

## Obilniny - stavba zrna

- patria medzi najstaršie kultúrne rastliny, pôvodom sú divo rastúce druhy tráv
- jedlé obilie sú vyzreté zrná obilnín, ktoré po vyzretí a ďalších úpravách, sú vhodné na ľudskú spotrebu
- sú to **pšenica (mäkká, tvrdá, špalda), raž, jačmeň, proso, pohánka, kukurica, láskavec (amarant), ryža**

### Stavba obilného zrna:

**Obalové vrstvy** – obsahujú celulózu a minerálne látky, sú ťažko stráviteľné, zhoršujú vzhľad výrobkov, preto sa odstraňujú.

**Múčnaté jadro** - vonkajšiu vrstvu tvoria bielkoviny (globulín), minerálne látky a vitamíny skupiny B

vnútorná časť obsahuje škrob (60-65%), menej hodnotné bielkoviny, **jadro je základ mlynských výrobkov.**

**Klíček** – tvorí samostatnú časť zrna, obsahuje bielkoviny 30%, tuky 10%, cukry, vitamíny A, D, E, B skupiny, minerálne látky Ca, P, Fe, pre vysoký obsah tuku sa odstraňuje, lebo by znižoval trvanlivosť výrobkov.

### Skladovanie obilnín:

- obilie musí byť zrelé, zdravé, čisté, bez cudzích pachov a príchutí, nepoškodené
- nesmie byť napadnuté mikroorganizmami, plesňami, bez škodcov
- skladuje sa v vzdušných, suchých a vetrateľných skladoch
- pri nesprávnom skladovaní vznikajú chyby obilia: plesnivenie, hniloba, cudzie pachy po myšacine, zničené škodcami a hlodavcami

**Obilniny sú energetickou potravinou, lebo sú zdrojom sacharidov a dôležitým zdrojom rastlinných bielkovín.**

**Pšenica špalda, amarant, pohánka, proso majú veľkú výživovú hodnotu, preto by sme ich mali viac konzumovať.**