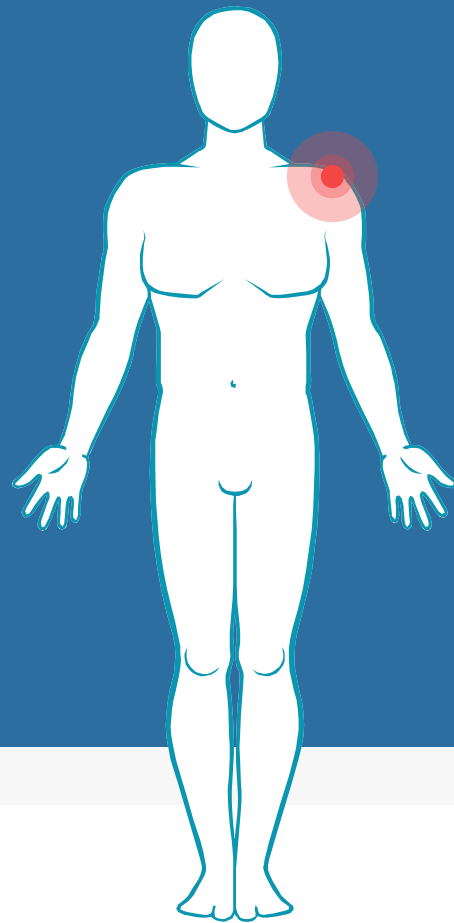


# Dyżur

## Zasoby cyfrowe

### Przechowywanie i konserwacja żywności



# Adwenty konserwacji żywności



- Konserwacja żywności pomaga:
  - Bezpieczne pieniądze,
  - Zapobiegać psuciu się żywności,
  - Jedz więcej różnych potraw,
  - Ciesz się owocami i warzywami w zimie.

## Co przechowywać w piwnicy.

- Przechowywanie żywności w chłodnym, ciemnym miejscu, takim jak piwnica lub piwnica, jest najprostszym sposobem przechowywania, można je przechowywać w ten sposób:

- Ziemniaki
- Marchew
- Kapusta
- Buraki
- Jabłka
- Cebula
- Czosnek



## Jakie jedzenie do odwodnienia?

- Suszenie żywności jest jednym z najstarszych sposobów konserwacji żywności, jednak żaden rodzaj żywności nie odwadnia się dobrze. Co odwodnić:

- Warzywa
- Jabłka i inne owoce sezonowe
- Jaja
- Jerky
- Jogurt



# Puszkowanie

- ▶ **Kąpiel wodna w puszkach** zachowuje żywność o wysokiej kwasowości:
  - ▶ Owoce
  - ▶ Dżemy, galaretki i inne produkty do smarowania
  - ▶ Pikle i smakołyki
  
- ▶ **Puszka ciśnieniowa** chroni żywność o niskiej kwasowości:
  - ▶ Fasola
  - ▶ Marchew
  - ▶ Kukurydza
  - ▶ Mięso
  - ▶ Zupy
  - ▶ Sosy



# Zamrażanie

Zamrażanie żywności przyczynia się do zachowania smaków i składników odżywczych i wymaga niewiele specjalistycznego sprzętu.

Można zamrażać większość rodzajów żywności, takich jak chleb, jajka, mięso, owoce, warzywa itp.

Niektóre z tych produktów muszą być surowe, inne blanszowane lub gotowane przed zamrożeniem, aby zapewnić najlepszą jakość.



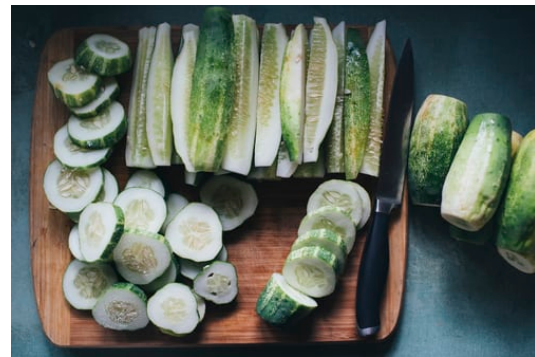
## Inne sposoby konserwacji

- Konserwowanie w soli i cukrze - było popularne przed konserwowaniem, zmienia teksturę i smak konserwowanej żywności.
- Zanurzenie w alkoholu - alkohol wycofuje wodę z żywności, zachowując ją prawie natychmiast.



## Inne sposoby konserwacji

- Peklowanie octem - dzięki środowisku o wysokiej kwasowości ocet może być stosowany do konserwacji żywności bez dodatkowej obróbki.
- Koncentracja - możemy zachować jakiś rodzaj żywności, dodając cukier i koncentrując go poprzez odparowanie.





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.



2018-1-UK01-KA204-048095