

Owoce Krajowe

Opracowała;
Beata Lewińska



Owoce uprawiane w Polsce

- ❖ Agrest
- ❖ Aronia
- ❖ Borówka
- ❖ Brzoskwinia
- ❖ Czereśnia
- ❖ Gruszka
- ❖ Jabłko
- ❖ Jeżyna
- ❖ Jagoda
- ❖ Morela
- ❖ Malina
- ❖ Nektarynka
- ❖ Orzech włoski
- ❖ Porzeczka czarna
- ❖ Porzeczka czerwona
- ❖ Poziomka
- ❖ Pigwa
- ❖ Śliwka
- ❖ Truskawka
- ❖ Winogrono
- ❖ Wiśnia
- ❖ Żurawina



Wartości odżywcze

Średnia zawartość wartości odżywczych w owocach

80-90% woda

3-18 %
węglowodany

0.3-5.6%
błonnik

0.1-0.3%
tłuszcz

0.1-0.4%
białko

Węgl.
11 g

Węgl.
8 g

Białko
3.4 g



Błonnik
2 g

Węgl.
9 g

Białko
1.1 g

Węgl.
16 g



Błonnik
2 g

Węgl.
12 g

Białko
0.8 g



Błonnik
1200 mg

Tłuszcz
0.5 g

Białko
0.7 g



Błonnik
2.9 g

Tłuszcz
0.2 g

Białko
0.4 g



Błonnik
4.4 g

Tłuszcz
0.2 g

Tłuszcz
0.1 g

Tłuszcz
0.2 g



Skład chemiczny



Witaminy

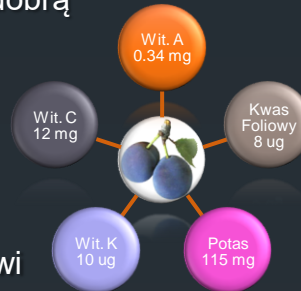
Owoce zawierają wiele witamin. Występują one w największych ilościach w nieprzetworzonych owocach. Można do nich zaliczyć:

Witamina A - regeneruje wzrok, poprawia stan skóry, chroni przed promieniowaniem UV.

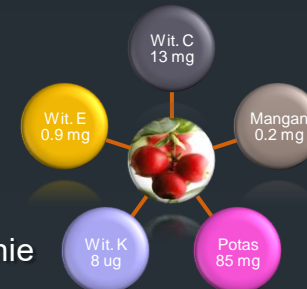


Witamina C - odporność, zwalcza wolne rodniki, ma wpływ na dobrą kondycję mięśni.

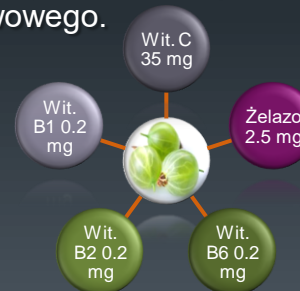
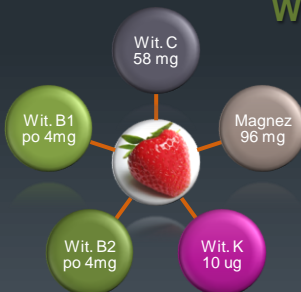
Witamina E - chroni przed wolnymi rodnikami, pobudza trawienie, zapewnia zdrowy wygląd skóry włosów i paznokci.



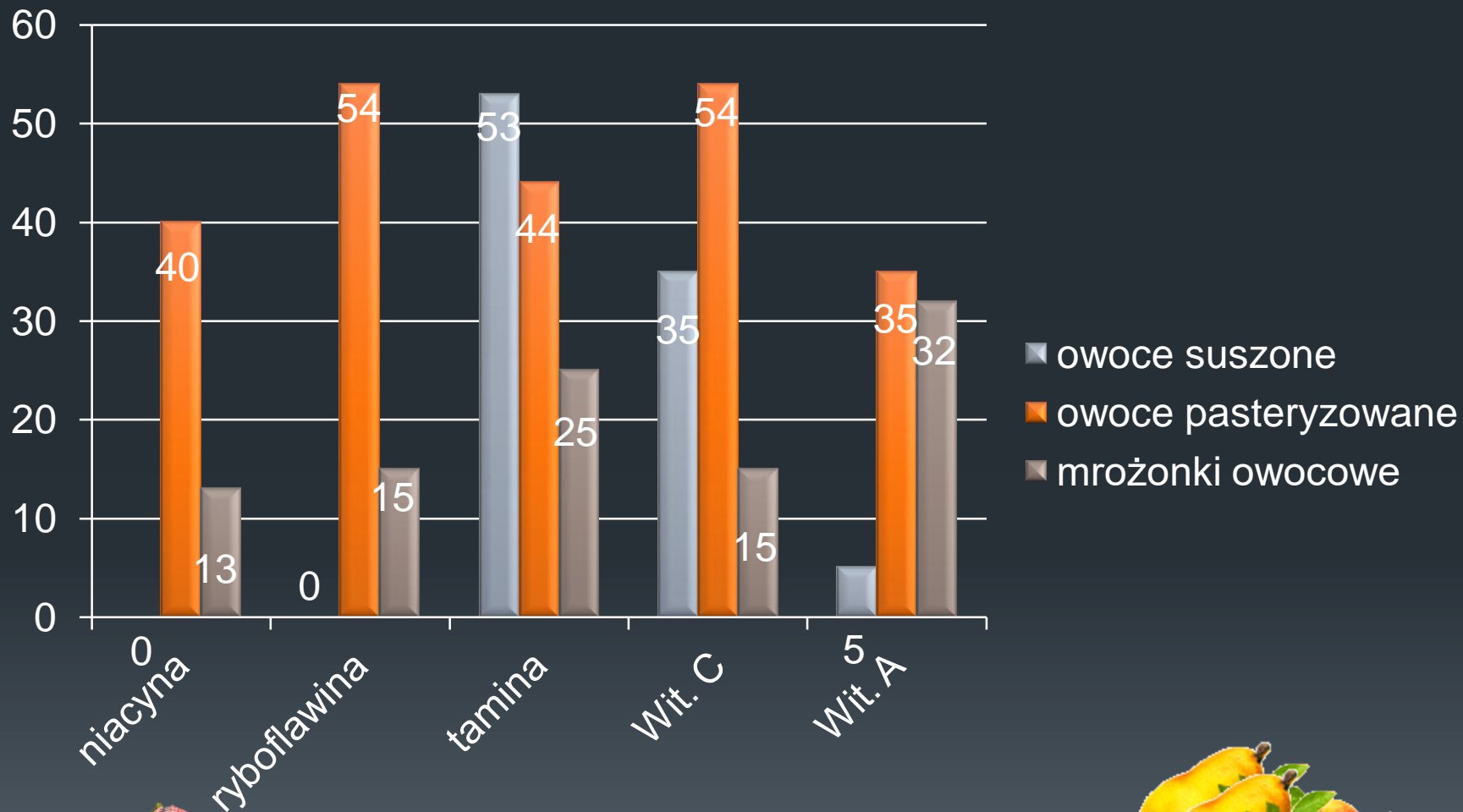
Witamina K - gwarantuje dobrą krzepliwość krwi oraz pobudza czynności wątroby.



Witamina B - wpływa na poprawne funkcjonowanie układu nerwowego.



Straty witamin przy konserwacji



Minerały

Każdy owoc zawiera minerały i tak samo jak witaminy występują w największych ilościach w nieprzetworzonych owocach.

Zapewniają zdrowy rozwój i reprodukcję komórek w czasie całego życia i należą do nich:

Sód

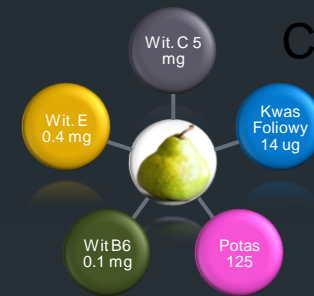


Fosfor

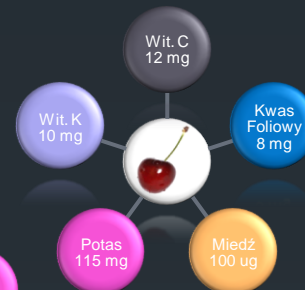
Magnez

Miedź

Cynk



Potas

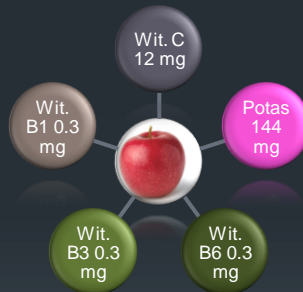


Selen

Mangan

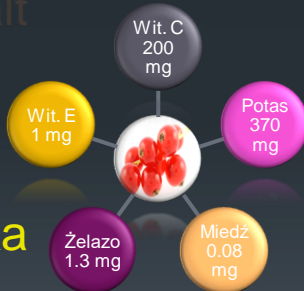
Kobalt

Wapń



Chlor

Siarka



Żelazo

Miedź

WAŻNE!

Podczas obróbki należy pamiętać o jej prawidłowym procesie, aby strata cennych wartości odżywczych była jak najmniejsza.





PODZIAŁ OWOCÓW

Tabela 7. Podział owoców pod względem użytkowym [opracowanie własne na podst. 18, s. 177]

Grupa	Gatunki owoców
ziarnkowe	jabłka, gruszki, pigwy
pestkowe	czereśnie, wiśnie, śliwki, brzoskwinie, morele, nektarynki
jagodowe	truskawki, poziomki, maliny, jeżyny, porzeczki, agrest, jagody, borówki, żurawiny
południowe	winogrona, cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, banany, ananasy, kiwi, melony, arbuzy, mango, figi, daktyle, granaty, kaki, karambola
łupinowe (suche)	orzechy: włoskie, laskowe, arachidowe, kokosowe, pistacjowe, brazylijskie, pekany, piniowe, orzechy nerkowca, migdały, kasztany

Obróbka wstępna

Obróbka wstępna owoców obejmuje:

1. Sortowanie pozwala podzielić owoce wg odmian, wielkości, stopnia dojrzałości gatunku, stanu zdrowotnego tkanki. Decyduje to o przeznaczeniu kulinarnym surowca. Jednocześnie usuwa się takie zanieczyszczenia, jak liście, gałązki.

2. Mycie i płukanie ma na celu usunięcie zanieczyszczeń i pozostałości środków ochrony roślin. Owoce należy myć i płukać na cedzakach lub sitach pod bieżącą wodą, twarde owoce ziarnkowe można myć w basenach.

WAŻNE!

Podczas przeprowadzania obróbki wstępnej owoców, aby ograniczyć straty składników odżywczych, należy:

- rozdrabniać na krótko przed dalszym przerobem,
- odcinać dopływ powietrza do rozdrobnionych owoców.

Należy także zapobiegać ciemnieniu owoców.



Obróbka wstępna

3. Oczyszczanie. Sposób zależy od grupy owoców:

Owoce pestkowe - usuwa się listki, szypułki i zepsute części; pestki usuwa się drylownicą lub po przecięciu owoców na pół;

Owoce ziarnkowe - do przecierów usuwa się szypułkę, dno kwiatowe i pestki; do pieczenia szypułkę, dno kwiatowe, nasienne;

Owoce jagodowe - odrywa się szypułki, listki, części pochodzące z kwiatu; usuwa sztuki niedojrzałe i uszkodzone;

4. Rozdrabnianie drobnych owoców jagodowych nie rozdrabnia się. Do surówek owoce kroi się w plastry, paski, kostkę. Kompoty gotuje się z poówek owoców.

Przeciery wykorzystuje się do zup owocowych, kisielei, musów, kremów.

Owoce uszone należy umyć w ciepłej wodzie, opłukać i namoczyć



Przechowywanie owoców

Owoce są produktami nietrwałymi i w celu zapewnienia ich dostępności w ciągu całego roku należy je odpowiednio przechowywać lub utrwać. Owoce nietrwałe przechowuje się w chłodniach z regulowaną temperaturą, wilgotnością i wymianą powietrza. Najlepsze warunki przechowywania owoców to temperatura 2–4°C i wilgotność 80–90%. Owoce, które mogą być przechowywane dłużej czas jak, np. jabłka można przechowywać w tzw. przechowalniach z kontrolowaną stałą temperaturą (0–10°C) i doprowadzeniem świeżego, chłodnego powietrza.



Przetwory z owoców

•Najlepsze przetwory z owoców otrzymuje się poprzez zamrażanie w temperaturze -20 do -40°C . Mrożonki powinny być przechowywane w temperaturze -18 do -22°C . Mrożonki prawidłowo zamrożone i przechowywane zachowują w znacznym stopniu wartość odżywczą surowca wyjściowego. Mrozi się najczęściej: truskawki, wiśnie, śliwki, porzeczki, jagody. Innymi przetworami są kompoty, owoce kandyzowane, dżemy, marmolady, powidła, galaretki, konfitury, a także soki pitne, soki owocowe, syropy owocowe. Z wielu owoców produkuje się susze owocowe – suszy się jabłka, śliwki, morele, banany, figi, czarne jagody, żurawiny.



Truskawki

- Owoce mają kształt kulisty, kulistospłaszczony, owalny, stożkowaty o barwie od jasno- do ciemnoczerwonej. Miąższ może być zwarty lub luźny, soczysty lub mączysty, mniej luba bardziej aromatyczny o słodkim, słodkownym lub kwaśnym smaku.
- Owoce dojrzewające przy słonecznej pogodzie zawierają więcej witaminy C i węglowodanów w stosunku do kwasów, natomiast owoce dojrzewające w deszczowej pogodzie zawierają mniej cukrów w stosunku do kwasów i znacznie mniej witaminy C.
- Są smacznym owocem deserowym, ale również znajdują zastosowanie w przetwórstwie. Wykorzystuje się je do produkcji mrożonek, kompotów, soków, dżemów, marmolad, nektarów.

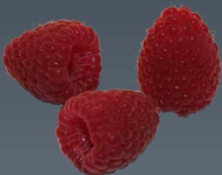


W produkcji kulinarnej truskawki są doskonałym surowcem do sporządzania zup, deserów, ciast oraz dekorowania potraw.

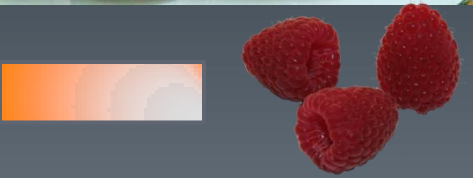


Maliny

- Owoce mają barwę czerwoną, od odcienia jasnego do ciemnego. Znane są także odmiany żółtawe lub białe. Mają winnosłodki smak oraz charakterystyczny aromat. Spożywane są przede wszystkim jako owoce deserowe. Przerabiane są na soki zagęszczone oraz pitne, dżemy, konfitury, galaretki. Poddaje się je suszeniu oraz mrożeniu. Susz wykorzystuje się w leczniczych mieszankach jako środek napotny.
- Jest źródłem witamin: C, K, B, PP, karotenu, błonnika i sporo związków mineralnych i tłuszczowych. Jest w nich dużo potasu, który poprawia jędrność skóry. Są uważane za jedno z najlepszych źródeł błonnika wśród owoców i dzięki temu mają naturalne właściwości przeczyszczające. W malinach występują antocyjany.



W produkcji kulinarnej maliny są doskonałym surowcem do sporządzania zup, deserów, zakąsek, ciast oraz dekorowania potraw :



Porzeczki

- Mogą być barwy: czarnej, czerwonej i białej. Owoce zebrane są w grona. Najbardziej cenione są czarne porzeczki ze względu na wysoką zawartość witaminy C. Jednak ich silny, nieprzyjemny zapach podwoduje, że rzadko są spożywane na surowo. Jako owoc deserowy najczęściej spożywa się porzeczki czerwone. Porzeczki przerabiane są na soki, syropy, galaretki, konfitury, dżemy, marmolady, mrożonki, wina, nalewki, likiery.



W produkcji kulinarnej porzeczki są doskonałym surowcem do sporządzania zup, deserów, zakąsek, drobiu, ciast oraz dekorowania



Jabłka

- Są doskonałym owocem deserowym, spożywanym na surowo ze skórka. Przeznacza się je także na przetwory: kompoty, przeciery, soki, dżemy, marmoladym susze, owoce kandyzowane. Jabłka to również składnik zup, deserów, sosów, zakąsek. Służą również do produkcji wina.
- Są źródłem witamin: C, A, wit. z grupy B, PP.
- Jabłka odgrywają dietetyczną rolę w żywieniu. **Witaminy** chronią przed zbyt wczesnym starzeniem się, regulują wszystkie procesy życiowe, pomagają w walce z infekcjami. Należy pamiętać, że organizm ludzki nie potrafi gromadzić większych ilości witamin i dlatego zaleca się systematyczne ich przyjmowanie.



W produkcji kulinarnej jabłka są doskonałym surowcem do sporządzania zup, deserów, dań, ciast .



Gruszki

- Są cennym owocem deserowym, ale przeznacza się je również na przetwory: kompoty, soki, marmolady, przeciery, susz, marynaty i owoce kandyzowane.
- Gruszka jest źródłem witamin: C, wit. Z grupy B, posiadają karoten, posiada minerały takie jak sód, potas, magnez, wapń, żelazo oraz fosfor.

Ten owoc występuje w Europie aż w 5 tysiącach odmian, u nas popularnych jest tylko kilka gatunków. Gruszkami można objadać się bezkarnie na diecie odchudzającej. Przeciętnej wielkości owoc ma tylko 62 kalorie, ok. 10% cukru - lewulozy łatwo przyswajalnej dla organizmu i niewiele białka.

- W niektórych gatunkach występuje jednak ten rodzaj wapnia, którego organizm nie przyswaja. Gruszki lekko obniżają ciśnienie krwi, a suszone ułatwiają trawienie.



W produkcji kulinarnej gruszki są doskonałym surowcem do sporządzania zup, deserów, dań, ciast .



Wiśnie i czereśnie

- Najsmaczniejszymi owocami są czereśnie, które mają łagodniejszy, mniej kwaśny smak. Wiśnie to także znakomity surowiec na przetwory – kompoty, soki, dżemy, konfitury, mrożonki, galaretki, wina, likiery, nalewki oraz owoce kandyzowane.
- zawierają znaczne ilości potasu, wapnia, żelaza i jodu. W zasadzie czereśnie posiadają również inne składniki odżywcze, jak białka, kwasy tłuszczowe omega - 3 i omega - 6, węglowodany, błonnik pokarmowy, witaminy A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B6, kwas foliowy, kwas pantotenowy, fosfor, sód i fitosterole. Potas w nich zawarty korzystnie wpływa na układ krążenia oraz nerki. Zalecane są również do spożywania dla reumatyków oraz osób cierpiących na choroby sercowe.



W produkcji kulinarnej wiśnie i czereśnie są doskonałym surowcem do sporządzania zup, deserów, ciast oraz dekorowania potraw :

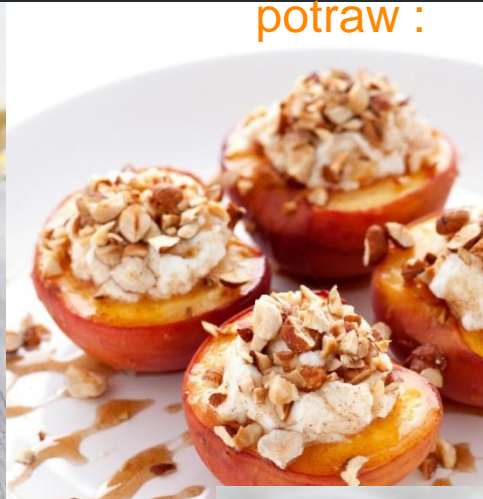


Brzoskwinie

- . Mogą być: zielonożółte bez rumieńca, żółte. Są przede wszystkim owocami deserowymi. Sporządza się także z nich mrożonki, marmolade, dżem, soki, susz oraz kompoty. Nasiona brzoskwiń służą do produkcji olejku migdałowego. Bardzo szybko dojrzewają stają się ciastowate i gniją.
- Brzoskwinie zawierają duże ilości karotenu oraz potasu, dużo wapnia, fosforu i witaminy C. Każdy zazwyczaj wie jak przygotować brzoskwinie aby ją spożyć, ale niewiele osób wie o właściwościach leczniczych drzewa brzoskwiniowego. Liście brzoskwini oraz kora jest używana jako lek łagodzący zapalenia błon śluzowych. Zielarze polecają napary z liści i kory brzoskwini jako leku przeciwko bólom żołądkowym i na inne problemy przewodu pokarmowego; lek ten działa oczyszczająco na jelita oraz nerki. Ma właściwości uspakajające, moczopędne oraz rozwalniające.



W produkcji kulinarnej brzoskwinie są doskonałym surowcem do sporządzania zup, deserów, zakąsek, ciast oraz dekorowania potraw :



Pigwy

- Mają bardzo charakterystyczny, przyjemny aromat, nie nadają się do spożycia na surowo. Z powodu dużej zawartości pektyn sporządza się z nich galaretki, dżemy, konfitury oraz owoce kandyzowane.



Śliwki

Oprócz węgierek wyróżnia się renklody. Śliwki są stosowane jako owoc deserowy, sporządza się z nich kompoty, powidła, marmolady, dżemy, przecierey, marynaty, mrożonki, susze. Mogą być dodatkiem do ciast oraz surowcem do wytwarzania wódek gatunkowych: likierów, nalewek i śliwownicy.



Agrest

- Można go spożywać na surowo, ale tylko w pełni dojrzały. Poza tym przetwarza się go na dżemy, galaretki (ma bardzo dużą ilość pektyn), konfitury, kompoty, soki, mrożonki i wina.



Czarne jagody

Mają właściwości lecznicze (regulują trawienie, wspomagają leczenie biegunek) z powodu dużej zawartości garbników, które także nadają im cierpki smak. Są doskonałym owocem deserowym, sporządza się z nich zupy, desery, drugie dania (pierogi) i wyroby cukiernicze. Przemysłowo produkuje się z jagód kompoty, soki, susz oraz mrożonki.



Żurawiny i borówki

- Zawierają kwas benzoesowy, który działa utrwalająco na przetwory z nich produkowane. Mogą być stosowane w żywieniu dietetycznym. Borówki i żurawiny przeznacza się na konfitury i dżemy, które używane są jako dodatek do mięs. Ponadto żurawiny służą do sporządzania kisielei, soków, kompotów, suszu, a także produkcji wódek gatunkowych.





Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń;

1. Jakie jest zastosowanie owoców w żywieniu?
2. Jakie procesy technologiczne mogą być stosowane przy sporządzaniu potraw z owoców?
3. Jaka jest wartość odżywcza owoców?
4. W jakich warunkach należy przechowywać świeże owoce oraz półprodukty?

DZIĘKUJĘ 😊



Źródło;

- Magdalena Krystowska
- Poradnik dla uczniów

Sporządzanie oraz ekspedycja potraw z owoców i warzyw
321[11].Z2.04