

**Vedeli ste, že...**

- Obilniny sa pestujú predovšetkým pre zrno. V ľudskej výžive zabezpečujú rozhodujúcu časť energetického príjmu.
- Obilniny majú vhodný pomer bielkovín a glycidov, obsahujú vitamíny B a minerálne látky.
- Spracúvajú sa na vločky, krúpy, škrob, krmivá ale predovšetkým na múku. Múku je možné zomlieť z každej obilniny. Pšenica však patrí medzi najpoužívanejšie obilniny na výrobu múky už od praveku.
- Okrem pšeničnej múky je obľúbenou aj múka ražná, ktorá sa používa predovšetkým na výrobu chleba. Známa je aj špaldová múka, vhodná do sladkých i slaných ciest. Múka sa vyrába aj z jačmeňa, kukurice, pohánky, ryže alebo sóje.

trieda:

škola:

meno a priezvisko:

dátum:

Existuje množstvo jedál, na prípravu ktorých používame múku. Príkladom sú chlieb, cestoviny či palacinky. Skús si predstaviť svet, v ktorom múka neexistuje.

Do tabuľky zapíš 24 jedál, ktoré by neexistovali.


Pozri zloženie potravín, ktoré ste kúpili v obchode alebo recepty jedál, ktoré pripravujete doma. Vyber päť potravín, ktoré obsahujú múku.

Skús navrhnúť, ako by sa dali pripraviť bez múky.

Názov potraviny	Aký je účel použitia múky ako zložky danej potraviny?	Dalo by sa to urobiť bez múky? Ako?

