**PDP na dni 4-7.05**

Zadania od Pani Kasi (kasia3149@onet.eu)

W tym tygodniu na zajęciach z Przysposobienia do pracy dowiemy się jak przechowywać żywność.

**Pasteryzacja**

Pasteyzacja to proces polegający na ogrzewaniu surowców w temperaturze nie przekraczającej 100ᴼC, najczęściej przeprowadza się ją w zakresie temperatur 65–85ᴼC. Pasteryzacja jest procesem umożliwiającym przedłużenie trwałości produktów szybko psujących się. Proces ten jest nieskomplikowany oraz nie wymagający wysiłku. Dzięki temu każdy może cieszyć się dobrem owoców lata czy aromatycznych warzyw jesieni w ciągu całego roku.

**Jak pasteryzować słoiki?**

Z pewnością każdy, choć raz widział w jaki sposób pasteryzuje się słoiki z przetworami na zimę. Proces jest łatwy i nie wymaga dużych umiejętności. Wystarczy w czyste i wysuszone słoiki (warto wcześniej podgrzać nieco słoiku w piekarniku lub poprzez ich wyparzenie) umieścić dany produkt, a następnie szczelnie zamknąć i włożyć do dużego garnka z wyłożoną ściereczką lub też specjalną dziurkowaną wkładką, by uniknąć popękania słoików podczas gotowania. Następnie do garnka należy nalać wodę ciepłą, o temperaturze podobnej do słoików, do wysokości ok. 2 cm poniżej zakrętek słoików. Całość przykrywamy i zagotowujemy. Kiedy woda zacznie wrzeć powinno się zmniejszyć ogień i gotować słoiki przez ok. 10–30 minut (w zależności od przepisu i typu produktów). Kiedy wieczka słoików będą wypukłe pasteryzacja jest zakończona. Po tym czasie słoiki wyciągamy z wrzątku, obracamy do góry dnem i odstawiamy na kilkanaście godzin do wystudzenia.

**Poproście mamę aby wspólnie z wami zapasteryzowała np. zupę w słoiku.**

**Mrożenie**

Mrożenie to dobry sposób na konserwację owoców ,warzyw, mięsa, ryb. Mrożenie opóźnia psucie się produktów, a dzięki zmniejszeniu aktywności niektórych enzymów zapobiega namnażaniu szkodliwych mikroorganizmów. Poza tym mrożonki są zdrowe, bo mrożenie nie zabiera produktom wartości odżywczych.

**O czym należy jednak pamiętać, aby mrożone produkty i dania nie straciły smaku, wartości odżywczych i przede wszystkim świeżości?**

* Nie wkładaj do zamrażarki ciepłych dań. Jedzenie powinno być schłodzone zanim zostanie włożone do zamrażarki, ponieważ w innym wypadku przyczyni się do rozmrażania produktów już zamrożonych.
* Nie zamrażaj produktów, które już wcześniej były zamrożone! W ten sposób nastąpi rozwój bakterii, przez które jedzenie może się szybko zepsuć. Wyjątkiem od reguły jest mrożenie wcześniej zamrożonych produktów po ich ugotowaniu.
* Kiedy zamrażasz produkty lub całe dania, warto przed zamrożeniem podzielić je na mniejsze porcje. W ten sposób unikniesz odmrażania dania na 4 osoby, w przypadku, gdy masz zamiar zjeść samemu... Jest to prosta droga do marnowania żywności. Poza tym przedzielenie już zamrożonego produktu może okazać się nie lada wyzwaniem. Dlatego zawsze dziel jedno danie na porcje i zamrażaj w kilku opakowaniach, tak, aby uniknąć kłopotu z nadmiarem jedzenia po rozmrożeniu.
* W przypadku zamrażania zup lub sosów w słoikach, nigdy nie nalewaj ich do pełna! Ciecze pod wpływem zamarzania zwiększają swoją objętość, przez co mogą rozsadzić naczynie, w którym zostały włożone do zamrażarki. Dlatego nalewając ciecze do słoików lub innych opakowań, zawsze pozostawiaj kilka wolnych centymetrów.
* Pilnuj także terminu, w którym wkładasz produkty do zamrażarki! Pamiętaj, że zamrażanie nie zabija bakterii, dlatego też należy mieć na uwadze, że zbyt długie przetrzymywanie dań w zamrażarce nie uchroni ich przed zepsuciem. Dlatego zawsze opisuj zamrażane produkty, by mieć pewność, że nie leżały w zamrażarce zbyt długo.
* Nie zamrażaj też jedzenia, które jest nieświeże.

**Jak rozmrażać?**

* Nie sztuką jest odpowiednio zamrozić żywność. Należy także pamiętać o prawidłowym jej rozmrażaniu. Przede wszystkim nie można zamrożonego jedzenia od razu wkładać do ciepłej wody. Należy najpierw poczekać, aż dany produkt całkowicie się rozmrozi w temperaturze pokojowej. Dopiero po tym czasie jest w pełni gotowy do dalszej obróbki termicznej, czyli podgrzewania lub gotowania. Wyjątkiem w tej sytuacji są warzywa - te można gotować od razu po wyjęciu z zamrażalnika.

**Proszę abyście w kilku zdaniach opisali w zeszycie co to jest SUSZENIE, MARYNOWANIE, KISZENIE**