

Фрукты и ягоды





Фрукты- ценный продукт питания. В них содержатся легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), витамины С и др. В кожуре фруктов больше витаминов, чем в мякоти, а наружные слои мякоти богаче витаминами, чем внутренние.



Различают следующие группы фруктов:

- Семечковые
- Косточковые
- Ягоды
- Орехоплодные
- Субтропические и тропические
- Цитрусовые



Семечковые



Семечковые плоды состоят из кожуры, плодовой мякоти и камеры с семечками. Наиболее распространённые культуры семечковых- яблоки, груши и айва.





Айва - небольшое дерево, выращиваемое в основном в южных районах России. Айва отличается сильно вяжущим терпким вкусом и плотной грубой мякотью. Айва используется для приготовления варенья и джема. Плод очень богат пектиновыми (желирующими) веществами, поэтому из неё получают желе и мармелад.





Груши среди всех семечковых занимают небольшой удельный вес. В зависимости от сорта плоды груши созревают с июля по октябрь. Их используют в пищу в свежем и переработанном виде. В плодах содержится сахар, яблочная и лимонная кислоты, пектин, витамины А, В₁, С, РР.



КОСТОЧКОВЫЕ



Вишню широко культивируют в России. Плоды созревают в июне-августе. В них содержатся до 17,5% сахаров, до 2,7% органических кислот, витамины А, В₁, С, РР и другие компоненты.





Слива широко распространена в южных районах и в средней зоне России. Плоды собирают в августе-сентябре. В них содержатся до 17% сахаров, до 3% кислот, пектин, витамины А,С,Р, РР, В₁, В₂, минеральные соли, красящие вещества. Срок хранения свежих плодов-12-15 дней.

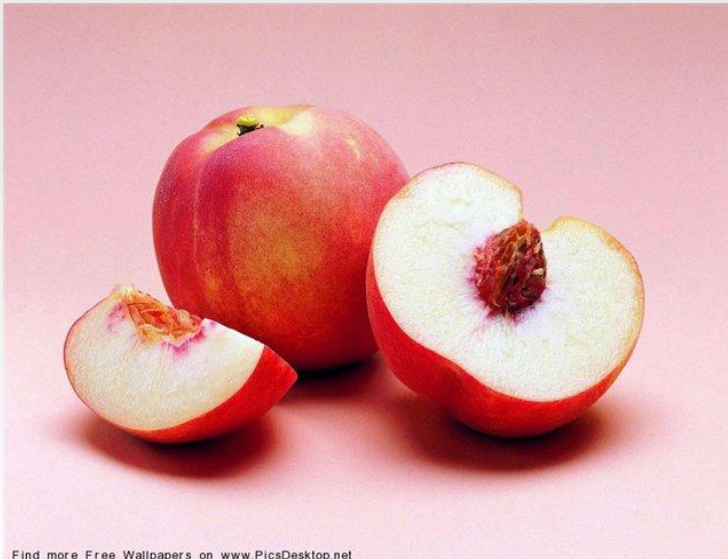




Абрикосы - теплолюбивые культуры. Плоды абрикоса-важнейшее сырьё в консервной и кондитерской промышленности. Отличаются высокими вкусовыми качествами и обладают ценными свойствами. Сушёные плоды с косточкой называют урюком, а без неё-курагой.



Персики различают по размеру и форме плодов, окраске, содержанию сахаров и кислот. Плоды употребляют в свежем и переработанном виде. В мякоти персика содержатся до 15% сахаров, витамины С, В₁, В₂, Е, соли калия, каротин.

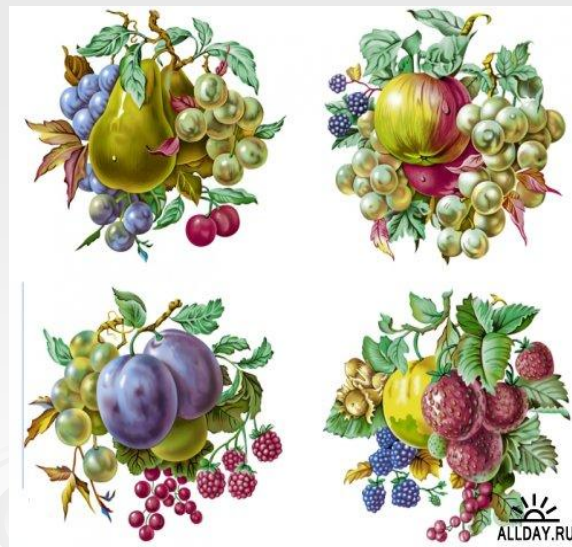
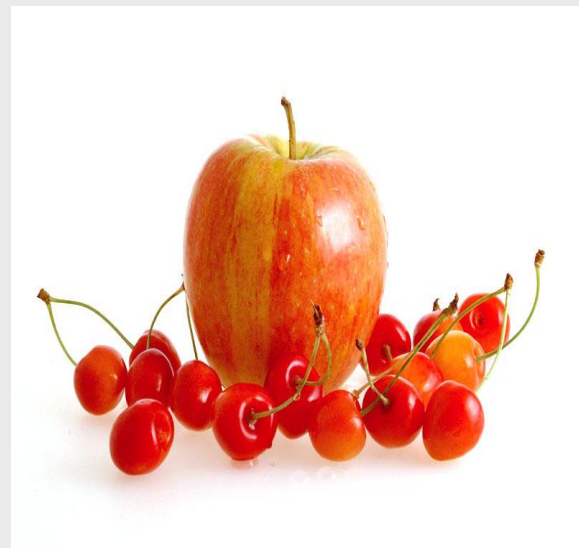


Ягоды

Ягоды делятся на три группы:

- Настоящие
- Ложные
- Сложноцветные

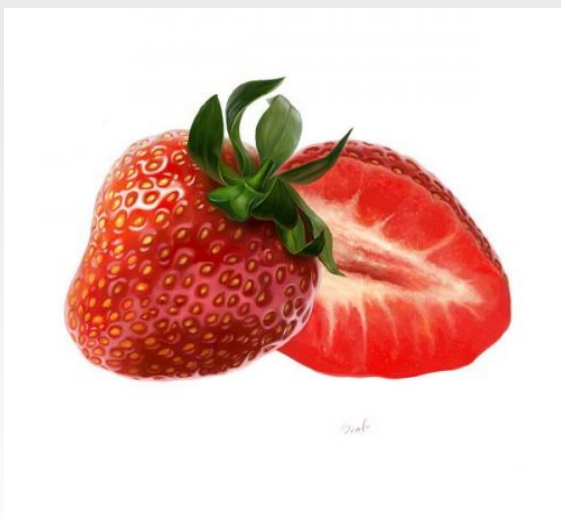
Все ягоды имеют хороший вкус и отличаются высоким содержанием кислот, легкоусвояемых кислот и витаминов.



У настоящих ягод семена погружены непосредственно в мякоть.



У ложных ягод плод образуется из разросшегося цветоложа и имеет на поверхности маленькие косточки.



Сложноцветные ягоды состоят из сросшихся «
настоящих» плодов.



Субтропические и тропические Цитрусовые



В цитрусовых плодах
содержится много
витаминов (особенно
витаминов С и Р),
органических кислот и
минеральных солей.



У всех цитрусовых довольно толстая кожа. В ней содержатся почти все эфирные масла, придающие цитрусовым особый аромат.



Тропические плоды



Инжир даёт очень вкусные, сочные плоды, которые употребляют в основном в сушёном виде.





Бананы – это плоды крупного травянистого растения. Содержат сахара, соли калия, витамины. Бананы растут гроздьями, в грозди плоды расположены кистями, по 10-15 штук в каждой. Плоды бананов состоят из плотной кожуры и мякоти. Используют их в основном в свежем виде.





Ананас- многолетнее травянистое растение. Плод ананаса представляет собой сборный плод, состоящий из сросшихся мясистых завязей, по внешнему виду напоминающий большую сосновую шишку. Кожура и сердцевина несъедобны.

Хурма и фейхоа



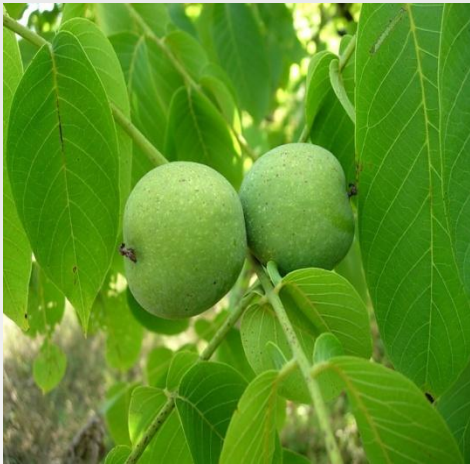
Гранат



Маслины (оливки) плоды оливкового дерева. Они отличаются высоким содержанием жира и белковых веществ. Недозрелые зелёные плоды маринуют, а крупные чёрные- солят и используют в качестве гарнира.



Орехоплодные



Орехоплодные состоят из ядра, заключённого в сухую деревянистую скорлупу. Орехи отличаются высоким содержанием жиров и белков.

Лещинные орехи



Фисташки

Форма орехов
конусовидная, они
имеют твёрдую
скорлупу и ядро
зеленоватого цвета,
при полном созревании
растрескиваются по «
шву».



Миндаль



Миндаль известен и как дикое, и как культурное растение. Есть две разновидности миндаля: сладкий (съедобный) и горький (несъедобный). В миндале содержится большое количество жирного масла, белков, витамины группы В,Е и др.

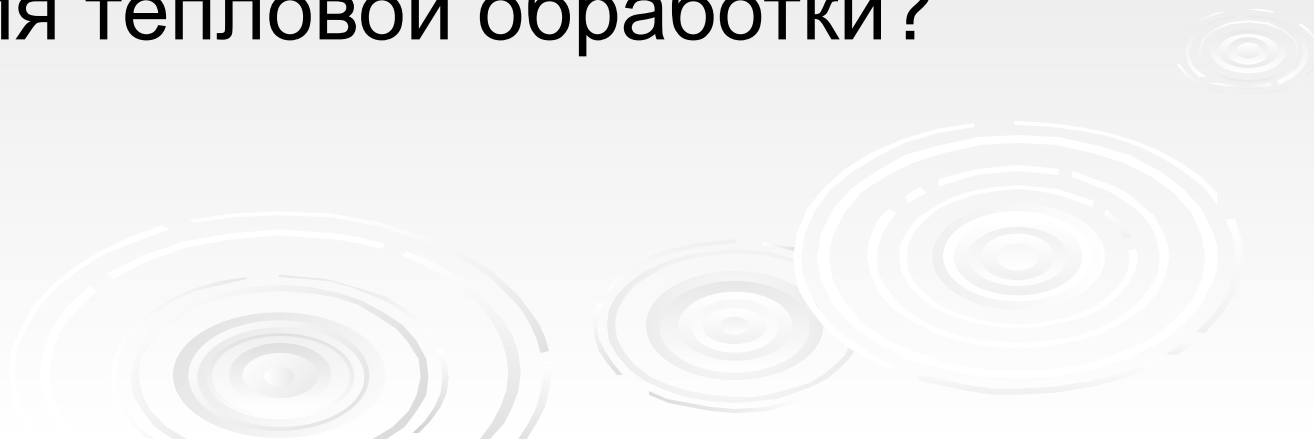
Арахис

Арахис созревает в земле. Орехи выкапывают, моют и сушат. Они имеют неправильную форму, удлинённую, с перемычкой посередине.



Закрепление изученного материала

1. Как классифицируются фрукты и ягоды?
2. Какие из них наиболее распространены в вашей местности?
3. Как правильно подготовить фрукты и ягоды для тепловой обработки?



Приятного аппетита !

