



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Przechowywanie i konserwacja żywności

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik zawiera dodatkowe informacje na temat powodów konserwowania żywności, listę rodzajów żywności, które mogą być konserwowane oraz listę różnych sposobów bezpiecznego przechowywania i konserwowania żywności. Znajdziesz tu krótki opis każdej z najpopularniejszych metod, ich historii i roli w dzisiejszej kuchni. Podręcznik ten będzie również przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia.

Ludzie zachowują żywność od czasów starożytnych. Ponieważ większość rodzajów żywności jest trudna do zdobycia w okresie zimowym i wczesnowiosennym, ludzie musieli znaleźć sposoby przechowywania jej w okresie zbiorów, a także zapewnić jej bezpieczeństwo i jadalność w okresie zimowym. Choć starsze metody sprawdziły się, większość z nich pozostawia posiłki suche, słone lub sfermentowane i psują smak i strukturę żywności.

Zachowanie żywności uległo poprawie na przestrzeni wieków. Ludzie nadal stosują starsze metody, takie jak palenie lub suszenie, ale mają narzędzia ułatwiające ich stosowanie. Nawet jeśli nie ryzykujemy

dziś głodem, zachowanie żywności jest nadal ważnym zagadnieniem, ponieważ pozwala nam mieć cenną i bardziej zróżnicowaną dietę w okresie zimowym.

Nowoczesne sposoby konserwacji żywności obejmują chłodzenie, zamrażanie, puszkowanie, pasteryzację, napromienianie i dodawanie chemikaliów.

Przesłaniem tego zasobu jest nauczanie ludzi, jaki rodzaj żywności może być zachowany w jaki sposób zachować większość jej wartości odżywczej i smaku.

Zachowaj spokój.

Utrzymywanie żywności w niskich temperaturach spowalnia procesy psucia, ponieważ bakterie, drożdże i pleśń potrzebują cieplej temperatury, aby rosnąć. Od ²⁰ wieku, dzięki popularności i jakości lodówek i zamrażarek, jest najprostszym sposobem na zachowanie żywności.

Zamrażanie nie zmienia smaku, ale może zmienić strukturę owoców i warzyw. Można zamrażać większość produktów, prawie bez uprzedniego przygotowania ich do tego procesu - zwłaszcza mięso, ryby, ser lub chleb. Zamrażanie np. jaj jest dość skomplikowane, ale możliwe. Wszystkie warzywa i owoce mogą być

mrożone bez znaczącej utraty ich wartości odżywczej.

Niech będzie suchy.

Usuwanie wilgoci umożliwia przetrwanie żywności przez wiele miesięcy, zachowując wiele składników odżywczych, ponieważ bakterie, drożdże i pleśń nie mogą przetrwać bez wody.

Suszenie, znane również jako odwadnianie, jest jednym z najstarszych sposobów konserwacji żywności, który najlepiej sprawdza się w przypadku ziół, owoców, warzyw i mięsa. W tamtych czasach ludzie zakonserwowali jedzenie zostawiając owoce, warzywa, mięso, zioła itp. leżące na płaskiej powierzchni w słonecznym miejscu. Technika ta była popularna zwłaszcza w suchym, ciepłym klimacie.

W dzisiejszych czasach suszenie może być wykonywane w najszybszy i bardziej wydajny sposób sztuczny przy użyciu elektrycznej maszyny odwadniającej.

Dodaj trochę soli

Innym sposobem na utrzymanie jadalnej i pożywnej żywności przez długi czas jest jej zachowanie poprzez dodanie soli. Jest to metoda dość podobna do suszenia, ponieważ sól wydobywa wilgoć z żywności. Ta metoda najlepiej sprawdza się w przypadku mięsa i ryb.

Przechowywanie kawałków mięsa przez solenie jest bardzo popularne w czasie wojen, ponieważ jest ono bogate w kalorie i minerały (głównie dzięki soli), i naprawdę łatwe do przenoszenia wszędzie w plecaku.

Włóż go do puszki.

Metoda konserwowania została opracowana w 1795 roku przez francuskiego chemika i po raz pierwszy została wykorzystana do przechowywania żywności dla armii Napoleona.

Termin "konserwowanie" obejmuje nie tylko konserwowanie żywności w puszkach, ale także w szklanych słoikach. Jeśli chodzi o konserwowanie, najważniejsza jest sterylizacja puszek lub słoików przed włożeniem do nich jedzenia. Metoda ta pomaga utrzymać jadalną żywność po długim czasie, zarówno dzięki obróbce termicznej, jak i przechowywaniu żywności w próżni. - Jeśli zagotujemy słoiki z luźno zaciśniętymi pokrywkami, uszczelnia one próżniowo podczas schładzania.

Puszkowanie jest popularnym sposobem konserwowania owoców, warzyw i mięsa.

Pickle it

Metoda wytrawiania jest nieco podobna do metod konserwowania. Jedyna różnica polega na tym, że gdy chcesz zebrać

trochę warzyw, musisz dodać sól i kwas (najczęściej ocet).

Warzywa marynowane mają zwiększony poziom witaminy B6, ponieważ proces fermentacji powoduje wzrost zawartości witamin.

Zapalić.

Palenie nie tylko pozbawia jedzenie wody z jedzenia, nie pozwalając drobnoustrojom na rozpoczęcie procesu psucia się, ale również nada jedzeniu przyjemny, wędzony smak.

Wędzenie wykorzystuje się głównie do konserwowania mięsa i zazwyczaj odbywa się w kominie lub w piecu, zapewniając odpowiednią ilość ciepła - tylko po to, aby wyschnąć, a nie gotować - przez długi czas. Smak mięsa zależy od długości okresu wędzenia i rodzaju drewna, które zostało użyte do tego procesu.

Gdzie je przechowywać?

Po zakończeniu konserwowania, kolejnym krokiem jest znalezienie miejsca na przechowywanie całej tej żywności. Jeśli chcemy, aby nasze jedzenie trwało długo, musimy przechowywać je w ciemnym i zimnym miejscu, takim jak piwnica lub piwnica.

Jeśli nie masz piwnicy, możesz użyć nieogrzewanego pokoju lub szafy jako spiżarni.

Warzywa (np. marchew, ziemniaki, dynie) najlepiej przechowywać pod ziemią w ciemnych, zimnych i suchych piwnicach lub chłodniach.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia kilka informacji wprowadzających na temat przechowywania i konserwacji żywności. Przedstawia ona fakty na wspomniany temat oraz wskazówki, które rodzaje żywności są lepiej konserwowane w celu zachowania ich walorów smakowych i odżywczych przez długi czas.

Warto przejrzeć ten podręcznik przed sesją z grupą, aby ułatwić dyskusję na temat konserwacji i przechowywania żywności.

Należy pamiętać, że ten podręcznik wymienia tylko najbardziej popularne metody konserwacji żywności, a niektórzy z uczniów mogą być bardziej zaznajomieni albo z różnymi metodami konserwacji i przechowywania żywności, albo z różnymi odmianami wymienionych metod. Wykorzystaj tę różnorodność na swoją korzyść i poproś, aby podzielili się tymi metodami z grupą, czyniąc aktywność jeszcze bardziej interesującą.

Aby dołączyć do tego podręcznika, znajdziesz również krótką prezentację PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej do wprowadzenia różnych metod konserwacji i przechowywania żywności oraz wyjaśnienie, dlaczego jest to ważne. Użyj tego zasobu, aby rozpocząć rozmowę w grupie na dany temat.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, można rozpocząć dyskusję grupową na temat znanych im metod konserwacji i przechowywania.

Kiedy wszyscy członkowie grupy podzielą się przykładami z własnego doświadczenia, zapytajcie ich, czy ich zdaniem wiedza na temat konserwacji żywności mogłaby w jakiś sposób pomóc członkom ich lokalnej społeczności - na przykład poprzez oszczędzanie pieniędzy, lub zgromadzić ludzi poprzez dzielenie się przepisami kulinarnymi.

Niech Twoja grupa zastanowi się nad znaczeniem znanych smaków dla ludzi mieszkających w innych krajach. Przygotowanie domowej roboty żywności, którą pamiętają z własnego dzieciństwa, może pomóc migrantom poczuć się lepiej w nowym środowisku i wzbogacić kulturę kraju przyjmującego.

Zapytaj swoją grupę, jakie metody konserwacji pamiętają ze swojej ojczyzny i zapytaj, czy mogą być stosowane na tych samych składnikach.

Po omówieniu daj każdemu z uczestników kawałek papieru i poproś, aby zapisał przepis na przechowywanie wybranej przez siebie żywności metodą, którą wybrali. Kiedy już skończą, zbierz wszystkie arkusze razem i połącz je w jedną książkę kulinarną. Możesz nadać jej nazwę po narodowościach osób z Twojej grupy (np. polsko-ukraińska Księga Kulinarna).



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
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