Temat: Charakterystyka owoców

Przeczytaj temat z podręcznika i zrób notatkę

1. Definicja owoców
2. Skład chemiczny owoców
3. Woda
4. Witaminy – jakie
5. Składniki mineralne – jakie
6. Cukry przyswajalne – jakie
7. Cukry nieprzyswajalne – jakie i jaką rolę pełnią
8. Białka i tłuszcze – w jakich owocach
9. Kwasy organiczne – Kwas benzoesowy ma właściwości konserwujące /borówki, jarzębina, żurawina/
10. Barwniki – chlorofil, karotenoidy, antocyjany
11. Garbniki – występują w niedojrzałych owocach nadając cierpki smak i powodując ciemnienie
12. Olejki eteryczne
13. Podział owoców pod względem kulinarnym
14. Ziarnkowe – wymień
15. Pestkowe – wymień
16. Jagodowe – wymień
17. Południowe – wymień
18. Suche – wymień
19. Owoce dziko rosnące – wymień
20. Owoce zaliczane są do pokarmów o działaniu zasadotwórczym
21. Niektóre owoce południowe zawierają enzymy zmniejszające zestalanie galaretek. Należą do nich: ananasy, figi, kiwi i papaja
22. Owoc kiwi nie może być łączony z mlekiem ani jego przetworami, gdyż wówczas ma gorzki smak
23. Owoce zaliczane do alergenów – wymień
24. Notatkę z pkt. 2 d, 2 e, 3 i 7 przepisz poniżej lub zrób zdjęcie z zeszytu
25. Wykonaj poniższe zadania

- Wymień schorzenia spowodowane niskim spożyciem owoców i warzyw

- Wymień podział owoców ze względów kulinarnych i zaklasyfikuj do nich niżej wymienione

1. tarnina f) wiśnie k) pigwa
2. melony g) ananasy l) kokosy
3. żurawina h) figi m) głóg
4. piniole i) grapefruity n) agrest
5. morele j) maliny o) winogrona

- Wymień zastosowanie owoców i podaj po 1 przykładzie

|  |  |
| --- | --- |
| Grupa potraw | Nazwa potrawy |
| zupy | Zupa owocowa |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

- Jakie schorzenie spowoduje spożycie spleśniałych orzechów i dlaczego?

1. Po wykonaniu zadań (zadanie 1 – część notatki, zadanie 2 – odpowiedzi na pytania) pracę podpisz. Zapisz plik. Plik nazwij swoim nazwiskiem. Wyślij na adres [atolwinska@op.pl](mailto:atolwinska@op.pl) do środy 1 kwietnia do godz. 15