

Інструкційна картка
до самостійного заняття №8

1 год.

Змістовий модуль 1.

Тема заняття 1.10. Зберігання харчових продуктів. Значення заготівлі та зберігання харчових продуктів. Способи зберігання. Збереження овочів та фруктів у свіжому вигляді. Основний запас продуктів для дому.

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. З'ясувати як можна зберігати продукти та яке значення має. Які особливості технології зберігання харчових продуктів у домашніх умовах. Ознайомитись з народними способами довготривалого зберігання у свіжому вигляді овочів та фруктів. Навчитися робити основний запас продуктів для дому.

Розвиваюча: заохочувати студентів до вивчення дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка». Розвивати логічність мислення, почуття відповідальності, впевненості. Розвивати якості спостережливості, уважності, самостійності, цікавість до питання зберігання харчових продуктів. Розвивати навички самостійної роботи з навчальним матеріалом.

Виховна: виховувати любов до сім'ї. Виховання патріотизму, дисциплінованості, естетики, бережливості. Виховання мотивів навчання, праці та зацікавленість в можливих способах зберігання продуктів у свіжому вигляді.

Тип заняття: Засвоєння нових знань.

Методи навчання: робота з підручником, самостійна робота з теоретичним матеріалом лекції. Робота в мережі Інтернет.

Література:

Програма дисципліни «сімейно-побутова культура та домашня економіка»; Т.Б.Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник. -К.:Вища освіта, 2004.-480с.

С.А.Вишневецький «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник. К.: Аграрна освіта, 2001.-362с.

Ресурси мережі Інтернет. <http://koxana.com/dim-pobut/domporad/409-zberproddom.html#ixzz40y0po6tl>.

План.

- 1.Значення заготівлі та зберігання харчових продуктів.
- 2.Зберігання готових продуктів.
- 3.Зберігання овочів та фруктів.
- 4.Народні способи зберігання у свіжому вигляді овочів та фруктів.
- 5.Основний запас продуктів для дому.

Методичні вказівки до вивчення теми. Вивчаючи матеріал теми з'ясуйте яке значення заготівлі та зберігання харчових продуктів. Зверніть увагу на

загальні поради щодо зберігання готових продуктів. Довідайтесь які є народні способи зберігання у свіжому вигляді овочів та фруктів.

Розглядаючи теоретичний матеріал з'ясуйте правила зберігання овочів та фруктів. Необхідно досить уважно ознайомитись з теоретичним матеріалом щоб вміти відповідати на поставлені запитання та вміти зберігати продукти в домашніх умовах. Розглянути питання: як зробити основний запас продуктів для дому.

Після вивчення матеріалу студенти повинні вміти:

- 1.Довести значення заготівлі та доцільного збереження харчових продуктів для сім'ї.
- 2.Давати коротку характеристику різним способам збереження продуктів харчування.
- 3.Пояснювати вибір найдоцільнішого способу збереження тих чи інших продуктів, овочів та фруктів.
- 4.Правильно зберігати різні продукти в холодильнику, льоху та інших сховищах.
- 5.Застосувати на практиці різні способи консервування плодів та овочів.
- 6.Робити основний запас продуктів для дому.

Прочитайте. с. 200-215. Навчального посібника С.А.Вишневський «Сімейно-побутова культура та домашня економіка».

Т.Б.Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник.-К.:Вища освіта, 2004.-480с. с.316-319.

Теоретичний матеріал.

Зберігання харчових продуктів — забезпечення в складських приміщеннях оптимального режиму зберігання товарів відповідно до їхніх фізико-хімічних властивостей. Для правильної організації харчування в сім'ї, особливо коли вона має присадибне господарство, важливого значення набуває заготівля і зберігання харчових продуктів. Режим зберігання передбачає певну температуру, швидкість руху повітря, відносну вологість. Процеси, що призводять до псування харчових продуктів можна класифікувати за трьома основними типами.



Однією з основних причин псування продуктів є вплив на них різноманітних мікроорганізмів. Мікроскопічні гриби й бактерії живуть у навколишньому середовищі практично скрізь. Потрапляючи яким-небудь шляхом на продукти харчування, ці мікроорганізми викликають процеси пліснявіння або гниття, а також сприяють нагромадженню отруйних речовин у цих продуктах. Крім мікроорганізмів, зберігання продуктів харчування довгий час у домашніх умовах дуже перешкоджає недотримання балансу вологості й температури. У таких випадках продукти або втягують у себе надлишкову кількість вологи, або помітно висихають. Одним з найпоширеніших методів боротьби з мікробами, які викликають псування їжі, є метод, заснований на застосуванні високих або низьких температур. На холоді розвиток мікробів гальмується, а при нагріванні бактерії взагалі гинуть.

Для зберігання продуктів у домашніх умовах з використанням низьких температур, застосовують холодильник. Високі температури знаходять застосування під час термічної обробки продуктів - запіканні, варенні, прожарці.

Практичні поради, що допомагають збільшити строк зберігання продуктів у вас вдома.

У першу чергу продукти необхідно розмістити в холодильній камері так, щоб забезпечувалася найкраща циркуляція холодного повітря, тобто - не навалюючи один продукт на інший, розташовуючи їх поруч.

- Сир краще зберігається в полотняному мішечку, це запобігає розвитку плісняви і його можливого висиханню;
- Вершкове масло для довгого зберігання потрібно загорнути в пергамент, а потім прикрити чорним папером;
- Ковбаса добре зберігається в щільних паперових пакетах, якщо ж на ній з'явився білий наліт, її треба протерти рослинним маслом;
- Зелена цибуля, салат, кріп зберігаються у свіжому вигляді майже тиждень, якщо спочатку їх підсушити, а вже потім покласти в поліетиленовому пакетику в холодильник;

Для запобігання висихання м'яса або риби їх поміщають в емальований посуд і накривають декількома шарами чистої марлі. Важливо відзначити, що рибу й сире м'ясо перед закладкою на тривале зберігання не можна промивати водою, інакше вони швидко зіпсуються. Крім того не можна допускати їх контакту з іншими продуктами, які використовуються в їжу без теплової обробки (сир, ковбаса й тому подібні). Риба або сире м'ясо можуть містити безліч спор бактерій, які потім при кулінарній обробці однаково загинуть. А от контактуючі з ними продукти, швидко зіпсуються. Прагнучи вберегти харчові продукти від псування, людина ще в глибоку давнину розробила спосіб їх збереження (консервування) шляхом сушіння, копчення, соління і квашення, маринування, а згодом охолодження і заморожування, консервування цукром або із застосуванням консервантів і теплової обробки. Неправильне зберігання харчових продуктів може жорстоко вдарити по сімейному бюджету. Навіть якщо дещо виходить зберегти, то така їжа втрачає більшість корисних властивостей, стає несмачною. Щоб зрозуміти,

як правильно зберігати продукти, треба дізнатися деякі тонкощі та нюанси, які підходять, наприклад, для круп, але не допустимі для картоплі.

Правила зберігання продуктів.

Дотримуємося термінів та умов зберігання продуктів. Основне правило: завжди читайте уважно інформацію про товар, зазначену на упаковці. Всі ємності, банки, мішечки або лотки повинні бути ідеально чистими, сухими. Цієї вимоги слід дотримуватися і стосовно місць, де вони будуть розташовані. Всі полки в кухонних шафках, холодильниках регулярно повинні піддаватися ревізіям, щоб уникати процесів гниття і виникнення неприємних запахів. Як зберігати крупи, борошно, цукор

Бажано відразу після придбання ці продукти пересипати в герметичну тару і тримати при кімнатній температурі. Звичайні скляні банки різної ємності підійдуть для цього, якщо у вас немає спеціальної тари.

Металеві, пластикові або скляні контейнери для зберігання продуктів можуть стати справжньою окрасою кухні, якщо підібрати їх гармонійно в одному стилі з іншими кухонним приладдям. Шафки для круп не повинні знаходитися в місцях з підвищеною вологістю. У літній період можуть з'явитися жучки або моль, тому не слід робити великих запасів в теплий сезон. Як зберігати олію

Всі види олій – оливкова, кукурудзяна, соняшникова, та інші, мають різні терміни зберігання в залежності від способу переробки. Будь-який вид олії, виготовленої способом холодного віджиму, має набагато менший термін придатності, ніж рафінована. Завжди дивіться, що за дати вказані на пляшці. Багато виробників ставлять дві дати, одна – коли олія віджата, інша – коли вона розлита по пляшках. Тримаємо олію в прохолодних темних місцях з температурою не вище 18°C. Як зберігати мед

Купуючи ароматний рідкий мед влітку, треба добре підготуватися до збереження його цілющих властивостей протягом року. Якщо ви його будете тримати понад цей термін, не будете дотримуватися умов, то корисні властивості зникнуть, і у вас буде просто заміник цукру. Найкраща температура зберігання меду 10°C. Оптимальне місце – холодильник або інше прохолодне місце, добре вентиляване, де відсутні сторонні запахи, не проникає сонячне світло. На сучасній кухні треба його тримати в скляному або алюмінієвому посуді, герметично закритим. Як зберігати картоплю, моркву, капусту

Картопля у великих кількостях збережеться довго лише в погребі чи підвалі з температурою від 2 до 7°C. Більш висока температура спровокує проростання бульб, а низька додасть їм солодкуватий смак.

Якщо на картоплю буде потрапляти сонячне світло, то вона може стати навіть отруйним, тому що під дією ультрафіолету в картоплі посиляться вміст соланіну. Невелику кількість картоплі тримаємо в холодильнику не довше тижня. У приватних будинках зберігають капусту підвішену за качан в коморах. Якщо ваш балкон застеклений, то можливо зберігати її і там. Морква перед зберіганням миється і сушиться. Зберігають її в герметичних пакетах, в

холодних місцях. Помаранчевий овоч пробуде в холодильнику довго, якщо на нього не буде потрапляти повітря. Як зберігати цибулю та часник

Найкраще місце для часнику – полка в холодильнику з нульовою температурою. Якщо потрібно зберегти велику кількість часнику, то очищені зубчики складаються в банку, заливаються олією. Банка герметично закривається і ставиться на холод.

Для цибулі потрібно сухе місце, яке добре провітрюється, де завжди тримається кімнатна температура.

Якщо залишилась очищена цибуля чи часник, то їх слід скласти в лоток з кришкою або поліетиленовий пакет і помістити у холодильник. Але у такому вигляді овочі можна тримати не занадто довго, щоб вони не почали гнити.

Зберегти урожай до весни – це завдання, яке восени вирішує майже кожен дачник. Вже стала банальною фраза, що головне не тільки виростити хороший урожай, важливіше – зберегти його. У домашніх умовах найзручніше місце для зберігання вирощеного врожаю – це підвальне приміщення під будинком або обладнаний для цих цілей льох.

Правила зберігання урожаю

Умови збереження врожаю – це підтримка при зберіганні оптимальної температури і вологості. Крім зовнішніх умов зберігання, на збереження врожаю впливають ще такі фактори, як тара зберігання і способи закладки продукції.

Існує ряд нескладних правил, яких потрібно дотримуватися при зберіганні фруктів і овочів, щоб понести мінімальні втрати при зберіганні урожаю до весни.

Зберігання коренеплодів

Для зберігання в підвальному приміщенні коренеплоди пересипають піском. Укладені в «пірамідки», вони не повинні торкатися один одного. Нижні кладуть на шар піску (2 – 2,5 см). «Головки» морквин направляють назовні. Буряк, ріпу, редьку кладуть у ящики, перекладаючи з помірно вологим, чистим піском.

Зберігання яблук та груш

Яблука, які призначені для зберігання, укладають в ящики, дно яких вистилають папером, а потім засипають шаром стружки. Зверху яблука також закривають папером і пересипають шаром стружки.

Оптимальною температурою для зберігання яблук вважається $-2 + 4$ градусів. Вологість повинна бути близько 85 – 95%.

Зберігання картоплі.

Перед закладанням на зберігання картоплю слід просушити, відсортувати, видалити всі дрібні бульби, хворі, загниваючі, підморожені, з великими механічними пошкодженнями. Необхідно видалити і залишки землі з бульб картоплі, та інші сторонні домішки. Де б не зберігалась картопля, сховище потрібно підготувати також. Його завчасно очищають від залишків різного сміття і обробляють розчином хлорного вапна. Ці заходи необхідні для знищення збудників захворювань цієї культури, які потрапили до приміщення з урожаєм попередніх років.

Деякі картоплярі обприскують, інші – просто білять за допомогою звичайної кисті стіни сховища (на 10 л розчину беруть 100 г хлорки або хлораміну). Після обробки сховище добре провітрюють.

Для зберігання бульб картоплі бажано зробити два окремих відсіки: один – для харчових цілей, інший – для насінневої картоплі. Їх можна спорудити у вигляді дерев'яних перегородок з окремих дощок або цільних щитів.

Запам'ятайте.

З народних засобів боротьби з гниллю рекомендується змішати картоплю з сухими рослинами гіркокого полину в співвідношенні 5:1.

Деякі фермери перекладають картоплю гілками осики (до речі, за допомогою осикових гілок відлякують на городі і медведку).

Для попередження несвоєчасного проростання картоплі, її можна перекласти м'ятою.

З досвіду картоплярства відомо, що картопля краще зберігається, якщо на неї зверху покласти в один-два шари столовий буряк.

Корисна порада, якщо ви купуєте картоплю. У будь-якому випадку, який би не був сорт картоплі, він повинен бути щільним і твердим. Не купуйте м'яку, в'ялу і пророслу картоплю, також картоплю з легким білим нальотом. Перевірте, чи є на картоплі зелені плями. Вони означають, що картопля зберігалась на світлі, а при цьому в ній виробилась отруйна речовина – соланін. Якщо ви купили таку картоплю, зелені плями потрібно зрізати, а іншу частину можна використовувати в їжу.

Щоб створити для моркви сприятливий мікроклімат, можна використовувати звичайний річковий пісок.

Спочатку льох слід добре просушити і насипати на дно засіки піску, сантиметрів на 10.

Далі, слід укласти ряд морквин і зверху знову присипати піском. Далі ще ряд морквин і знову пісок. Виходить такий «тортик». Тут головне, щоб коренеплоди не торкалися одне одного.

Ще один чудовий спосіб зберігання моркви у тирсі.

У засіку слід засипати шар хвойної тирси, і шар моркви, ну, загалом так само, як і з піском. Тільки тирса потрібні чиста і обов'язково від хвойних дерев, оскільки вона запобігає появі гнилі.

Можна зберігати моркву в погребі, помістивши її просто в коробку чи ящик та щільно закрити кришкою. Тільки потрібно періодично перевіряти стан коренеплодів.

Як зберігати моркву у квартирі?

- У домашніх умовах для зберігання можна використовувати балкон. Якщо він утеплений і зима у вас м'яка, то коренеплоди чудово збережуться у ящику з утепленими стінками.
- Можна зберігати і в самому прохолодному місці квартири, уклавши моркву рядками в коробки і пересипавши її цибулевим лушпинням.
- Ще один спосіб – зробити для коренеплодів глазур з крейди. Розведіть водою звичайну крейду до консистенції сметани і опустіть туди корінці. Потім

дайте їм висохнути і розкладіть по коробках. Процес цей довгий, особливо тому, що потім потрібно відмивати морквину. Зберігати моркву до весни можна на грядках, де вона росла. Для більшої надійності накривають її шаром соломи, листя, накидають снігу. Викопувати таку моркву слід навесні, як тільки розмерзнеться ґрунт. Але листя коренеплоду слід зрізати ще восени. Пісок та деревну тирсу, в яких зберігається морква, можна обробляти водними витяжками з лушпиння цибулі, часнику, редьки та хрону. Додавати до піску можна суху гірчицю. Таким чином зберігали і редьку, засипаючи її вологим піском. Щоб краще зберегти буряки, їх радять розміщувати шаром поверх картоплі. Вважається, що таке “сусідство” йде на користь і бурякам і картоплі.

Капусту на збереження краще розкладати в один ряд. Щоб зменшити псування капустяних голів, їх можна пересипати тонким шаром товченої крейди. Надійно зберігається капуста на стелажах або в підвішеному стані, щоб одна капуста не торкалась іншої. Відомий ще й такий спосіб. З головок капусти зняти верхній лист і посадити качани з корінцями у льоху на грядку з піском, який слід втоптати та іноді поливати.

Цибулю краще зберігати в сухих приміщеннях, бо вологість призводить до її швидкого загнивання. Раніше в кожній селянській хаті вивішувались вінки чи в'язанки з цибулі. У дуже теплих і сухих приміщеннях в'язки цибулі слід накривати тонкою тканиною. Цибуля має зберігатися в невеликих корзинах, ящиках чи просто розкладеною на стелажі не дуже товстим шаром. При цьому слід пам'ятати, що вона не любить різких коливань температури. Зберігали цибулю і на горищі. Після настання холоду її вкривали рогожею, а на неї клали шар сухого листя. У середину купи цибулі ставили сніп соломи, який витягував зайву вологу. У давнину цибуля обкурювалась димом. Просушена і обкурена димом цибуля не гнила і не проростала протягом всієї зими. Часник зберігали так, як і цибулю.

Основний запас продуктів для дому. Кількість продуктів про запас залежить від чисельного складу сім'ї, способу харчування і купівельних спроможностей. Наведемо лише приблизний перелік продуктів при створенні їх запасу. Наприклад: 1 кг борошна дрібного, 1 кг борошна грубого помолу, 1кг цукру-піску або рафінаду, 1кг рису, 1 пакет макаронних виробів, 1кг манки, 1кг солі, 1 пляшка оцту, 1 пляшка рослинної олії, 1 пачка жиру, 1/2 кг панірувальних сухарів, по пачці приправ (тмін, перець горошок та мелений, гвоздика, лавровий лист, майоран, кориця та інші) залежно від родинних звичок, по 1 баночці гірчиці і томатної пасти, 1банка огірків, 1-2 банки компоту, 1 банка меду, 1 коробочка какао, 2 пачки ванільного цукру, 1 банка джему, 1 пачка чаю, 1 банка згущеного або сухого молока. Запас продуктів

треба регулярно контролювати і поповнювати, роблячи його на місяць чи тиждень, це дасть можливість контролювати грошові витрати і не відволікатиме на щоденні покупки. Продукти повсякденного споживання купуємо на 1-2 дні (хліб, печиво, молоко, молочні вироби, овочі, фрукти).

Питання для самоперевірки.

1. Чи згодні ви з думкою «правильно зберігати - означає економити»? Доведіть це на конкретних прикладах.
2. Які способи збереження продуктів харчування використовуються у вашій сім'ї?
3. Які способи консервування набули в нас найбільшого поширення.
4. Яка різниця між пастеризацією, стерилізацією, способом гарячої розливки?
5. Як слід зберігати консерви домашнього приготування?
6. Як ви ставитесь до народних способів довготривалого збереження овочів та фруктів?
7. Для чого слід мати в домі основний запас продуктів?
8. Підготувати звіт (письмово).