**ZPŮSOBY TECHNOLOGIE ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN**

1. **ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN ZASYROVA**

Víme, že některé potraviny je žádoucí konzumovat syrové. Jakoukoli tepelnou úpravou ztrácí potřebné vitamíny a živiny. Jedná se především o ovoce a zeleninu a mléčné výrobky

1. **VAŘENÍ**

Jde o úpravu pokrmu, při které působí na potravinu horká tekutina (voda) o teplotě 100 stupňů celsia. Nejšetrnějším způsobem vaření, je vaření v páře.

1. **DUŠENÍ**

Na surovinu v uzavřené nádobě působí teplo z menšího množství tekutiny, z vodní páry a tuku. Dusíme zejména maso, houby a zeleninu. Zachovávají si tak výživovou hodnotu.

1. **PEČENÍ**

Nejčastěji pečeme v troubě, kde na potravinu působí suché teplo a zčásti horký tuk. Teplota může dosahovat až 250 stupňů celsia. Při pečení ovšem spotřebujeme velké množství tuku. Pečeme hlavně maso.

1. **SMAŽENÍ**

Tepelná úprava potraviny na rozpáleném tuku, např. ve fritéze nebo na pánvi. Za vysokých teplot nebo při opakovaném smažení se tuky přepalují a vytvářejí se z nich rakovinotvorné látky. Smaží se maso, brambory.