



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

## Pracovný list - Konzervovanie ovocia a zeleniny

Pozorne prečítajte text:

Pri konzervácii by sme sa nezaobišli bez rôznych prísad, ktoré zabezpečujú jednak správny chod konzervácie, ale i špecifickú chuť konkrétnych výrobkov. Ako sladidlo používame kryštálový cukor alebo sacharín, čiže umelé sladidlo bez energetickej hodnoty. Kvasný ocot, kyselina citrónová a citrónová šťava sú tradičnými kysliacimi prostriedkami. Často krát sa experimentuje i s jablčným či vínnym octom alebo talianskym balsamicom. Z korenín sa najčastejšie používa soľ, čierne a nové korenie, klinčeky, bobkové listy, škorica, muškát, paprika, cibuľa, cesnak, chren, petržlenová vňať a iné. Vďaka nim získa zeleninový alebo ovocný pohár arómu a chuť. Aby sme predišli kvaseniu a splesniveniu zaváranín, pridávame do niektorých potravín konzervačné prostriedky ako kyselinu benzoovú (deko, zelko). Používa sa pri sterilizovaných uhorkách a zeleniny v kyslom a sladkokyslom náleve. Potraviny konzervujeme viacerými spôsobmi – sterilizáciou, nakladaním, mrazením ale i sušením.

Ovocie a zelenina sú významným zdrojom vlákniny, enzýmov, vitamínov a minerálnych látok, potrebných pre optimálne fungovanie ľudského organizmu.

Hneď po zbere začínajú procesy, ktoré obmedzujú použiteľnosť čerstvých plodov, ich skladovaním dochádza k nutričným stratám (trvanlivosť bez využitia chladiacich zariadení je v rozmedzí od 24 h až po 4-5 dní).

Trvanlivosť je možné predĺžiť konzervovaním, ktoré čiastočne stabilizuje nutričné straty týchto produktov a predlžuje ich trvanlivosť, vhodnosť a použiteľnosť na konzumáciu. Pre spotrebiteľa, ktorý chce konzumovať potraviny s čo najvyšším obsahom nutričtov je dôležité, aby kontroloval dátum výroby na obaloch. Najpoužívanejšou metódou spracovania ovocia a zeleniny je konzervácia tepelnou úpravou, tzv. termosterilizácia do 100°C. Pri výrobe kompótov, sterilizovanej zeleniny, džemov alebo sirupov dochádza k nutričným stratám, výrazne klesá obsah termolabilných látok, hlavne vo vode rozpustných vitamínov (vitamíny B skupiny, vitamín C)

Zdroj: slovenskyvyrobca.sk

1. Čo spôsobuje kazenie potravín:.....
2. Vitamíny ktorých skupín sú na teplo najcitlivejšie?.....a.....
3. Najpoužívanějšíou metódou spracovania ovocia a zeleniny je:.....

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

#### 4. Priradte vzorce k jednotlivým zlúčeninám:

- a) chlorid sodný( soľ).....b) kyselina siričitá:.....  
c) kyselina benzoová:.....d) kyselina octová:.....  
e) oxid siričitý:.....f) hydrogen uhličitan sodný:.....

5. **Vitamín B** je vitamín rozpustný a) vo vode b) v tuku

6. **Vitamín C** je vitamín rozpustný a) vo vode b) v tuku

#### 7. Aké sú to termolabilné

látky?.....

#### 8. Aká kyselina sa nachádza v deku, zelku?

Kyselina.....

Vzorec:.....

#### 9. Vymenujte spôsoby konzervácie ovocia a zeleniny:

.....

.....

.....

.....

#### 10. Nájdite 15 pojmov z tematiky:

Zo zvyšných písmen vám vyjde tajnička( berte do úvahy každé druhé písmeno: 2., 4., 6., ...)

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

TAJNIČKA: . . . . .

SMHRUŠKALÁEKYSELINAMACOVOCIECJHVÉYM  
ZELKOHIMJABLKOU DVZELENINAGMOATDEKOLF  
ÍGČTENZÝMYKRUWALKOMPÓTBSKONZERVÁCIAASVGSACH  
ARINÍKMOAOČSÍEMĽHALLKESUŠENIE  
BJYVMRAZENIEHITASLIVKAJCEDŽEMAPVKILAF C

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“