

16 Ovocie a zelenina

1

Navrhните spôsoby konzervácie týchto druhov ovocia a zeleniny: mrkva, hlávková kapusta, struková fazuľka, cuketa, rajčiak, huby, jablká, ríbezle, marhule, jarabina, drieň.

2

Vypracujte týždenný jedálny lístok (pondelok – nedeľa), ktorý bude pozostávať denne z piatich jedál (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera) tak, aby zohľadňoval zásady racionálnej výživy, ktoré sme sa učili.

Skôr, ako začnete zostavovať jedálny lístok, sformulujte a napíšte si zásady racionálnej výživy, ktoré budete pri jeho zostavovaní dodržiavať.

3

Odpovedzte na tieto otázky:

Úroveň obtiažnosti 1

1. Vymenujte 3 spôsoby konzervácie potravín.
2. Akým druhom kvasenia sa konzervuje kyslá sudová kapusta?
3. Popíšte tepelné spôsoby konzervovania potravín.
4. Uveďte 2 príklady konzervovania kvasením.
5. Čo je cieľom konzervovania potravín
6. Popíšte spôsoby konzervovania potravín úpravou prostredia.
7. V akých skladoch a pri akej teplote skladujeme mrazenú zeleninu?
8. Uveďte 3 príklady konzervovania sušením.
9. Popíšte biologické spôsoby konzervovania potravín.
10. Uveďte 3 príklady konzervovania pasterizáciou.
11. Vymenujte prírodné aj chemické konzervačné činidlá.

Úroveň obtiažnosti 2

1. Posúďte výhody a nevýhody konzervovania chemickými konzervačnými látkami.
2. Posúďte výhody a nevýhody konzervovania sterilizáciou.
3. V čom spočíva podstata konzervovania potravín? (prečo konzervované potraviny vydržia dlhšie)
4. Posúďte výhody a nevýhody konzervovania mrazením.
5. Posúďte výhody a nevýhody konzervovania sušením.