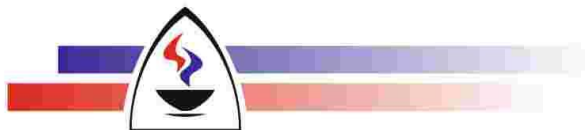




INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Potraviny a výživa - Ovoce

Název školy	SŠHS Kroměříž
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0911
Autor	Ing. Petr Hajný
Název šablony	VY_32_INOVACE 10_POV
Název DUMu	POV.1004.1E
Stupeň a typ vzdělávání	Odborné vzdělávání
Vzdělávací oblast	Gastronomie
Vzdělávací obor	Potraviny a výživa
Vzdělávací okruh	Ovoce
Druh učebního materiálu	Prezentace
Cílová skupina	Žák, 16 - 19 let
Anotace	Prezentace komplexně seznamuje žáky s nejdůležitějšími druhy ovoce, jejich složením, významem ve výživě a uplatněním v gastronomii
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné -
Klíčová slova	Ovoce, jádrové ovoce, peckové ovoce, bobulové ovoce, skořápkové ovoce
Datum	6.10. 2012



Střední škola hotelová a služeb  
Kroměříž



# *Charakteristika potravin rostlinného původu*

## *Ovoce a zelenina*

- tato skupina potravin se vyznačuje nízkou energetickou hodnotou a vysokým obsahem minerálních látek a vitamínů
- zvláštní význam má pro činnost trávicího traktu lidského organismu i vysoký podíl vlákniny
- některé druhy ovoce a zeleniny jsou k dispozici téměř po celý rok v původním stavu
- spotřeba ovoce a zeleniny v naší republice dosud není uspokojivá a je nutné v tomto směru dosáhnout nápravy
- při přípravě pokrmů z ovoce a zeleniny je však třeba dbát na to, aby docházelo k co nejmenším ztrátám biologicky hodnotných látek

## Ovoce

### Ovoce rozdělujeme:

- jádrové ovoce
- peckové ovoce
- bobulové ovoce
- skořápkové ovoce
- citrusové ovoce
- exotické ovoce

# Jádrové ovoce

**Jablka** - jsou u nás nejběžnějším domácím ovocem. Obsahuje vitamíny A,B1,B2,PP a vitamín C, který se nalézá nejčastěji pod slupkou. Je tam i velký obsah pektinu a vlákniny.

Trvanlivost a chuť jablek je závislá na druhu a stupni zralosti.

**Hrušky** - konzumují se buď syrovém, či ve formě kompotů, různých nápojů i sušené.



Obr.č.1: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Apples> Obr.č.2: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alexander\\_Lucas\\_10.10.10.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alexander_Lucas_10.10.10.jpg)

***Kdoule*** se tvarově podobají jablku, připravují se z nich kompoty, rosoly.

Za syrova jsou nejedlé.



Obr.č.3: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cydonia\\_oblonga\\_-\\_K%C3%B6hler%E2%80%93s\\_Medizinal-Pflanzen-049.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cydonia_oblonga_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-049.jpg)

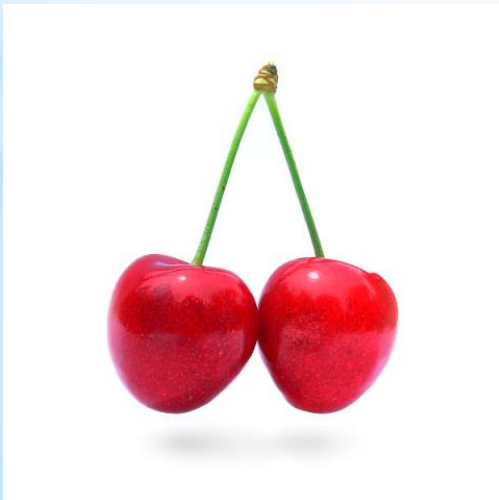
# Peckové ovoce

Tato skupina ovoce má vyšší energetickou hodnotu. Nevýhodou tohoto ovoce je jeho malá trvanlivost - z těchto důvodů se hojně konzervuje.

**Třešně** - mezi nejoblíbenější druhy patří tzv. chrupky a srdcovky.

**Višně** se vyznačují nakyslou chutí a intenzívně zbarvenou šťávou. Višně jsou velmi choulostivé na skladovací podmínky, snadno podléhají zkáze.

**Švestky** se konzumují v syrovém stavu i po kuchyňské úpravě - na džemy, marmelády a zavařeniny. Často se konzervují, a to buď sušením, zmrazováním, nebo sterilizací.



Obr.č.4: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Cherries>



Obr.č.5: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Prunus\\_domestica](http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Prunus_domestica)

**Ryngle** - slívy - nejoblíbenější jsou rynglotty a mirabelky. Konzumují se zasyrova, sušené či v kompotech.

**Meruňky** jsou velmi oblíbené vedle čerstvých zralých plodů také meruňkové kompoty, džemy apod. Svým složením se meruňky řadí mezi nejvýživnější ovoce.

**Broskve** se svým složením podobají meruňkám. Pecky broskví obsahují jedovatý amygdalin.



Obr.č.6: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Prunus\\_domestica\\_subsp.\\_Syriaca](http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Prunus_domestica_subsp._Syriaca)

Obr.č.7: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Apricots>

Obr.č.8: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Peaches>

## ***Bobulové ovoce***

Tato skupina ovoce se vyznačuje vysokou biologickou hodnotou využitelností.

***Rybíz*** - nejvyšší obsah vitamínu C má černý rybíz.



Obr.č.9: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes\\_rubrum](http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Ribes_rubrum)

## *Angrešty*

*Jahody* - velkoplodé (zahradní),  
- lesní



Obr.č.10: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Gooseberries> Obr.č.11: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Strawberries>

***Maliny*** - připravuje se z nich šťáva, džemy a protlaky



Obr.č.12: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Raspberry>

## ***Ostružiny***

***Brusinky*** jsou poměrně trvanlivé

## ***Borůvky***

***Šípky*** jsou ceněny kvůli svému vysokému obsahu vitamínu C.



Obr.č.13: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blackberries\\_on\\_bush.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blackberries_on_bush.jpg) Obr.č.14: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:BlueberriesBig.jpg> Obr.č.15: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosa\\_rubiginosa\\_hips.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosa_rubiginosa_hips.jpg)

***Hroznové víno*** má kulaté plody se šťavnatou dužinou. Nejobecněji je dělíme na víno určené ke konzumaci (stolní vinné hrozny) a druhy určené k výrobě moštů a vín.



Obr.č.16: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vitis\\_vinifera\\_-\\_K%C3%B6hler%E2%80%93s\\_Medizinal-Pflanzen-145.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vitis_vinifera_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-145.jpg)

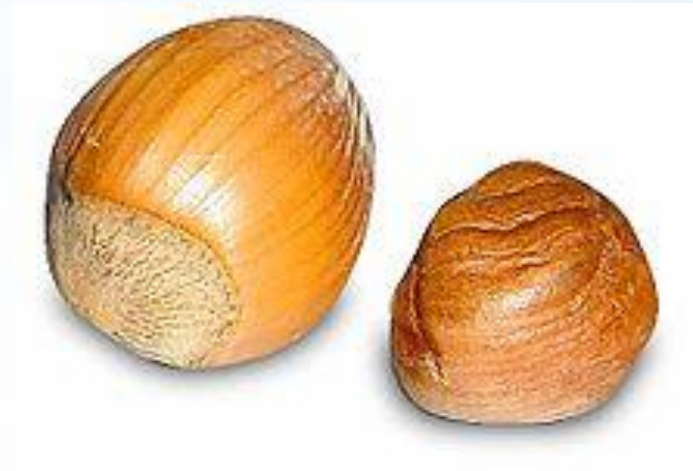
Obr.č.17: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Close\\_up\\_grapes.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Close_up_grapes.jpg)

# ***Skořápkové ovoce***

V plodech tohoto ovoce je velký podíl tuku.

***Vlašské ořechy*** - zralá jádra ořechů se často používají při přípravě pokrmů a různých druhů pečiva.

***Lískové oříšky*** se užívají zejména v cukrářské výrobě.



**Mandle** je název pro jádro pecky plodu mandloně obecné, rostoucí v subtropích. Mandle se často označuje jako oříšek, botanicky je však mandloň peckovice. Nejčastěji se konzumují jako pochutiny k vínu, ale i součást složitějších jídel (saláty, vánoční pečivo atp.). Jedí se buď s hnědou slupkou, loupané nebo rozemleté.



Obr.č.21: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Almonds>

Obr.č.20: <http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Almonds>

*Jedlé kaštiny* - syrové plody jsou mdlé moučnaté a mají trpkou chuť, vařením či pečením však získávají příjemnou nasládlou chuť. Jedlé kaštiny se užívají k přípravě nugátů.



Obr.č.22: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Castanea\\_sativa\\_fruit](http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Castanea_sativa_fruit)

**Para ořechy** - jsou sušená zralá semena stromu juvie ztepilé. Jsou 30 až 60 mm dlouhé, převážně trojboké, s ostrými hranami. Bílé jádro obsahuje až 40 % oleje, má jemně nasládlou chuť a snadno žluknou.

arašídý (burské oříšky) - jsou sušené plody podzemnice olejně. Pro se arašídý praží. Na trhu jsou neloupané arašídý a jádra arašídů.

kola ořechy



Obr.č.23: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:BrazilNut1.JPG>

***Kešu ořechy*** - z tropického stromu ledvinovníku západního, původem z Ameriky.



Obr.č.25: [http://commons.wikimedia.org/wiki/Anacardium\\_occidentale?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/Anacardium_occidentale?uselang=cs)

***Pekanové ořechy*** - semena ořechovce pekanového, původem ze Severní Ameriky. Semena podobná vlašským ořechům.

## Otázky

- \* Jaký je význam ovoce ve výživě?
- \* Vyjmenuj jednotlivé skupiny ovoce.
- \* Charakterizuj jádrové ovoce.
- \* Do které skupiny patří mandle a jaký je jejich význam?
- \* Charakterizuj skořápkové ovoce.

## Zdroje

\*Wikipedie

\*Wikimedia Commons