**Temat: Zastosowanie owoców w produkcji potraw – surówki 19.05**

1. Zapiszcie temat w zeszycie przepiszcie i zapamiętajcie rzeczy **pogrubione.**

Owoce są źródłem wielu witamin i związków mineralnych oraz błonnika. Ze względu na sezonowość zbioru krajowych owoców istnieje potrzeba ich utrwalania i przetwarzania. Obecnie w handlu w ciągłej sprzedaży znajdują się owoce z importu.

Na ogół **owoce zawierają 80-90% wody** i **niewielka ilość tłuszczów** 0,1-0,3%, z wyjątkiem orzechów. Zawartość węglowodanów waha się w granicach od 3 do 18, zawartość błonnika, istotna z żywieniowego punktu widzenia, zawiera się w granicach od 0,3 do 5,6%.

Większość owoców jest **bogatym źródłem witaminy C**, a także **prowitaminy A**, natomiast zawierają **małe ilości witaminy grupy B oraz brak jest w nich witaminy D**.

Ogólnie można stwierdzić, że o wartości odżywczej owoców i warzyw decyduje zawarte w nich witaminy i związki mineralne.

Skład chemiczny świeżych owoców i warzyw zależy m.in. od odmiany, stopnia dojrzałości, warunków w czasie wegetacji itp.,

**Owoce dzieli się według budowy na:**

**-pestkowe- wiśnie, czereśnie, śliwki, brzoskwinia, morela itp.,**

**-ziarnkowe- jabłka, gruszki itp. pigwa,**

**-jagodowe- porzeczki, agrest, winogrona, truskawki, maliny, poziomki, żurawina**

**-owoce południowe – ananas, arbuz, banan, granat, mandarynka, pomarańcza, pomelo**

**-bakalie i owoce suche- orzechy, daktyle, figi , migdały, rodzynki.**

**Obróbka wstępna:**

**Sortowanie – mycie lub płukanie – oczyszczanie – rozdrabnianie**

Sortowanie polega na pogrupowaniu owoców pod względem jakości, odmiany, stopnia dojrzałości, stanu zdrowotnego tkanek. Owoce w b. dobrym stanie przeznacza się na: desery lub do spożycia na surowo. Z pozostałych owoców – po odpowiedniej obróbce cieplnej sporządza się musy, napoje, przetwory.

Mycie i płukanie należy przeprowadzić bardzo dokładnie ze względu na możliwość występowania pestycydów, środków chemicznych. Owoce myje się w basenach, sitach, cedzakach lub pod bieżącą wodą.

Oczyszczanie – polega na usunięciu niejadalnych części (liście, gałązki, szypułki, pestki, skórkę).

Rozdrabnianie – należy rozpocząć krótko przed ich podaniem i zabezpieczyć przed dopływem powietrza. Zależnie od przeznaczenia owoce rozdrabniamy na: plastry, kostki, paski, połówki, ćwiartki.

**Surówki podaje się po schłodzeniu jednoporcjowo (50-150G) w kompotierkach, pucharkach ustawionych na podstawkach, na talerzykach deserowych, wieloporcjowo w salaterkach i na szklanych lub porcelanowych talerzach. Do rozdrobnionych owoców podaje się łyżeczkę, do owoców całych lub w dużych kawałkach – nożyk do owoców.**



