Како се припрема храна?

Поновићемо најбитније чињенице из претходне лекције везане за начине припреме хране. Основни начини припреме хране су: без претходне прераде, кување, пржење и печење.

1. Без икакве претходне прераде, најчешће се то односи на сезонско воће и поврће, које једемо у виду салата.
2. Кувањем се храна загрева на 100°C (на тој температури кључа вода) и без обзира на то колико ту воду јако загревамо вода никада на прелази ту температуру. На тој температури угљени хидрати мењају структуру и бубре (зависно од којег су зрневља). Набубрела (скувана) зрна су много сварљивија него пресна. Храна се кува онолико колико јој је времена потребно да се скува, а јако кључање воде не убрзава процес кувања, те је увек боље кувати на тихој ватри, јер се штеди гориво. Уколико треба да кувате различито зрневље (пасуљ, жито), припремање почните неколико сати раније, тако што зрневље оставите у млакој води да само набубри, што ће смањити време кувања. Експрес лонац може да убрза кување тиме што у затвореном лонцу, где сте спречили испаравање воде, температура може да порасте и неколико степени изнад 100°C, па ће се самим тим и процес кувања брже одигравати.
3. Пржење је припремање хране у загрејалој масти или уљу, при чему се храна излаже температурама око 130°C, што је довољно да се неки састојци промене и дају таквој храни нови укус, који делимично дају и састојци масти у којој се храна пржила. Али треба знати да уколико се исто уље јако много пута користи за пржење, у њему почну да се скупљају продукти распадања уља на високим температурама што је јако штетно.
4. Печење хране (најчеше меса) је припремање хране на температурама које су више од 200°C.

Неки од састојака хране (витамини) нису стабилни на повишеној температури, тако да је добро да се они уносе као пресна храна, у виду салата.

Домаћи задатак: Кликните на линк http://mojprvizalogaj.rs/pravilna-priprema-hrane/ и прочитајте чланак под називом „Правилна припрема хране“, а затим опишите свој омиљени начин припремања хране и шта би можда променио/променила да би твоја исхрана била здравија.