**Vzdelávacie úlohy z predmetu Potraviny - učebného odboru – obchodná prevádzka – práca pri príprave jedál na 22.týždeň – 25.1.2021-29.1.2021**

**Názov témy:**

1. **Lesné plody**
2. **Ovocné výrobky**

***Z uvedených tém si napíš poznámky do zošita a vypracuj odpovede na nasledujúce otázky.***

1. **Lesné plody**
* **Vymenuj lesné plody.**
* **Čím sa vyznačujú lesné plody?**
1. **Ovocné výrobky**
* **Vymenuj aké poznáš ovocné výrobky.**
1. **Lesné plody**

Vyznačujú sa vysokou biologickou hodnotou, dobrou využiteľnosťou, ale sú málo trvanlivé.

 Lesné plody



**Jahody** – majú šťavnatú dužinu, typickú vôňu a chuť. Obsahujú minerálne látky a vitamín C. Jahody sú vhodné na zmrazovanie. Robia sa z nich kompóty, džemy, šťavy a sirup.

 Jahody

**Maliny** – obsahujú sacharidy, vápnik, fosfor, železo a vitamín C. Robia sa z nich šťavy, džem, malinový pretlak. Sú vhodné na zmrazovanie. Podobnú výživovú hodnotu a spracovanie majú :



 Černice Brusnice Čučoriedky

**Moruše** – sú šťavnaté plody bielej a fialovej až čiernej farby. Vhodné sú na prípravu džemu.

 Moruše

**Šípky –** Obsahujú veľké množstvo vitamínu C. Vyrába sa z nich lekvár. Zo sušených sa robí čaj.



 Šípky

1. **Ovocné výrobky**

**Marmeláda** – je výrobok z pretlačeného a rozvareného ovocia, cukru a ďalších prísad. Odparením vody vzniká hustá hmota. Používa sa ako nátierka, plnka do pečiva a múčnikov .

**Džem** – je z jedného druhu ovocia a konzistencia je menej hustá. Džem a marmeláda obsahujú veľa cukru a preto majú menšiu biologickú hodnotu.

**Lekvár –** sa pripravuje zahustením ovocnej drene na hmotu.

**Mrazenie –** celé kusy ovocia sa zmrazia a uschovajú pri -18 stupňoch.

**Kompóty** – ovocie zaliate cukrovým nálevom sa zahreje asi na 100°C. Výška sterilizačnej teploty závisí od ovocia.

**Presladzované (kandizované) ovocie** – sú cukrom presýtené plody. Konzervačný účinok sa pri nich dosahuje vysokou koncentráciou cukru.

 Presladzované ovocie

**Šťavy** – čerstvé, odstredené šťavy môžu byť vhodným doplnkom výživy u oslabených ľudí, u detí, u pacientov po operácií, u športovcov alebo pri detoxikácií.



 Šťavy

**Sušené ovocie** – Sušenie ovocia je najstarší spôsob konzervovania, ktorým získavame trvanlivé potraviny, ktoré môžeme konzumovať v každom ročnom období. Sušené ovocné plody sa pripravujú len z kvalitného zdravého ovocia. **Ovocie nesmie byť otlčené, nahnité alebo inak poškodené**. Sušením na rozdiel od zavárania a zmrazovania sa v ovocí zachováva až 85% vitamínom. **Sušené ovocie je vhodné pre diéty**, pretože obsahuje málo sacharózy a veľa fruktózy.

Sušené ovocie