**Význam pochutín pre ľudský organizmus**

Látky rastlinného pôvodu nemajú výživovú hodnotu. Ich funkcia spočíva v dochucovaní pokrmov. Niektoré pochutiny povzbudzujú činnosť tráviaceho a nervového ústrojenstva (káva, čaj).

Korenie sú rozličné časti tuzemských a cudzokrajných rastlín. Korenie nemá žiadnu výživovú hodnotu, dodáva však potrave vôňu, chuť, podporuje trávenie a má konzervačné účinky.

**Delenie**

**1. Podľa pôvodu :**

a/ tuzemské - rasca, paprika, majorán a iné  
b/ subtropické a tropické – aníz, bobkový list, klinčeky, šafran

**2. Podľa trhovej úpravy**  :

a/ jednodruhové celé

b/ jednodruhové mleté

c/ rozličné zmesi - karí, grilovacie, guľášové a podobne

**3. Podľa botanickej charakteristiky**

**4. Podľa použitých častí rastlín**:

a/ listy

b/ plody

c/ semená

d/ podzemné časti  
 **Kuchynská soľ** – chlorid sodný: je dôležitá pochutina, nevyhnutná na udržiavanie rovnováhy medzi nerastnými látkami a udržiavanie primeraného tlaku v bunkách a v telových tekutinách. Používa sa aj ako konzervačný prostriedok.  
**Ocot** – používa sa na dochucovanie a ako konzervačný prostriedok, rozoznávame prírodný kvasný liehový ocot a vinný a estragónový ocot.  
**Horčica** – je vyrobená z rozličných druhov horčičných semien, cukru, octu, soli, rôzneho korenia, zdravotne nezávadného farbiva a konzervačných prostriedkov. Poznáme plnotučnú, chrenovú, kečupovú a orientálnu...

**Povzbudivé pochutiny** - nie sú pre výživu bezpodmienečne potrebné, avšak pre obsah alkaloidu kofeínu povzbudzujú činnosť ústredného nervového systému. Kofeín priaznivo pôsobí na srdcovú činnosť, krvný obeh, podporuje trávenie, veľké dávky a častá konzumácia môžu pôsobiť škodlivo na ľudský organizmus.

**Káva -** sú to semená rozličných druhov kávovníkov, surová zelená káva nevonia, ťažko sa melie a nemá charakteristickú vôňu, chuť a farbu, preto sa musí dovezená káva pražiť. Praženú kávu skladujeme v úplne suchom a tmavom prostredí.

**Čaj** - sú usušené a upravované lístky čajovníka. Čaj poznáme čierny fermentovaný u nás sa používa najčastejšie. Čaj zelený . Čaj žlto-zelený je fermentovaný len čiastočne. Skladujeme v suchu, chlade a chránime pred slnečnými lúčmi.  
**Kakao –** sú to semená kávovníka, z ktorých sa získava kakaový prášok. Najkvalitnejší je jemný, má čistú príjemnú vôňu, ľahkú horkastú chuť a hnedú až tmavočervenú farbu. V súčasnosti sa vyrába rýchlorozpustný upravený kakaový prášok ako napr. instantné kakao.

Dú. Napíšte si poznámky a fotokópiu mi prosím zašlite na emailovú adresu jozefínasaparova@gmail.com