

# **Prepararea și conservarea alimentelor.**

**Norme de igienă în prepararea  
hranei**

**Norme de securitate și sănătate în  
muncă**

## **Metodele de preparare a alimentelor (clasificare):**

- ❖ **Metode mecanice** (sau la rece) – tăiere, zdobire, măcinare, batere, sfărâmare, radere.
- ❖ **Termice** (sau la cald) – fierberea în diverse lichide, înăbușire, prăjire, călire, frigere, rumenire, coacere, topire.
- ❖ **Biochimice** – fermentarea pâinii, brânzeturilor etc.

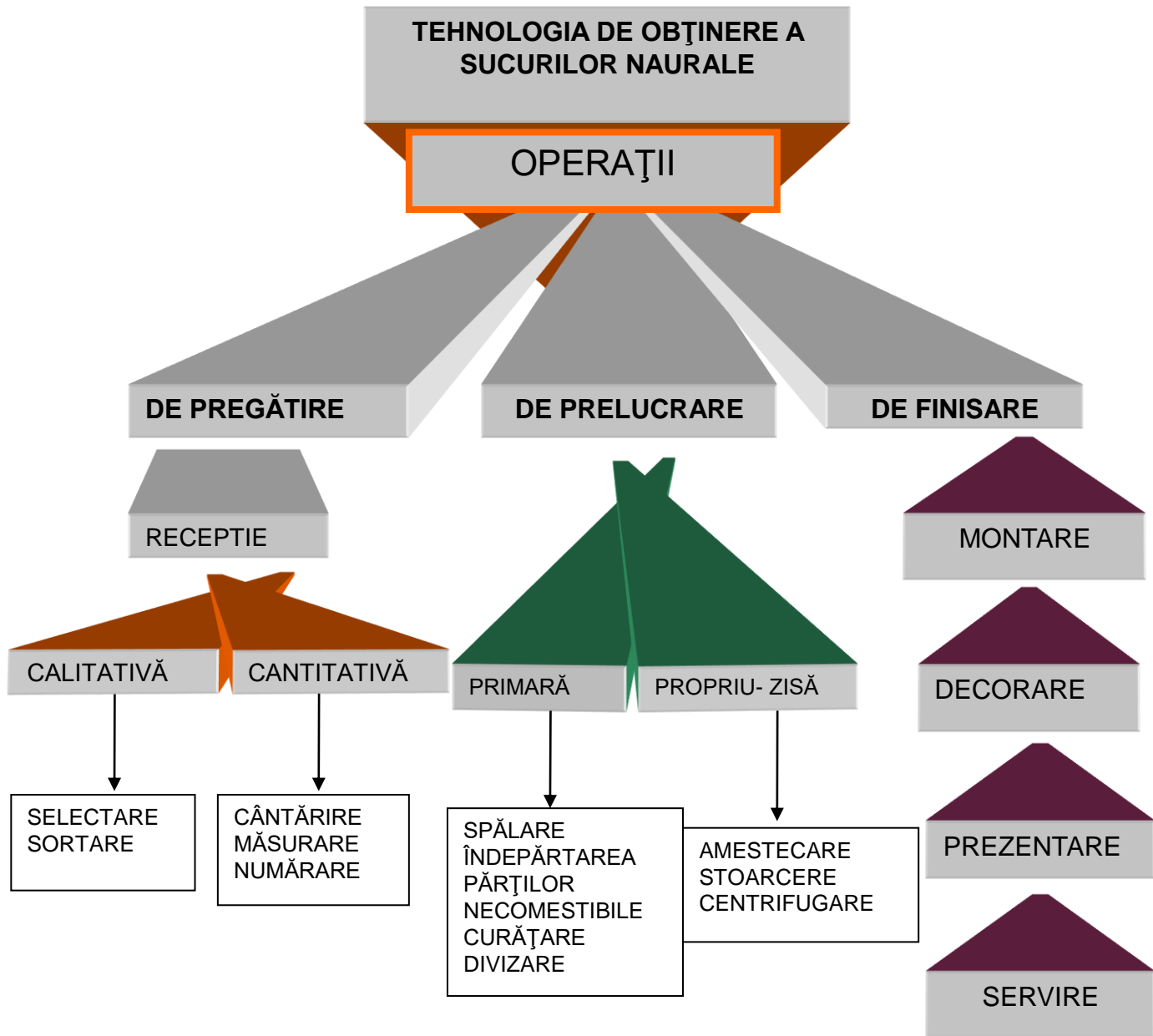
**Conservarea** este procesul de prelucrare a alimentelor cu scopul de a le păstra bune pentru consum un timp mai îndelungat.

**Metodele de conservare a alimentelor:**

- ❖ Refrigerarea
- ❖ Congelarea
- ❖ Sterilizarea
- ❖ Pasteurizarea
- ❖ Uscarea
- ❖ Deshidratarea
- ❖ Concentrarea
- ❖ Conservarea prin sărare
- ❖ Conservarea prin adăugare de zahăr
- ❖ Marinarea produselor
- ❖ Afumarea

# **Preparate la rece: prepararea sucurilor naturale**

- Preparatele la rece sunt produse culinare pregătite fără expunerea la căldură.
- Pentru prepararea alimentelor la rece se aplică metode mecanice (tăiere, zdrobire, stoarcere, amestecare).



# Suc de fructe

**Categorie:** Sucuri naturale

**Timp preparare:** rapid

**Nr. portii:** 20

**Calorii:** 150 cal.



**Ingrediente:** 1 kg căpșuni; 10 portocale; 10 grapefruit; 1kg kiwi.

## Mod de preparare:

- Kiwi se spală bine, se curăță de coajă, apoi se trec prin aparatul de stors fructe;
  - Grapefruit-urile și portocalele se spală bine, se taie în jumătăți, apoi se storc;
  - Căpșunile se spală și se trec prin aparatul de stors fructe;
- Sucurile rezultate se amestecă și se toarnă în sticlă.

# Suc tonic

**Categorie:** Sucuri naturale

**Timp preparare:** rapid

**Nr. porții:** 2

**Calorii:** 200 cal

**Ingrediente:**

1 mandarină

1 portocală

1 grepfruit roșu



**Mod de preparare:**

-Se pun toate fructele pe rând, în storcătorul de fructe.

Pentru a obține suc tonic folosim mai ales citrice, pentru un aport mărit de vitamina C. Acest suc tonic mai aduce un aport important de vitamina A și B1, cupru, magneziu, potasiu, calciu și zinc.

# Suc de mere și țelină

**Categorie:** Sucuri naturale

**Timp preparare:** rapid

**Nr. porții:** 2

**Calorii:** 85 cal

## **Ingrediente:**

2 mere

1 jumătate de țelina mare sau 1 țelina mică

1 lamaie

2 linguri miere

## **Mod de preparare:**

- Se spală merele, se taie în bucăți, lăsându-se deoparte 2 felii pentru ornament;
  - Se stropesc merele cu lămâie și se dau deoparte;
  - Se curăța țelina și se taie bucăți;
  - Se amestecă merele cu țelina și se pun în storcător;
  - Sucul se amestecă cu restul de lămâie și cu mierea, după care se pune în pahare;
- Băutura se servește decorată cu o felie de măr și o frunză de țelină.*





# Suc energizant

**Categorie:** Sucuri naturale

**Timp preparare:** rapid

**Nr. porții:** 12

**Calorii:** 200 cal.

**Ingrediente:**

3 mere

1/2 ananas

200g de căpșuni



**Mod de preparare:**

-Se trec toate fructele prin storcător, se amestecă bine și se servește proaspăt.

Doza de energie conține: vitaminele A, C, B1, D, magneziu, potasiu.

# Suc de dovleac

**Categorie:**Sucuri naturale

**Timp preparare:** rapid

**Nr. porții:** 12

**Ingrediente:**

1 dovleac de orice mărime

**Mod de preparare:**

- Se curăța de coajă și semințe dovleacul, se spală și se taie cubulețe;
- Se zdrobește cu mixerul și se filtrează prin tifon;
- Se consumă proaspăt ca atare sau combinat cu alte sucuri de legume precum țelina sau cu cățina.

Acest suc de dovleac are într-adevăr puteri magice. Cu suc de dovleac obținut atât de simplu, sau în combinație cu alte ingrediente ne putem trata cu succes o serie de boli, de la cancer la maladiile vasculare, colita, ficat, insuficiență cardiacă.



# Suc de mere și pere

**Categorie:** Sucuri naturale

**Timp preparare:** rapid

**Nr. porții:** 12

**Calorii:** 200 cal

**Ingrediente:**

2 pere

4 mere

puțină lămâie

**Mod de preparare:**

-Se taie merele și perele și se pun bucățile în storcător;

Se adaugă apoi puțin suc de lămâie, se bea proaspăt

*Se servește cu cuburi de gheață și frunze de mentă.*



## **Activitate practică:**

Preparați un suc natural, respectând una din rețetele de mai sus sau propria voastră rețetă.

Realizați reclama preparatului obținut.

## **RESPECTAȚI**

### **Normele de protecție a muncii:**

- Aparatele, inventarul și materiile prime aranjate la locurile lor;
- Nu se introduce fișa aparatului în priză decât de către părinte sau sub stricta supraveghere a acestuia;
- Ustensilele ascuțite- cuțitele- se manipulează cu atenție;
- Paharele din sticlă, se verifică să nu prezinte ciobituri, crăpături; se manipulează cu atenție;

### **Normele de igienă**

- Spălați mâinile înainte de a începe activitatea;
- Spălați fructele/legumele pe care le folosiți pentru a prepara suc;
- Toate ustensilele și aparatele folosite să fie curate.

## BIBLIOGRAFIE

- Gabriela Lichiardopol, Viorica Stoicescu, Silvica Neacșu – Educație tehnologică și aplicații practice, manual pentru clasa a V-a, Editura Litera, 2017;
- Ramona-Eugenia Popescu, Cristina Galeș, Ioana Corina Rotaru, Daniela Vlăduț - Educație tehnologică și aplicații practice, manual pentru clasa a V-a, Editura Corint, 2017;
- Marinela Mocanu, Magda Dache, Loredana-Irena Săndulescu - Educație tehnologică și aplicații practice, manual pentru clasa a V-a, Editura Aramis, 2017.