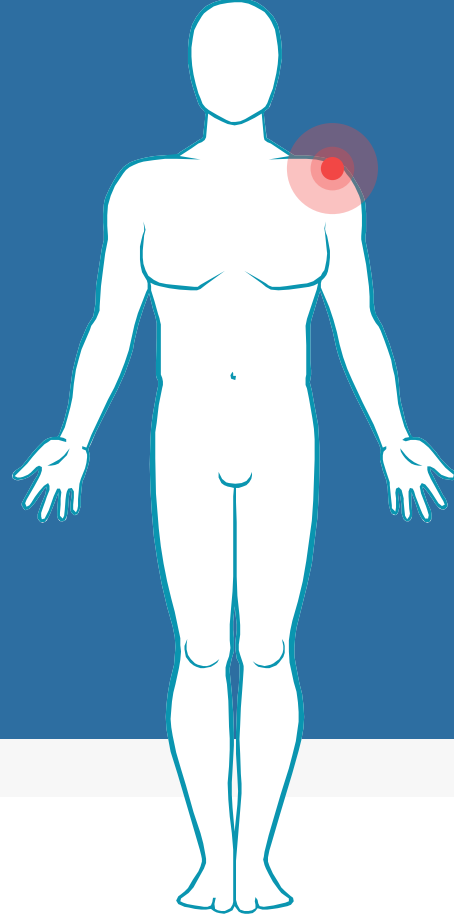


On-Call

Digitální výukové zdroje

Skladování a konzervace potravin



Výhody konzervace potravin

- Konzervace potravin pomáhá :
 - Šetřit peníze,
 - Zabránit zkažení jídla,
 - Jíst více různorodou stravu,
 - Vychutnat si ovoce a zeleninu i v zimě.

Co je vhodné skladovat ve sklepe

- Uchovávání potravin na chladném, tmavém místě, jako je sklep, je nejjednodušším způsobem konzervace. Takto můžete skladovat:

- Brambory
- Mrkev
- Zelí
- Řepu
- Jablka
- Cibuli
- Česnek



Které potraviny lze dehydratovat?

- Sušení je jedním z nejstarších způsobů konzervace, ale ne všechny druhy potravin lze sušit snadno. Co je vhodné:
 - Zelenina
 - Jablka a další sezónní ovoce
 - Vajíčka
 - Sušené maso
 - Jogurt



Konzervování

- ▶ **Zavařováním** lze uchovat kyselé potraviny jako například:
 - ▶ Ovoce
 - ▶ Džemy, marmelády
 - ▶ Okurky a další pochutiny
- ▶ **Konzervováním v plechovce** lze uchovat méně kyselé věci jako například:
 - ▶ Fazole
 - ▶ Mrkev
 - ▶ Kukuřici
 - ▶ Maso
 - ▶ Polévky
 - ▶ Omáčky



Mražení

Zmrazování potravin pomáhá uchovat chuť, vůni a výživné látky a vyžaduje jen málo specializovaného vybavení.

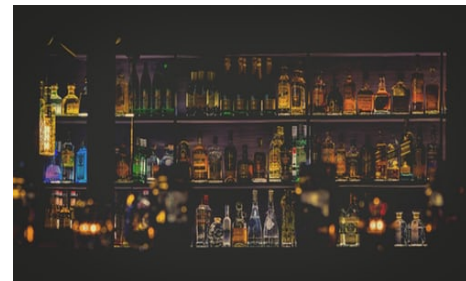
Zmrazit můžete většinu druhů potravin, jako je chléb, vejce, maso, ovoce, zeleninu atd.

K zaručení nejlepší kvality musí být některé z těchto produktů před zmrazením syrové a jiné naopak blanšírované nebo vařené.



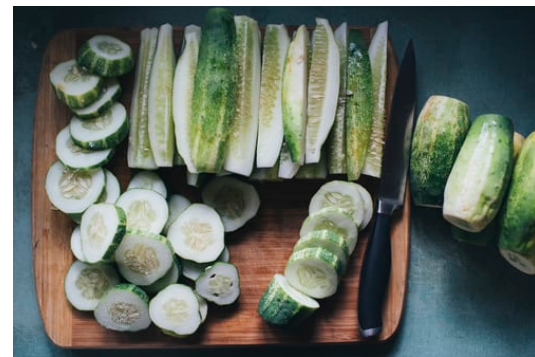
Další druhy konzervování

- Konzervování v soli a cukru bylo populární před konzervováním v plechovkách a měnilo texturu a chuť uchovávaných potravin.
- Ponoření do alkoholu - alkohol odebírá vodu z potravin a ke konzervaci dochází téměř okamžitě.



Další způsoby konzervování

- Nakládání do octu - díky vysoce kyselému prostředí lze ocet použít k uchování potravin bez dalšího ošetření
- Koncentrace - některé druhy jídla můžeme konzervovat přidáním cukru a jejich koncentrací odpařováním





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

