Pracovní list Houby, Brambory, Luštěniny

Znám těchto **5 druhů houbových výrobků**:……………………………………………………………………………………. Obsahují tyto **2 výživově hodnotné živiny** (vypiš podrobně):……………….. Naproti tomu obsahují tyto **2 negativní látky** (+ vypiš, **co způsobují**)……………………………………………………………………………………………… Domovskou **zemí lanýžů** je ………………………, **sbírají** je …………………………, protože **rostou pod**…………… Znám tyto **druhy** lanýžů:…………………………………………………………. Znám tyto **3 lanýžové výrobky**………. …………………………………………………………… Lanýže se čistí **kartáčkem x loupou**. **Používají** se do…………… …………………………………….. V **Číně a Japonsku** je nejpoužívanější houba:…………. . **Hlíva ústřičná** se používá…………………………………… . Termínem **hnědý žampion** se nazývá tato houba:……………………… **Chrupavčitá houba**, která se prodává sušená, před úpravou se namáčí a odstraňuje se její nožička se nazývá……………………….. Na přípravu **houbových steaků a hamburgerů** se používá tato houba:………….

Brambory

Původem **pocházejí z**………………………… Do Evropy se dostaly až ve **století**….. **jako** ………………plodina. Jsou bohaté na obsah těchto **živin (zatrhni obsažené a zpřesni doplněním**) B -………………….. T ………… S……………V…………….ML…………….. Dle **doby sklizně** rozeznáváme brambory…………………………………….. **Hladké** brambory s **lojovitou** dužninou, **žluté** barvy, které se nerozváří jsou typu A,B,C (zakroužkuj). Pokud při skladování klesne teplota **pod 0°C,** brambory …………………….. a jsou **použitelné X nepoužitelné (zatrhni)**. Při teplotě **nad 6 °C** zase začnou ………………….. V **naklíčených a zelených** bramborách se nachází látka……………………… Zpracováním brambor vznikají tyto **4 výrobky** …………………………………………… ………………….. Oloupané musí být ošetřeny touto látkou …………………………, aby nezčernaly. Na **Den díkuvzdání** se zpracovávají tyto brambory………………. Exotické brambory mající **oříškovou chuť** se nazývají:……………. Brambory obsahující **inulin**, jsou vhodné i pro diabetiky – jsou to………………………

Luštěniny

Jsou suchá **semena (plodiny**) …………………………….. **Vyjmenuji je** (5)…………………………………………………… Obsahují tyto **konkrétní vitaminy**…………, tyto **ML**………., bílkoviny……………(**kromě** …….). **Tuky** obsahuje pouze tato luštěnina………….. **Stravitelnost** luštěnin se **zlepší** těmito 3 operacemi:………………. …………………………………. Jsou **těžko** stravitelné, **protože** ………………………………………………….. **Před tepelnou úpravou** se musí ………………. **Solíme** je …………………………. Z hlediska RV **jsou X nejsou** zdravé. **Roční spotřeba** je ……./ osobu. Jako **celý, půlený, žlutý, zelený, loupaný, neloupaný se prodává** …………….. Čočka se prodává v těchto **tržních druzích**…………………………………………………………………... **Fazole** se používají na tyto skupiny **pokrmů** (4): …………………………………………………………………………….. Znám těchto **6 výrobků za sóji**:…………………….. ………………………………………………………………………… Římský **hrách =** ………………. Má zvláštní **chuť po ………**.