

PŘÍPRAVA POKRMŮ I.

POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU OVOCE

- zdroj vitamínů (hlavně C), minerálních látek, vlákniny, ovocného cukru, tuků (ořechy)

Dělíme:

1. **domácí** – pěstuje se u nás
2. **jižní** (exotické) – dováží se z celého světa

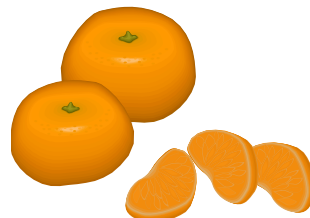
Ovoce domácí:

- a) **peckoviny** – třešně, višně, meruňky, švestky, broskve - mají pecku
- b) **jádroviny** – jablka, hrušky – mají jádra
- c) **bobuloviny** – rybíz (červený, černý, bílý), angrešt, hroznové víno, borůvky, brusinky – tvoří bobule
- d) **dužnaté** – maliny, jahody, ostružiny – mají dužninu
- e) **skořápkoviny** – lískové a vlašské ořechy, jedlé kaštiny – mají skořápku



Ovoce jižní:

- a) **citrusy** – pomeranč, citrón, mandarinka, grapefruit, limetka, pomelo
- b) **ostatní** – ananas, banán, datle, fíky, mango, avokádo, kokosové ořechy, rozinky, granátová jablka a mnoho dalších



Ovoce, které je určeno k přímé spotřebě, musí být zralé, nenapadené škůdci, bez známek hniloby a plísně, příjemné vůně a chuti.

Ovoce uskladňujeme na chladném místě, občas vybíráme narušené plody.

Ovoce konzumujeme nejčastěji syrové, ale můžeme ho i tepelně upravovat.