**PRZYSPOSOBIENIE DO PRACY**

**TEMAT: "Sporządzanie zdrowych sałatek warzywnych" (13.11.2020)**

**Poniżej notatka i zadanie**

**Dodatkowo link do filmiku: https://youtu.be/v-zGQEJS1Gk**

**Warzywa –** to rośliny jednoroczne lub wieloletnie, które można spożywać w stanie surowym lub po obróbce cieplnej. Częściami jadalnymi (użytkowymi) warzyw mogą być owoce, nasiona, pędy, zgrubiałe łodygi, liście, kwiatostany, korzenie.

**Podział warzyw:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **korzeniowe** | **owocowe** | **kapustne** | **liściowe** | **cebulowe** | **strączkowe** | **rzepowate** |
| marchew | pomidor | kapusta biała | sałaty | cebula | fasola | rzodkiewka |
| pietruszka | ogórek | kapusta włoska | szpinak | czosnek | groch | rzodkiew |
| seler | papryka | kapusta czerwona | szczaw | szczypiorek | soja | rzepa |
| buraki | dynia | kalafior | cykoria | por | soczewica | brukiew |
| chrzan | cukinia | brokuł | botwina |  | ciecierzyca |  |
|  | kabaczek | jarmuż | rzeżucha |  | bób |  |
|  | patison | kalarepa |  |  |  |  |
|  | bakłażan | kapusta pekińska |  |  |  |  |
|  | melon | brukselka |  |  |  |  |

**Inne warzywa:** szparagi, rabarbar, kukurydza, karczochy

**Ze względu na sezon zbierania warzywa dzielimy na:**

* Nowalijki
* Warzywa letnie i jesienne
* Warzywa zimowe (późne) nadające się do przechowywania

**Wartości odżywcze warzyw:**

Warzywa maja niską wartość energetyczną, ponieważ ich głównym składnikiem jest woda. Niektóre z nich są bogatym źródłem witaminy C, inne karotenu, zawierają również witaminy z grupy B. składniki mineralne występujące w warzywach to głównie: wapń, potas, magnez, fosfor, żelazo oraz mikroelementy.

     

**ZADANIE 1**

Wykonaj surówkę warzywną do drugiego dania obiadowego, wg własnego przepisu. Przepis na surówkę przepisz do zeszytu a do mnie przyślij zdjęcie wykonanej potrawy

     