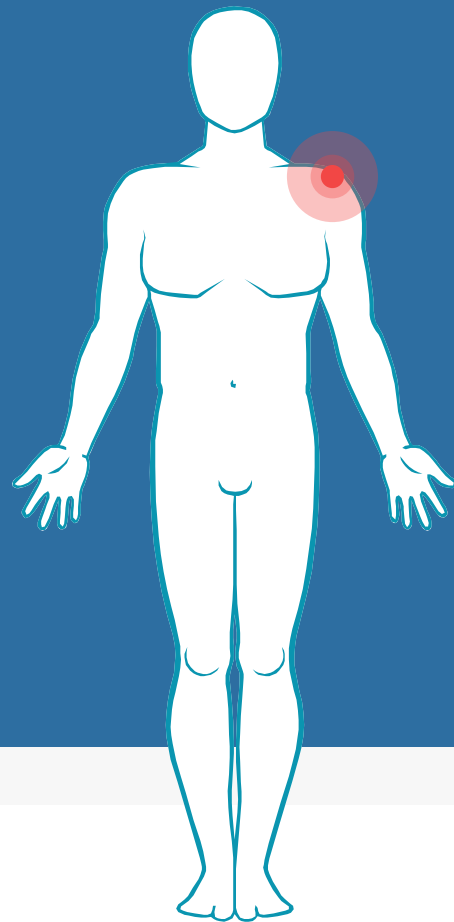


On-call (on-call)

Digitalni resursi

Pohrana i čuvanje hrane



Prednosti čuvanja hrane

- čuvanje hrane pomaže vam:
 - uštedjeti novac,
 - spriječiti kvarenje hrane,
 - jesti raznolikiju hranu,
 - uživati u voću i povrću u zimi.

Što pohraniti u podrum?

- Držanje hrane na hladnom, tamnom mjestu kao što je podrum ili tavan, je najlakši način pohrane. Na ovaj način možemo pohraniti:
 - krumpir
 - mrkvu
 - kupus
 - repu
 - jabuke
 - luk
 - češnjak



Koju hranu dehidrirati?

- Dehidracija hrane jedan je od najstarijih načina čuvanja hrane, ali ne možemo dehidrirati svu hranu. Što možete dehidrirati:
 - povrće
 - jabuke i drugo sezonsko voće
 - jaja
 - govedinu
 - jogurt



Konzerviranje

- ▶ **Konzerviranje u vodenoj kupelji** čuva hranu visoke kiseline kao:

- ▶ voće
- ▶ džemovi, želei i ostali namazi
- ▶ kiseli krastavci i turšije



- ▶ **Konzerviranje pod pritiskom** čuva hranu niske kiseline kao:

- ▶ grah
- ▶ mrkvu
- ▶ kukuruz
- ▶ meso
- ▶ juhe
- ▶ umake

Zamrzavanje

Zamrzavanje hrane pomaže u čuvanju okusa i hranjivih tvari te zahtijeva vrlo malo posebne opreme.

Možete zamrznuti većinu hrane kao što su kruh, jaja, meso, voće itd.

Neki od ovih proizvoda trebaju biti sirovi, neki blanširani, a neki kuhani prije zamrzavanja kako bi se očuvala kvaliteta.



Ostali načini čuvanja hrane

- Čuvanje u soli i šećeru- bilo je popularno prije konzerviranja, mjenja teksturu i okus konzervirane hrane.
- Uranjanje u alkohol- alkohol povlači vodu iz hrane čuvajući ih odmah.



Drugi Načina od Očuvanje

- Kiseljenje u octu – zahvaljujući visokom kiselom okruženju , ocat se može koristiti za čuvanje hrane bez dodatnog postupka.
- Koncentriranje - možemo sačuvati neku vrstu hrane dodavanjem šećera i koncentirati je isparavanjem.





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.