

Druhy obilnín

Pšenica:

- najznámejšia obilnina na svete
- zrno je žltej až hnedočervenej farby, vajcovité
- dva druhy pekárska (mäkká), cestovinárska (tvrdá), líšia sa množstvom lepku
- vyrába sa múka rôznej zrnitosti, krupica, vločky, klíčky, škrob

Pšenica špaldá:

- výborný zdroj vitamínov skupiny B, dobrá stráviteľnosť
- viac vlákniny podporuje trávenie a peristaltiku čriev
- nenasýtené mastné kyseliny ovplyvňujú imunitný systém
- múky, krúpy, celozrnné cestoviny, pukance, bulgur

Raž:

- zrno zeleno-sivé, podlhovasté
- viac škrobu, menej bielkovín
- chlebové múky, liehoviny, kávoviny

Jačmeň:

- zrno slamovo-žlté, na koncoch špicaté
- sladovnícky, potravinársky a krmný
- krúpy rôznej veľkosti

Ovos:

- zrno biele, štíhle
- vločky, múka, krúpy
- výrobky majú ľahkú stráviteľnosť a vysokú výživovú hodnotu

Proso:

- zrno drobné guľaté, žltej až červeno-hnedej farby
- zbavené nestráviteľnej plevy je **pšeno** – príprava kaši pri diétnom stravovaní (alergie, poruchy trávenia)
- stráviteľné, výživné, chutné (príloha, zavaňka, do šalátov)

Pohánka:

- malé, hranaté zrno hnedej farby
- vyšší obsah minerálnych látok, bielkoviny málo lepku
- múka, krúpy, krupica, lúpaná pohánka

Láskavec (amarant):

- využíva sa zrno, aj celá rastlina ako zelenina
- má vysokú výživovú hodnotu
- obsahuje 55% škrobu, bielkoviny, tuky, vlákninu, minerálne látky Ca, P, Fe, Zn, Mg
- vitamín C, nenasýtené mastné kyseliny, neobsahuje lepok
- múka (cestoviny, sušienky)

Ryža:

- základná potravina pre polovicu ľudstva
- ryža rôznej kvality, múka, vločky, škrob, burizóň, liehoviny

Kukurica:

- kónský zub, pukancová, lahôdková
- múka neobsahuje lepok, bezlepková diéta
- múka, škrob (maizena), lupienky, pukance, olej