



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Skladištenje i čuvanje hrane

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružit će vam neke dodatne informacije o razlozima čuvanja hrane, popis vrsta hrane koji se mogu sačuvati i popis različitih načina za sigurno skladištenje i čuvanje. Ovdje ćete naći kratak opis svake od najpopularnijih metoda, njihovu povijest i ulogu u današnjoj kuhinji. Ovaj priručnik će također biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja među članovima vaše lokalne zdravstvene grupe.

Ljudi čuvaju hranu od davnih vremena. Kako je većinu hrane vrlo teško dobiti u zimi i u rano proljeće, ljudi su trebali pronaći načine da hranu pohrane u vrijeme žetve, i čuvaju ju je na sigurnom do zime. Iako su starije metode urodile plodom, većina njih ostavlja obroke suhim, slanim ili fermentiranim i kvare okus i strukturu hrane.

Tehnike čuvanja hrane su se poboljšale kroz stoljeća. Ljudi još uvijek koriste neke starije metode kao što su pušenje ili sušenje, ali imaju alate kojima olakšavaju taj proces. Čak i ako u današnje vrijeme nismo u riziku od gladi, čuvanje hrane je još uvijek važno pitanje jer nam omogućuje da imamo bogatu i raznoliku prehranu tijekom zime.

Suvremeni načini čuvanja hrane uključuje hlađenje, zamrzavanje, konzerviranje, pasterizaciju, zračenje i dodavanje kemikalija.

Svrha ovog resursa je naučiti ljude koja se vrsta hrane može sačuvati te na koji način da zadrži većinu svoje prehrambene vrijednosti i okusa.

Hlađenje

Održavanje hrane na niskim temperaturama usporiti će proces kvarenja, jer bakterije, kvasac, i plijesanj trebaju visoke temperature za rast. Od 20tog stoljeća, zahvaljujući popularnosti i porastu kvalitete hladnjaka i zamrzivača, ovo je postao najlakši način čuvanja hrane.

Zamrzavanje ne mijenja okus, ali to može promijeniti strukturu voća i povrća. Većinu proizvoda možete zamrznuti, gotovo bez pripreme za ovaj proces – posebno meso, ribu, sir ili kruh. Zamrzavanje, npr. jaja je malo komplicirano, ali moguće. Svo povrće i voće može se zamrznuti bez značajnog gubitka njihove prehrambene vrijednosti.

Sušenje

Izvlačenje vlage omogućava da hrana traje mjesecima zadržavajući mnoge hranjive tvari, s obzirom da bakterije,

kvasac, i plijesanj ne može preživjeti bez vode.

Sušenje je također poznato kao dehidracija, jedan je od najstarijih načina čuvanja hrane koji najbolje funkcionira za biljke, voće, povrće i meso. U prošlosti su ljudi čuvali hranu ostavljajući voće, povrće, meso i biljke polegnute na ravnoj površini na sunčanom mjestu. Ova tehnika je bila popularna posebno u mjestima suhe i tople klime.

Danas se sušenje može obaviti na najbrži i učinkovit način električnim dehidrirajućim strojem.

Soljenje

Drugi način da vaša hrana bude jestiva i hranjiva na duže vremena je da ju očuvate soljenjem. To je vrlo slična metoda kao ona sušenjem jer sol izvlači vlagu iz hrane. Ova metoda najbolje funkcionira za meso i ribu.

Čuvanje komada mesa soljenjem popularno je tijekom rata jer je bogato kalorijama i mineralima (uglavnom zahvaljujući soli), i lako ga je nositi sa sobom u ruksaku.

Konzerviranje

Metodu konzerviranja razvio je 1795 francuski kemičar i po prvi put je korišten kao način čuvanja hrane za Napoleonovu vojsku.

Pojam "konzerviranje" uključuje ne samo očuvanje hrane u konzervama, već i u staklenkama. Kada je riječ o konzervi, najvažnija stvar je sterilizirati konzervu ili staklenku prije stavljanja hrane unutra. Ova metoda pomaže da hrana ostane jestiva nakon dugo vremena zahvaljujući termičkoj obradi, ali i vakumiranju. – Ako prokuhavamo staklenke s labavo zategnutim poklopcem, usisati će brtve prilikom hlađenja.

Konzerviranje je popularan način čuvanja voća, povrća i mesa.

Kiseljenje

Metoda kiseljenja je slična metodama konzerviranja. Jedina razlika je u tome što kada želite kiseliti neko povrće morate dodati sol i kiselinu (najčešće ocat).

Ukiseljeno povrće ima povećanu razinu vitamina B6 jer proces fermentacije dovodi do povećanja vitamina.

Dimljenje

Dimljenje hrane ne samo da izvlači vodu iz hrane ne ostavljajući mikrobima mjesta da započnu proces kvarenja, već daju hrani ukusan, dimljen okus.

Dimljenje se uglavnom koristi za čuvanje mesa. Obično se radi u dimnjaku ili u pećnici, osiguravajući dovoljnu količinu

topline - samo da se osuši, ne da se skuha - na duže vremena. Okus mesa ovisi o duljini dimljenja, kao i vrsti drva koje je korišteno za taj proces.

Gdje pohraniti hranu?

Nakon što ste gotovi s postupkom čuvanja, sljedeći korak je pronaći mjesto za držanje sve ove hrane. Ako želimo da nam hrana potraje, moramo je držati na tamnom i hladnom mjestu kao što je podrum ili tavan.

Ako nemate podrum, možete koristiti negrijanu sobu ili ormar kao ostavu.

Povrće (npr. mrkva, krumpir, bundeva) najbolje je čuvati pod zemljom u tamnim, hladnim i suhim podrumima ili rupama.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o temi skladištenja i čuvanja hrane. Predstavlja neke činjenice o spomenutoj temi i savjete koje vrste hrane je bolje čuvati, na koji način kako bi se sačuvao njihov okus i hranjiva vrijednost na dugo vremena.

Dobro je pregledati ovaj priručnik prije sastanka s grupom kako bi vam olakšalo raspravu o temi čuvanja i skladištenja hrane.

Imajte na umu da ovaj priručnik spominje samo najpopularnije metode za čuvanje hrane, a neki od vaših studenata mogu biti

upoznati s različitim metodama čuvanja i skladištenja hrane ili različitim vrstama navedenih metoda. Koristite raznolikost ovih informacija u svoju korist i zamolite ih da dijele te metode s grupom, čineći aktivnost još zanimljivijom.

Da biste pratili ovaj priručnik, pronaći ćete i kratku prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste prezentirali različite metode čuvanja i skladištenja hrane te objašnjenje zašto je to važno. Koristite ovaj resurs kao početak razgovora u grupi o navedenoj temi.

Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o metodama čuvanja i pohrane s kojima su upoznati.

Nakon što svi članovi skupine iz vlastitog iskustva iznesu neke primjere, pitajte ih može li njihovo znanje o čuvanju hrane pomoći članovima lokalne zajednice na neki način – primjerice uštedom novca ili okupljanjem ljudi dijeljenjem recepata.

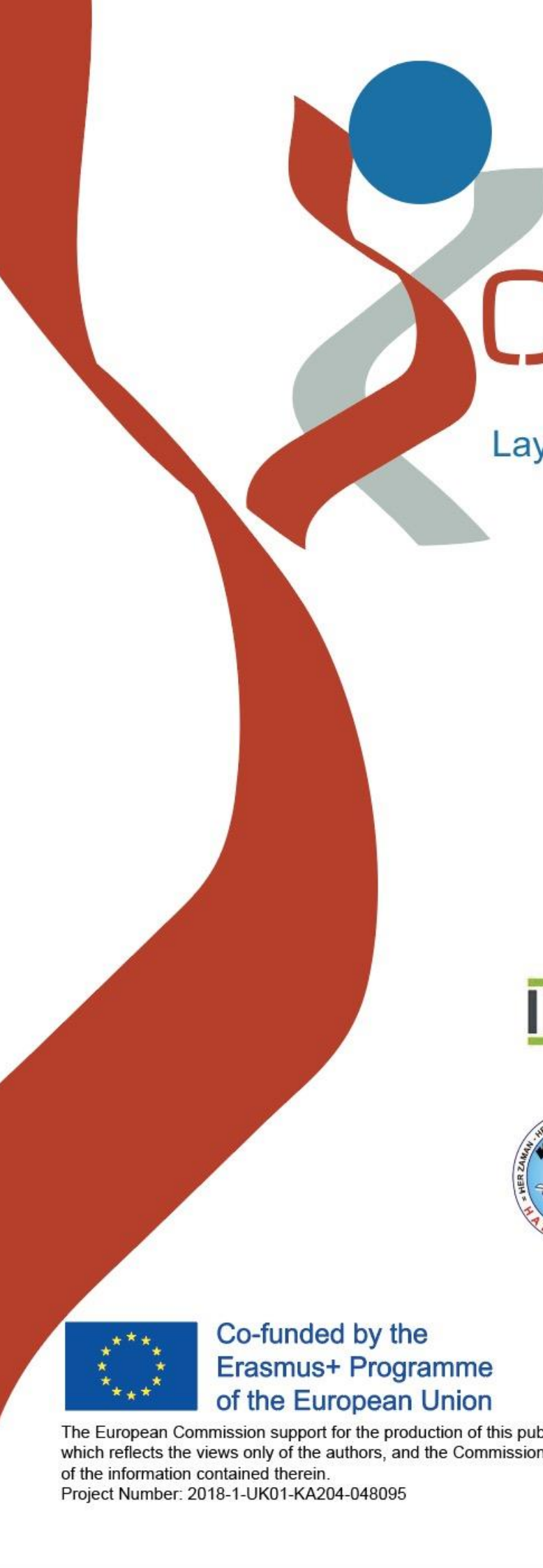
Neka vaša grupa razmisli o važnosti okusa koji su poznati ljudima koji žive u drugim zemljama. Priprema domaće hrane koju pamt iz svog djetinjstva može pomoći migrantima da se osjećaju bolje u novom okruženju i pomoći u obogaćivanju kulture zemlje domaćina.

Upitajte svoju grupu kakvih metoda čuvanja se sjećaju iz svoje matične zemlje ili kraja i pitajte ih mogu li se koristiti na s istim sastojcima.

Nakon rasprave svakom sudioniku dajte komad papira i zamolite ih da zapišu recept za čuvanje hrane po svom izboru s

metodom po svom izboru. Nakon što su to učinili spojite sve listove zajedno i spojite ih u jednu kulinarsku knjigu. Možete ga nazvati po državljanstvu ljudi u vašoj grupi (npr. poljsko-ukrajinska kuharica).





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095