

Armazenamento
e Conservação
de Alimentos
Manual do Tutor



Armazenamento e Conservação de Alimentos

Introdução

Este manual fornecerá algumas informações adicionais sobre a razão da conservação de alimentos, a lista de tipos de alimentos que podem ser conservados e a lista das várias formas de armazenar e preservar alimentos com segurança. Encontrará aqui uma breve descrição de cada um dos métodos mais populares, a sua história e o seu papel nos dias de hoje.

As pessoas têm conservado alimentos desde os tempos antigos. Como a maioria dos tipos de alimentos eram de difícil aquisição no inverno e no início da primavera, era necessário encontrar formas de armazená-los em épocas de colheita e mantê-los seguros e comestíveis durante o inverno. Embora os métodos mais antigos fizessem o seu trabalho, a maioria deles deixa as refeições secas, salgadas ou fermentadas e altera o sabor e a estrutura dos alimentos.

A conservação de alimentos melhorou ao longo dos tempos. As pessoas ainda usam alguns métodos antigos, como o fumeiro ou a secagem, mas há novas ferramentas para ajudar. Conservar os alimentos ainda é uma questão importante, pois permite-nos ter uma dieta variada e mais diversificada durante o inverno.

As formas modernas de conservação de alimentos incluem refrigeração, congelamento, conservas, pasteurização, e adição de produtos químicos.

A mensagem deste recurso é ensinar às pessoas que tipo de alimentos podem ser conservados de maneira a manter a maior parte da seu valor nutricional e sabor.

Mantenha-o frio

Manter a comida em baixas temperaturas atrasa os processos de deterioração, porque as bactérias, leveduras e fungos precisam de temperaturas quentes para crescer. Desde o século XX, graças à popularidade e qualidade de frigoríficos e congeladores, esta é a maneira mais fácil de preservar alimentos.

O congelamento não muda o sabor, mas pode alterar as texturas das frutas e legumes. Pode congelar a maioria dos produtos, quase sem necessidade de prepará-los para este processo, principalmente carne, peixe, queijo ou pão. Já a congelação, por exemplo, de ovos é bem mais complicada, ainda que possível. Todos os vegetais e frutas podem ser congelados sem perda significativa do seu valor nutricional.

Mantenha-o seco

A remoção da humidade permite que os alimentos durem meses, retendo muitos nutrientes, pois as bactérias, leveduras e fungos não podem sobreviver sem água.

A secagem, também conhecida como desidratação, é uma das formas mais antigas de preservação de alimentos que funciona melhor para ervas, frutas, legumes e carnes. Antigamente, as pessoas conservavam os alimentos, deixando frutas, verduras, carne, ervas, etc., numa superfície plana num local ensolarado. Esta técnica era popular, principalmente em climas quentes e secos.

Atualmente, a secagem pode ser feita de maneira artificial mais rápida e eficiente, usando uma máquina de desidratação elétrica.

Adicione algum sal

Outra maneira de manter a sua comida comestível e nutritiva por muito tempo é preservá-la adicionando sal. É um método bastante semelhante à secagem, pois o sal retira a humidade dos alimentos. Este método funciona melhor para carnes e peixes.

Preservar pedaços de carne com sal era muito popular durante as guerras, pois é um produto rico em calorias e minerais (principalmente graças ao sal) e muito fácil

de transportar para qualquer lugar, como, por exemplo, numa mochila.

Coloque-a numa lata

O método de conservas foi desenvolvido em 1795 por um químico francês e, pela primeira vez, foi usado para conservar alimentos para o exército de Napoleão.

O termo "conservas" inclui não apenas a conservação de alimentos em latas, mas também em frascos de vidro. Quando se trata de conservas, o mais importante é esterilizar as latas ou potes antes de colocar a comida. Este método ajuda a manter os alimentos comestíveis após muito tempo, graças ao tratamento térmico, mas também à manutenção dos alimentos em vácuo. Se fervermos os frascos com as tampas bem apertadas, eles serão selados a vácuo enquanto arrefecem.

A conserva é uma forma popular de preservar frutas, legumes e carnes.

Pickles

O método de conservar em vinagre é um pouco semelhante aos métodos de conservas. A única diferença é que, quando quer conservar alguns legumes, é necessário adicionar sal e ácido (geralmente vinagre).

Os legumes em conserva têm um nível aumentado de vitamina B6, pois o

processo de fermentação causa o aumento da vitamina.

Coloque-o no fumeiro

Colocar os alimentos no fumeiro não apenas retira a água dos alimentos, como não permite que os micróbios iniciem o processo de deterioração e, ao mesmo tempo, dá à sua comida um sabor agradável, fumado.

O fumeiro é usado, principalmente, para preservar a carne, e é geralmente feito na chaminé ou no forno, fornecendo a quantidade certa de calor - apenas para secar, não para cozinhar - por um longo tempo. O sabor da carne depende da duração que for fumada e do tipo de madeira usada neste processo.

Onde guardá-los?

Depois de terminar a conservação, o próximo passo é encontrar um local para guardar os produtos. Se quisermos que a nossa comida dure muito tempo, precisamos mantê-la num local escuro e frio, como uma cave ou adega.

Se não tiver uma cave, poderá usar uma sala sem aquecimento ou um armário como despensa.

Os legumes (por exemplo, cenouras, batatas, abóboras) devem ser mantidos no em zonas escuras, frias e secas.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre o tema armazenamento e conservação de alimentos. Apresenta alguns factos sobre o tópico mencionado e indica quais os tipos de alimentos que são mais facilmente conservados para preservar o seu sabor e valor nutricional por um longo período.

Vale a pena analisar este manual antes da sua sessão com o grupo, para que esteja preparado para facilitar uma discussão sobre conservação e armazenamento de alimentos.

Lembre-se de que este manual menciona apenas os métodos mais populares de conservação de alimentos, e alguns de seus formandos podem estar mais familiarizados com métodos diferentes de conservação e armazenamento de alimentos, ou com diferentes variações dos métodos mencionados. Use essa variedade em sua vantagem e peça que partilhem esses métodos com o grupo, tornando a atividade ainda mais interessante.

A acompanhar este manual, encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com sua rede local de saúde para introduzir os diferentes métodos de conservação e armazenamento de alimentos e explicar por que é importante fazê-lo. Use este recurso para iniciar uma conversa com o grupo sobre o tópico.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre os métodos de conservação e armazenamento de alimentos com os quais estão mais familiarizados.

Depois de todos os membros do grupo partilharem alguns exemplos da sua própria experiência, pergunte-lhes se, na sua opinião, o conhecimento sobre a conservação de alimentos poderia ajudar os membros da comunidade local de alguma maneira - por exemplo, poupando dinheiro ou aproximando pessoas através da partilha de receitas.

Para pessoas provenientes de outros países, deixe o seu grupo refletir sobre a importância dos gostos familiares. Preparar comida caseira que eles se lembram desde a infância pode ajudá-los (os migrantes) a sentirem-se melhor num novo ambiente e a enriquecer a cultura do país anfitrião.

Pergunte aos elementos do seu grupo que tipos de métodos de conservação eles se lembram da sua terra natal e pergunte se podem ser usados com outros ingredientes.

Após a discussão, entregue a cada um dos participantes um pedaço de papel e peça que descrevam a sua receita preferida e o seu método preferido para conservar os

alimentos. Quando terminarem, junte todas as folhas e combine-as num livro de culinária. Pode escolher um nome para o livro de acordo com as nacionalidades das pessoas do seu grupo (por exemplo, *Receitas Culinárias dos PALOP*).



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIŠA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095