

14 Obilniny

1

Rozdeľte suroviny podľa jedného kritéria do dvoch skupín: pšenica, raž, jačmeň, proso, ovos, ryža, kukurica, pohánka, amarant, kukurica, sója.

2

Ktorá zo surovín nepatrí do tejto skupiny? Zdôvodnite prečo.

- a) pšenica, raž, ovos, pohánka, ryža, kukurica
- b) pšenica, ryža, pohánky, kukurica, amarant

3

Vyberte pojem, ktorý tam nepatrí a vysvetlite prečo.

- a) Pšeničné vločky, múka, krúpy, špagety, ryža,
- b) grahamová múka, ovsené vločky, biela múka, celozrná múka, ryža natural.

4

Sformulujte zásady racionálnej výživy pre obilniny.

5

Voľným písaním píšete na tému: „Cereálne výrobky v mojej strave (v strave mojej rodiny).“

6

Sformulujte zásady racionálnej výživy pre strukoviny.

7

Napíšte recepty na prípravu jedál zo strukovín. Nájdite čo najviac ďalších možností využitia strukovín v strave. Použite tieto strukoviny:

- a) fazuľa
- b) hrach
- c) cícer
- d) šošovica

8

Vymenujte aspoň 4 výrobky zo sóje a napíšte recepty na ich využitie v stravovaní.

9

Sformulujte zásady použitia rastlinných tukov pri príprave pokrmov.

10

Vyberte pojem, ktorý tam nepatrí a vysvetlite prečo.

- a) slnečnica, ľan, špargľa, olivy, repka olejná
- b) sója, amarant, cícer, fazuľa, hrachor
- c) slnečnica, repka olejná, olivy, ľan, mak

 11

Odpovedzte na tieto otázky:

Úroveň obtiažnosti 1

1. Ktoré výživové látky obsahuje múčne jadro, obalové vrstvy, klíček?
2. Ktoré dve olejnininy sa najviac pestujú na Slovensku?
3. Akým spôsobom vyrábame oleje?
4. Napíšte tri základné suroviny, z ktorých sa vyrábajú rastlinné maslá.
5. Vymenujte aspoň 5 výrobkov zo sóje.

Úroveň obtiažnosti 2

1. Ktorá zo strukovín má najvyššiu výživovú hodnotu? Vysvetlite prečo.
2. Prečo je vhodné pridávať do zeleninových šalátov oleje?
3. Vysvetlite, či môžeme panenské oleje na studenú kuchyňu použiť na vyprážanie.
4. Čo je to Tofu. Akým spôsobom sa vyrába?