Pracovní list Houby, Brambory, Luštěniny

Znám těchto 5 druhů houbových výrobků: Houbová omáčka, houbová polévka, smažené žampiony, houbové rizoto, houbové řízky... Obsahují tyto 2 výživově hodnotné živiny (vypiš podrobně):vláknina a bílkovina. Naproti tomu obsahují tyto 2 negativní látky (+ vypiš, co způsobují)rtuť a olovo které se spatně stravuje. Domovskou zemí lanýžů je Itálie a Francie, sbírají je dříve prasata, nyní cvičený psi, protože rostou pod zemí asi 15-20cm Znám tyto druhy lanýžů: Lanýž černovýtrusný, lanýž letní, lanýž piemontský. Znám tyto 3 lanýžové výrobky Lanýže s koňakem, lanýžová omeleta, čokoládové lanýže.Lanýže se čistí kartáčkem. Používají se do másel, olejů a některých solí. V Číně a Japonsku je nejpoužívanější houba Shitake. . Hlíva ústřičná se používá do směsí a má léčivé účinky. Termínem hnědý žampion se nazývá tato houba: Portobello Chrupavčitá houba, která se prodává sušená, před úpravou se namáčí a odstraňuje se její nožička se nazývá jidášovo ucho Na přípravu houbových steaků a hamburgerů se používá tato houba: shitake

Brambory

Původem pocházejí z Jižní Ameriky. Do Evropy se dostaly až ve století 17. jako exotická plodina. Jsou bohaté na obsah těchto živin (zatrhni obsažené a zpřesni doplněním) B -malé množství. Toxické glykoalkaidy, Sacharidy, Vláknina, Minerální látky Dle doby sklizně rozeznáváme brambory rané, polorané a pozdní. Hladké brambory s lojovitou dužninou, žluté barvy, které se nerozváří jsou typu A(zakroužkuj). Pokud při skladování klesne teplota pod 0°C, brambory sládnout a jsou nepoužitelné (zatrhni). Při teplotě nad 6 °C zase začnou klíčit. V naklíčených a zelených bramborách se nachází látka Solanin. Zpracováním brambor vznikají tyto 4 výrobky hranolky, chipsy, bramborová kaše, bramborový salát. Oloupané musí být ošetřeny touto látkou studenou vodou s kapkou octa, aby nezčernaly. Na Den díkuvzdání se zpracovávají tyto maniokky brambor. Exotické brambory mající oříškovou chuť se nazývají Topinambury. Brambory obsahující inulin, jsou vhodné i pro diabetiky – jsou to Batáty

Luštěniny

Jsou suchá semena (plodiny) LuskovinVyjmenuji je (5) pšenice, fazole, žito,oves, hrách Obsahují tyto konkrétní vitaminy skupiny B, tyto ML: Fe, Mg, P, Ca. bílkoviny neplnohodnotné(kromě soji). Tuky obsahuje pouze tato luštěnin soja Stravitelnost luštěnin se zlepší těmito 3 operacemi: máčením, klíčením a tepelným zpracováním. Jsou těžko stravitelné, protože mají galaktosidy, nadýmají. Před tepelnou úpravou se musí namáčet Solíme je až po tepelné upravě Z hlediska RV jsou zdravé. Roční spotřeba je 2kg/ osobu. Jako celý, půlený, žlutý, zelený, loupaný, neloupaný se prodává hrách. Čočka se prodává v těchto tržních druzích velkozrná a drobnozrná. Fazole se používají na tyto skupiny pokrmů (4):Polévky, přílohy, saláty, guláše. Znám těchto 6 výrobků za sóji: sojová omáčka, sojové maso, sojová mouka, sojové mléko, sojový jogurt... Římský hrách = cizrný, Má zvláštní chuť po oříškách