

**1. Opiš nebo vytiskni a nalep následující zápis do sešitu.**

**Výběr, nákup a skladování potravin**

**Výběr potravin**

- při nákupu bychom si měli všimnout nejen informací na obalu, ale i neporušenosti obalu
- mezi nejdůležitější informace pro spotřebitele patří
  - „minimální trvanlivost = nejlepší před = best before“, což je doba, po kterou si výrobek zachovává své specifické vlastnosti, jestliže je správně skladován. Jinými slovy výrobek s prošlým termínem „nejlepší před“ lze stále bez problémů konzumovat, avšak výrobce již neručí za sensorické (smyslové) vlastnosti výrobku (chuť, vůně ...)
  - „spotřebovat do = doporučené datum spotřeby = used by“, což je datum, které bychom měli nalézt na snadno zkažitelných výrobcích, takové výrobky (např. hotové saláty....) se po tomto datu již nesmí prodávat

**Nákup potravin**

- při nákupu usuzujeme jakost potravin především svými smysly, a to zejména čichem, zrakem popřípadě hmatem
- v dnešní době už není výjimkou ani přímá možnost zboží ochutnat
- při nákupu potravin netvoříme nadbytečné zásoby, aby příliš dlouhým skladováním nedošlo k jejich znehodnocení

**Četnost nákupu potravin**

- měsíčně
  - mouka, cukr, těstoviny, sůl, olej, rýže
  - čaje, různé druhy koření
  - kompoty, sterilovaná zelenina, konzervy
  - kromě potravin k těmto pravidelným měsíčním nákupům přiřadíme i nákupy pracích a čisticích prostředků a hygienických potřeb
- týdně
  - mražené potraviny
  - nápoje
  - sýry
  - maso
- denně – potraviny každodenní rychlé spotřeby
  - chléb, pečivo
  - mléčné, lahůdkářské, uzenářské a cukrářské výrobky
  - polotovary
  - čerstvé ovoce a zelenina

**Pracovní činnosti**  
**6. ročník**  
**25.1.-28.1.2021**

### **Skladování potravin**

Potraviny přinesené domů bychom měli co nejdříve roztrždit a uložit na ta správná místa

#### **Chléb a pečivo**

- pro krátkodobé skladování je dobré zabalit do čisté látkové utěrky nebo papírového sáčku
- na uskladnění nám dobře poslouží také nádoba zvaná chlebník
- pokud chléb a pečivo chceme uchovávat delší dobu, je nejlepší vložit je do mikrotenového sáčku a umístit do mrazáku

#### **Maso a masné výrobky**

- trvanlivé tepelně opracované masné výrobky - uzené studeným kouřem (např. salám Poličan) je nejlepší rozvěsit ve větratelné spíži
- trvanlivé tepelně neopracované masné výrobky - vařené v horké páře, které podléhají poměrně rychle zkáze, bychom měli zabalit do papírového či mikrotenového sáčku a vložit do chladničky
- maso uchováváme v mrazáku tak, aby neoschlo a aby nám z něj nevytekla šťáva
- při krátkodobém uskladnění v chladničce můžeme maso předem potřít olejem či naložit do marinád

#### **Mléko a mléčné výrobky**

- tyto potraviny uchováváme nejen v chladu, ale i ve tmě
- denní světlo na ně působí stejně neblaze jako teplo
- sýry mají tendenci osychat, proto je zabalíme do mikrotenové potravinové fólie

#### **Ovoce a zelenina**

- má se skladovat odděleně od ostatních potravin, aby do sebe nenatáhly jejich aroma
- nejlepší je skladovat ovoce a očištěnou zeleninu v mikrotenových sáčkách nebo v plastových nádobách ve spodní části chladničky, nebo ve tmavém chladném dobře větratelném sklepě či spíži
- ovoce omýváme až těsně před použitím

#### **Ovocné a zeleninové výrobky**

- (např. zavařeniny, marmelády, džemy a mošty) skladujeme ve spíži, po jejich otevření v chladničce
- načaté potraviny bychom měli co nejrychleji zkonzumovat
- jakmile se na povrchu marmelády jednou vytvoří plíseň, je nutné ji vyhodit, protože kontaminovaný je již celý obsah sklenice, nejen napadená část

## Pracovní činnosti

6. ročník

25.1.-28.1.2021

### Několik rad na závěr

- luštěniny, sušené houby, sušené ovoce a zeleninu, stejně tak bylinky a veškeré sušené plody uchováváme v dobře uzavíratelných sklenicích, aby se nám do těchto potravin nedostali moli a zároveň aby si zachovaly svoji typickou chuť a vůni
- koření uchováváme v nádobkách se zabroušeným hrdlem - zabráníme tak jeho vyčichnutí
- rýže, káva a čaj jsou nejen hydrokopické, ale velmi lehce přijímají cizí pachy
- mouku po nakoupení prosejeme a uskladníme v dobře uzavřené nádobě
- do nádoby se solí vložíme několik zrněk rýže, které zabrání zvlhnutí soli
- vždy je třeba dodržovat vhodnou teplotu a vlhkost vzduchu při skladování, omezení přímého slunečního světla a zajištění větrání
- rozdělením potravin podle druhu zabráníme šíření pachu z potravin aromatických (svůj pach odevzdávají ostatním) na potraviny, které pachy snadno přijímají
- nutná je pravidelná kontrola skladovaných potravin