΠΡΟΣ