

3 TŻ TG

Temat: Ryby, owoce morza - towaroznawczo.

1. pstrąg /sandacz/karp / sola/turbot/halibut/łosoś/węgorz/szczupak/lin/panga/makrela/leszcz/sola/flądra/jesiotr/sum/karaś/płoc/morszczuk/mintaj/dorsz/śledź/szprot/okoń

proszę poszukać zdjęć, zobaczyć jak wyglądają, kojarzyć z obrazem.

2. Klasyfikacja, podręcznik *towaroznawstwo i przechowywanie żywności* str. 194 i 195 (zdj)

3. homar/langusta/krab/krewetka/ośmiornica/kalmar/ostryga/omułka!!!/przegrzebka!!!/ - znajdź, zobacz, zapamiętaj.

Białko

b.dobrze strawne, lepiej od mięsa zw. rzeźnych i drobowiego., bo mała zawartość tkanki łącznej w ciele.

Tłuszcze

NNKT, głównie wielonienasycone n-3 to b. dobrze, zdrowo; cholesterol - więcej go w owocach morza, w rybach też jest.

Witaminy :

z gr. B (ryby chude i skorupiaki); ADE w rybach tłustych

SKł. Mineral.

wapń , fosfor, siarka, magnez., bardzo dobre źródło jodu i fosforu.

Ryby zakwaszają organizm, ale w stopniu średnim.

Mięso ryb szybciej się psuje - ma więcej w sobie wody, dużo śluzu, i wolnych aminokwasów - wszystko to pożywka dla drobnoustrojów, tak jak i krew (bo nie wykrwawiają się po śmierci) oraz delikatna struktura mięsa umożliwia szybkie wnikanie drobnoustrojów.

mięso ryb to częsta przyczyna zatruc pokarmowych!!! (Salmonella, Shigiella)

Ocena świeżości:

Ryba świeża w wodzie opada na dno. Nieświeża ma w sobie gazy uwalniane w skutek procesów gnilnych, jest lekka, pływa na powierzchni.

Cechy świeżości:

błyszczące łuski, przylegające/skóra wilgotna/śluz przezroczysty nieciągliwy/ oczy wypukłe
błyszczące/skrzela czerwone, wyraźne zaznaczone/mięso białe i elastyczne, szkliste.

Cechy świeżość owoców morza - zdj

Warunki przechowywania:

Słońce i wysoka temperatura powoduje jełczenie tłuszczu, brunatnienie mięsa, zmianę smaku.

Wypatroszona ryba - w lodówce maksymalnie 1 dzień.

Trzeba przechowywać:

świeże ryby - przesypane skruszonym lodem ; w chłodni +4 st C

mrożone, długie przechowywanie -18 st C

wędzone +5-6 st C, zamknięty pojemnik

konserwy między +1 - +15 st C, po otwarciu zjeść w 1 dzień!!!

Po rozmrożeniu ryby trzeba przyrządzić tego samego dnia.

Nie wolno ponownie zamrażać!!!

Śledzie solone trzeba izolować od innych produktów .