

**KÓD MATERIÁLU:** VY\_32\_INOVACE\_09\_8

**TÉMATICKÁ OBLAST:** Potraviny

**TÉMA:** Obiloviny

**DATUM:** 3. 12. 2013

**AUTOR:** Mgr. Věra Urbanová

**ŠKOLA:** Odborné učiliště a Praktická škola Nový Jičín, příspěvková organizace

**OBOR VZDĚLÁNÍ:** Praktická škola dvouletá

**ANOTACE:** Určeno pro žáky s více vadami. Žáci se naučí charakterizovat jednotlivé druhy obilovin a vhodné tepelné úpravy obilovin.

**ZDROJE:** Sedláčková H. a Potácel J. Výživa a příprava pokrmů I., Fortuna, 1992

Všechny obrázky je vlastní tvorba autora Mgr. Věra Urbanová

## **OBILOVINY**

**OBILOVINY JSOU POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU.**

**ŽIVINY OBSAŽENÉ V OBILOVINÁCH**

- SACHARIDY (PŘEDEVŠÍM ŠKROB)
- BÍLKOVINY
- TUK
- VODU
- VITAMÍNY (A, B, C)
- MINERÁLNÍ LÁTKY
- VLÁKNINU (NAPOMÁHÁ TRÁVENÍ)

## **DRUHY OBILOVIN**

- **PŠENICE**
- **ŽITO**
- **JEČMEN**
- **OVES**
- **POHANKA**
- **RÝŽE**
- **PROSO** (ODSTRANĚNÍM NESTRAVITELNÝCH PLEV SE ZÍSKÁVAJÍ JÁHLY)
- **KUKUŘICE**

**ZPRACOVÁNÍ OBILOVIN**

**PŠENICE** SE ZPRACOVÁVÁ **NA MOUKU A KRUPICI.**

**ŽITO** SE ZPRACOVÁVÁ **NA MOUKU.**

**JEČMEN** SE ZPRACOVÁVÁ **NA KROUPY, KRUPKY.**

**OVES** SE ZPRACOVÁVÁ **NA OVESNÉ VLOČKY.**

**POHANKA** SE ZPRACOVÁVÁ **NA MOUKU A KRUPICI.**

## **TĚSTOVINY SE VYRÁBĚJÍ Z PŠENIČNÉ MOUKY.**

### **PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA OBILOVIN**

- **OBILOVINY** SE MUSÍ **PŘEBRAT** (NAPŘ. POHANKA, RÝŽE AJ. ODSTRANĚNÍ KAMÍNKŮ A RŮZNÝCH NEČISTOT)
- OBILOVINY SE PAK MUSÍ **UMÝT A SPAŘIT**  
SPAŘENÍM ODSTRANÍME PACH, HOŘKOST A ŠLEM
- **MOUKA SE PROSÉVÁ**

### **SKLADOVÁNÍ VÝROBKŮ Z OBILOVIN**

- **V ČISTÝCH, SUCHÝCH A DOBŘE VĚTRATELNÝCH SKLADECH**
- **CHRÁNÍME PŘED VLHKEM**
- **CHRÁNÍME PŘED SLUNCEM**
- **CHRÁNÍME PŘED ŠKŮDCI**

### **VYUŽITÍ OBILOVIN V KUCHYNI**

1. POLÉVKY, ZÁVAŘKY A VLOŽKY DO POLÉVEK
2. PŘÍLOHY K HLAVNÍM JÍDLŮM
3. BEZMASÉ POKRMY
4. MOUČNÉ JÍDLO A MOUČNÍK

## OBILOVINY A VÝROBKY Z OBILOVIN



MOUKA



RÝŽE



VOČKY



KROUPY



JÁHLY



POHANKA

## TĚSTOVINY



MAŠLIČKY



ŠPAGETY



VLASOVÉ NUDLE

## PROHLUBOVÁNÍ UČIVA - TEST

ÚKOL: VYBER SPRÁVNOU ODPOVĚď A ZAKŘÍŽKUJ JI.

1. OBILOVINY

A/ OBILOVINY JSOU POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU

B/ OBILOVINY JSOU POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

2. DRUHY OBILOVIN

A/ PŠENICE, ŽITO, JEČMEN, OVES, KUKUŘICE, POHANKA, RÝŽE

B/ BRAMBORY, ZELENINA, ŽITO, MOUKA

3. PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA OBILOVIN

A/ PŘEBRAT, UMÝT, SPAŘIT

B/ UMÝT

4. SKLADOVÁNÍ OBILOVIN

A/ V SUCHÝCH, DOBRĚ VĚTRATELNÝCH SKLADECH

B/ V MRAZÍCÍCH SKLADECH

5. JAKÉ JE VYUŽITÍ OBILOVIN V KUCHYNI

A/ NA PŘÍPRAVU POLÉVEK, BEZMASÝCH POKRMŮ, PŘLOH A MOUČNÍKU

B/ JEN NA PŘÍPRAVU POLÉVEK

## PROHLUBOVÁNÍ UČIVA

ÚKOL: DOPIŠ NÁZEV OBILOVIN PŘÍPADNĚ NÁZEV VÝROBKU  
Z OBILOVIN

