

### 3. Foglalkozás

## SZAKMAI SEGÉDANYAG az FFsuli program elméleti anyagaiba.

### Élelmiszerek vásárlása

Az élelmiszerek vásárlása alapvetően két szempont alapján történhet: a kiválasztást befolyásolják egyrészt az egészséges táplálkozásról alkotott elképzeléseink, másrészt az egyes élelmiszerek külalakja. A korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás összetevőiről, feltételeiről a korábbiakban esett szó (LÁSD Egészséges Táplálkozás Háza, A 12 pont). Ezek alapján egyértelműek a szempontok, ami alapján bevásárló listánkat elkészíthetjük (alacsony zsír-, cukor- és konyhasótartalom, magas vitamin-, ásványi anyag- és rosttartalom). Konyhatechnológiai vonatkozásban is megtárgyaltuk az egyes élelmiszerek kiválasztásának szempontjait (LÁSD Alapvető konyhatechnológiai műveletek - Kiválasztás).

Csomagolt élelmiszerek

### Élelmiszer kezelése és a konyha higiéniája

A konyhai raktárak (tárolóhelyek) kialakításakor gondoljunk arra, hogy szükség van egy **száraz, szellős, gőzmentes tiszta** helyre, ahol az alábbiak tárolhatók.

#### ***Liszt, búzadara, gabona pelyhek***

A lisztet, búzadarát, gabona pelyheket hűvös, sötét és száraz helyen tároljuk. Különítsük el az erős szagú (pl.: fűszerek, füstölt húsok, stb.) és a kórokozókra érzékeny (dió, szárított gyümölcsök, stb.) anyagoktól. A liszt eltarthatósága a kiörlési foktól függ (a teljes kiörlésű lisztek rövidebb ideig tárolhatók).

#### ***Száraztészták***

Száraz, napfénytől védett helyen hosszú ideig eltarthatóak.

#### ***Rizs***

Kiválóan tárolható a liszthez hasonló körülmények közt.

#### ***Cukor***

A cukrot száraz helyen, légmentesen lezárva, üvegekben vagy az eredeti csomagolásban tároljuk. Ha nedvességet kap, összeáll. Helyesen tárolva azonban korlátlan ideig eltartható.

### ***Méz***

A minőségromlás megelőzése érdekében a mézet 10 és 20 °C közötti hőmérsékleten és egy évnél rövidebb ideig tároljuk.

### ***Száraz hüvelyesek (bab, borsó, lencse)***

Kis víztartalmuk miatt a hüvelyesek magvai szárazon, vászon zacskóban egy évig is jól tárolhatók. Hosszabb tárolás után a magvak vízszívó képessége romlik, és ezért hosszabb áztatás és főzés után is kemény, rágós maradhat.

### ***Étolaj***

Az étolaj a fényre, az oxigénre és a melegre érzékeny. Kedvezőtlen körülmények között avasodásra hajlamos. Ezért zárt edényben, fénytől elzárva, hűvös helyen (8-10 °C) tároljuk.

A használt olaj veszélyes hulladéknak számít. Semmiképp se öntsük a lefolyóba, hanem jól záródó üvegben gyűjtsük össze, és ha lehetőségünk van az arra szakosodott begyűjtőknek adjuk át. A régi olajat ne keverjük a frisshez, mert akkor az is hamarabb öregszik, avasodik.

### ***Kakaópor***

A kakaópor nedvességre érzékeny, könnyen csomósodik, s ezután nehezen oldódik. Légmentesen lezárva tartsuk, hogy a nedvességtől és az idegen illatoktól megvédjük.

### ***Kenyér***

A széles kenyérfajta kínálatból célszerű az egyes kenyérfajtákat felváltva vásárolni és fogyasztani. A kisebb kenyerek általában drágábbak, mint a nagy veknik, vásárláskor ezért vessük össze a tömeg- és ár adatokat. Az előre csomagolt kenyeret vásárlás után is tartsuk az eredeti csomagoló anyagban. A csomagolatlan kenyeret tegyük kenyereskosárba, kenyeres ládába, vagy más, száraz, tiszta tároló helyre. A kenyér tárolót rendszeresen tisztogassuk meg és ecetes vízzel mossuk ki. A kenyeret hidegen, de ne a hűtőszekrényben tároljuk, mert 0 °C körüli hőmérsékleten a kenyér hamarabb öregszik. A kenyeret előre ne szeleteljük fel, mert hamarabb kiszárad, hamarabb penészedik. A kenyér eltarthatóságának növelése érdekében a tésztába különböző adalékanyagokat keverhetnek. A kenyeret célszerű minél rövidebb ideig tárolni, ha mégis kénytelenek vagyunk nagyobb készletet tartani belőle, akkor adagokra osztva, jól lezárt zacskóba téve fagyasszuk le.

A kamra elkülönített helyén vagy a **pincében**, fénytől, hőhatástól elzárva kell tartani az úgynevezett földes árukat.

### ***Burgonya***

A burgonya tárolásánál a következő feltételekről kell gondoskodni:

Szellőztetés: Levegő nélkül az élő gumó „megfullad”. Ládákban, fonott kosarakban tárolva elég levegőt kap a burgonya. Nem szabad azonban levegőtlen fóliában (pl.: nylon zacskó), illetve 40 cm-nél magasabbra felhalmozva tárolni, mert izzadni és rothadni kezd.

Hőmérséklet: az ideális tárolási hőmérséklet 4-6 °C. E fölött a gumók ráncosodnak és megindul a csírázás, ha viszont a hőmérséklet alacsonyabb, megkezdődik a keményítő lebontása cukorrá, és a burgonya édeskés (fagyott ) ízű lesz.

Fényviszonyok: A burgonyát sötét helyen tároljuk, mert fény hatására a gumók felülete megzöldül. A zöld foltok egészségre ártalmas anyagot tartalmaznak, így ezeket a részeket hámozáskor ki kell vágni.

Megfelelő fajta kiválasztása: a korai étkezési burgonya fajták házi tárolásra kevésbé alkalmasak, héjuk nem elég vastag, ezért hamar fonnyadnak. Pincében való tárolásra a közép korai fajták alkalmasak (pl.: desiré, róza, stb.)

### ***Zöldségek, gyümölcsök***

Néhány alma- és körteféléstől eltekintve a friss gyümölcs hosszabb tárolásra nem alkalmas. A zöldségek tárolhatósága is a fajtától és a minőségtől függ. A levélzöldségek (pl.: saláta, paraj, sóska), a paradicsom, az uborka, a spárga, stb. hűvös helyen is csak nagyon korlátozott ideig tarthatók el. A burgonya, a hagyma, a répa, a cékla, stb. hideg és sötét tárolótérben (pl.: pincében) hosszabb ideig károsodás nélkül eltarthatók. A készletek állandó ellenőrzéséről azonban nem szabad megfeledkeznünk. A gyümölcsöket és a zöldségeket egymástól és a többi élelmiszertől elkülönítve általában 4 és 10 °C közötti hőmérsékleten tároljuk. Kivétel ez alól a banán, amit ennél melegebb helyen kell tartani.

A friss árut olyan kevés ideig tároljuk, amennyire csak lehet, mert állás közben sokat veszíthet vitamintartalmából. A betakarítás után azonnal lefagyasztott zöldség több vitamint tartalmaz, mint a piacon vett „frissen” vásárolt, vagy hosszabb ideig tárolt.

A hűtést igénylő, romlandó élelmiszerek tárolása elképzelhetetlen **hűtőszekrény** nélkül. Fontos, hogy a különböző jellegű, feldolgozottsági fokú élelmiszereket egymástól elkülönítve, a hűtőszekrény különböző polcain tároljuk. A hűtő gazdaságos üzemeltetése megkívánja, hogy időközönként olvasszuk le, mert a falára rakódott dér rontja a hűtés határfokát és nagyobb áramfelvételt okoz. Az automatikus leolvasztású hűtőszekrények ezt emberi beavatkozás nélkül képesek megtenni. Általános szabály, hogy a hűtő ajtaját ne hagyjuk feleslegesen nyitva, ne tegyünk bele még meleg ételt, mert ez fokozza a párakepződést és ezáltal a deresedést is. Hűtőnket mindig tartsuk tisztán, rendszeresen ellenőrizzük, nem maradt-e benne lejárt szavatosságú, a megengedettnél hosszabb ideig tárolt, esetleg romlott élelmiszer vagy ételmaradék. A hűteni kívánt élelmiszereket tegyük dobozokba vagy csomagoljuk be fóliába, így nem veszik át a szagokat,

és kisebb a veszélye annak, hogy szennyeződjének vagy környezetüket szennyezzék.

### ***Húsok***

A hús minőségét többek között az állat kora, fajtája, a tenyésztés, a tartás, a takarmányozás, valamint a húsrészek (pl.: karaj, comb, tarja, stb.) határozzák meg. Vásárláskor ezért különösen ügyeljünk a minőségre, amit a fentiekén kívül a szeletelés is befolyásol. A hentesnél a tálcára rakott sertéshúsból kiszivárgó lé gyengébb húsminőségre utal.

A friss tökehúst, baromfit lehetőség szerint azonnal használjuk föl. Ha erre nincs lehetőségünk, a megvásárolt húst bontsuk ki a papírból és hűtőszekrényben is csak legfeljebb 1-2 napig, a hűtőszekrény külön polcán tároljuk úgy, hogy a többi élelmiszerral ne érintkezessen, az esetlegesen kifolyó leve ne szennyezhesse azokat.

Pácban (pl.: ecetben, fűszeres olajban) és hidegen tárolva az eltarthatóság némileg megnövelhető.

A húst darabolás nélkül, hideg vízben többször mossuk meg.

A darált húst és a belsőségeket a vásárlás napján dolgozzuk fel!

A fagyasztott húst mikrohullámú sütőben olvaszthatjuk ki a legrövidebb idő alatt. Ha erre nincs mód, úgy a felhasználást megelőző napon vegyük ki a fagyasztóból és a hűtőszekrénybe téve hagyjuk felengedni. A forró vízben áztatás, szobahőmérsékleten történő kiolvasztás során elszaporodó mikroorganizmusok növelik a fertőzés veszélyét, ezért ne alkalmazzuk.

### ***Felvágottak***

A felvágottakat hűtőszekrényben, rövid ideig, a többi élelmiszertől elkülönítve tároljuk. Vásárláskor csak annyit vegyünk belőlük, amennyi előreláthatólag néhány napon belül elfogy.

### ***Baromfi***

A szárnyasoknál különösen nagy a szalmonellás fertőzés veszélye, ezért fokozottan ügyeljünk arra, hogy a nyers baromfihús ne érintkezzen más élelmiszerekkel. Ez különösen a nyersen fagyasztott élelmiszerekre (pl. saláták, sajtok, felvágottak, gyümölcsök, stb.) vonatkozik. A fagyasztott szárnyast -a húsnál leírt módon- először fel kell olvasztani, majd alaposan meg kell mosni. A felengedéskor kifolyt húslét ki kell önteni. Feldolgozás után a munkaeszközöket (deszka, kés, tálak) és a munkaszert gondosan meg kell tisztítani. A nyers csirkéhez, kacsához, stb. használt eszközöket jelöljük meg (deszka, kés), és ne használjuk újra az elkészült étel tárolásához, szeleteléséhez. Sok ételfertőzés lett volna megelőzhető, ha ezt a szabályt betartják. Fontos továbbá, hogy a szárnyashúst alaposan főzzük, süssük vagy pároljuk.

### ***Halak***

A halhús nagy víz- és fehérje tartalma, valamint laza szerkezete miatt nagyon romlékony élelmiszer. A friss halat hidegen kell tárolni, és még a vásárlás napján fel kell használni, mert különben meglehetősen nagy az élelmiszer fertőzés veszélye.

A fagyasztott halat lehetőleg felolvadás nélkül használjuk fel, mert a laza szerkezetű, nagy víztartalmú hús könnyen széteshet. A hal feldolgozásakor ügyeljünk arra, hogy tisztán dolgozzunk. Citrommal, ecettel meglocsolva a halban az érzékeny fehérjék kicsapódnak, a hús szilárdabb, erősebb lesz és a szag nem terjed annyira szét. A hal előkészítéséhez használt vágódeszkát és kést szintén citromlével locsoljuk meg, hogy a jellegzetes halszagot megszüntessük. Itt is érvényes az a szabály, hogy az előkészítéshez használt eszközöket ne használjuk a tálaláshoz.

### ***Tej és a savanyított tejtermékek.***

A tej sokféle baktérium kedvező táptalaja. Ez egyrészt biztosítja, hogy belőle különböző savanyított tejtermékeket (pl.: kefir, joghurt, túró, stb.) lehessen előállítani, másrészt oka annak, hogy a tej nem megfelelően tárolva könnyen megromlik. A tej vásárlásakor a zsírtartalmán kívül az alkalmazott hőkezelést (pasztörözés, ultrapasztörözés) is figyelembe kell venni.

A friss (pasztörözött) tejet a csomagoláson feltüntetett időpontig, hűtőszekrényben lehet tárolni. A féltartós tej előállításakor alkalmazott hosszabb idejű, és/vagy magasabb hőmérsékletű pasztörözés, valamint a különleges csomagolás teszi lehetővé, hogy több napig tárolható.

Az ultrapasztörözött, más néven tartós tej sértetlen csomagolásban hűtés nélkül is hónapokig friss marad, azonban felbontás után ezt is hűtőszekrénybe kell tenni, és 24 órán belül el kell fogyasztani.

A savanyított tejtermékek (joghurtok, kefirek, tejföl, krémtúrók stb.) szintén hűtést igényelnek, de a tejnél hosszabb ideig eltarthatóak. Vásárláskor mindig nézzük meg a szavatossági időt, ne vegyünk lejárt szavatosságú készítményt!

A tej és a tejtermékek könnyen átveszik a környező szagokat, ezért ügyeljünk arra, hogy mindig jól lezárt edényben vagy csomagolásban tegyük a hűtőbe, elkülönítve a többi élelmiszertől.

### ***Sajtok***

Zsírtartalmuk alapján zsíros- (pl.: Trappista, Ementáli), félzsíros- (pl.: Óvári, Tenkes) és sovány (pl.: Köményes, Tolnai sovány) sajtokat különböztetünk meg. Állományuk a zsír- és víztartalom arányától függ. Az iparban és a kereskedelemben eszerint sorolják a kemény- (pl.: Ementáli, Parmezán) félkemény- (pl.: Trappista, Óvári) és lágy sajtokat (pl.: Ilmici, Pálpusztai). Az ömlesztett sajtok kenhető vagy vágható állományúak lehetnek. Egy vagy többféle sajtból ömlesztéssel vagy formába öntéssel készülnek.

A kemény, reszelhető sajtok általában jobban eltarthatóak, mint a lágyak, kenhetőek. Az ömlesztett sajtok tárolását csomagolásuk teszi könnyebbé. A

sajtnak a meleg és a fény árt, ezért mindig sötét, hűvös helyen (legalkalmasabb a hűtőszekrény) tartsuk. A kiszáradást megakadályozhatjuk, ha a sajtot fóliába csomagolva tesszük a hűtőbe. A sajtok aromája különösen jól érvényesül, ha fogyasztás előtt kb. egy órával a sajtot kivesszük a hűtőszekrényből.

### ***Vaj és margarin***

A vaj és a margarin az idegen szagokat könnyen magába szívja, ezért eredeti csomagolásában vagy vajtartóban tegyük a hűtőszekrénybe.

### ***Tojás***

A tojás minősége frissességétől, nagyságától és a héj állapotától függ. A frissességét megállapíthatjuk úsztatással: a 10%-os konyhasó oldatban az apadt (állott), illetve romlott tojás úszik, a friss elmerül. A tojás héján sok kórokozó, leggyakrabban a szalmonella fordul elő, ezért nagyon szennyezettnek tekinthető. Tárolásakor semmiképpen se érintkezzen más, (legfőképpen ne a frissen fogyasztásra kerülő) ételanyaggal. A tojás héját kívülről vékony fehérje hártya veszi körül, amely a pórusos mészhéj védelmét szolgálja a mikroorganizmusokkal szemben, ezzel biztosítva a tojás eltarthatóságát. Ha ezt a hártát mosással eltávolítjuk, az így kapott tojás már gyakorlatilag nem tárolható. Hogyan is tároljuk tehát a tojást? Mosás nélkül minden más ételanyagtól gondosan elkülönítve, hűvös helyen (pl.: pincében) néhány hétig is eltarthatjuk a tojást. Felhasználás előtt azonban mindig gondosan mossuk és fertőtlenítsük le a héját, és ezek után már ne tároljuk. A tojásból készült ételeket alaposan süssük, főzzük, hogy az esetlegesen a tojás belsejébe került szalmonellát elpusztítsuk. Az ételfertőzések nagy része nyers tojás felhasználása (pl.: majonéz, krémes, fagylalt), illetve a tojás nem megfelelő mosása miatt alakul ki. A tojás nagyon romlandó, így a belőle készült ételeket ne tároljuk.

### ***Fűszerek***

A fűszernövények csak rövid ideig maradnak frissek, ezért célszerű azokat mielőbb felhasználni vagy lefagyasztani. Rövid idejű tároláshoz legjobb kevés vízbe állítani vagy nedves papírba csomagolni és hűvös helyre tenni a fűszernövényt. Petrezselymet, metélőhagymát, kaprot és más zöldfűszereket cserépben is nevelhetünk. Világos helyen tartva, gyakori öntözéssel elérhetjük, hogy télen is friss fűszernövényt „szüretelhesünk”. A saját kerti fűszereket a téli időszakra a fagyasztás mellett szárítással is tartósíthatjuk.

A szárazfűszereket az egyéb ételanyagoktól elkülönítve tároljuk, mert erős illatuk átjárhatja a többi ételanyagot. A fűszereket szárazon, hidegen, légmentesen lezárva tartsuk, különben elillannak az aroma anyagok és könnyen penész képződhet rajtuk. Felirattal ellátott üvegekben, sötét szekrényben sok fűszer jól eltartható.

A fagyasztott élelmiszerek tárolása csak  $-18^{\circ}\text{C}$  hőmérsékleten valósítható meg. Ez lehet a hűtőszekrény fagyasztó rekesze, vagy önálló **fagyasztószekrény** illetve -láda.

### ***Mélyhűtött élelmiszerek***

A tartósítás legkíméletesebb módja a mélyhűtés. Előnyeit akkor élvezhetjük, ha figyelembe vesszük a legfőbb higiénés szabályokat.

a felengedett élelmiszert újra fagyasztani tilos

vásárláskor gondoskodjunk róla, hogy a fagyott élelmiszer hazaérkezésünkig ne olvadjon ki (pl. hűtőtáskát vigyünk magunkkal)

a mirelit zöldségeket még fagyosan, forró folyadékban kezdjük főzni. Elkészítésükkor vegyük figyelembe, hogy rövidebb ideig kell főzni, párolni őket, így tápanyagaik jobban megőrződnek

a fagyott húsokat, baromfit ne forró vízbe áztatva olvasszuk ki

a félkész- és készételek felmelegítésénél tartsuk be a csomagoláson feltüntetett előírásokat