

PRACOWNIA GOSPODARSTWA
DOMOWEGO

Kompot owocowy

Instruktaż



Drodzy Uczestnicy!

CZEGO SIĘ DZIŚ NAUCZYMY?

1. Czym jest kompot.
2. Czym jest sok.
3. Jaka jest różnica pomiędzy nimi?
4. W jaki sposób przygotować domowy kompot?
5. Dlaczego warto pić napoje przygotowane z owoców?



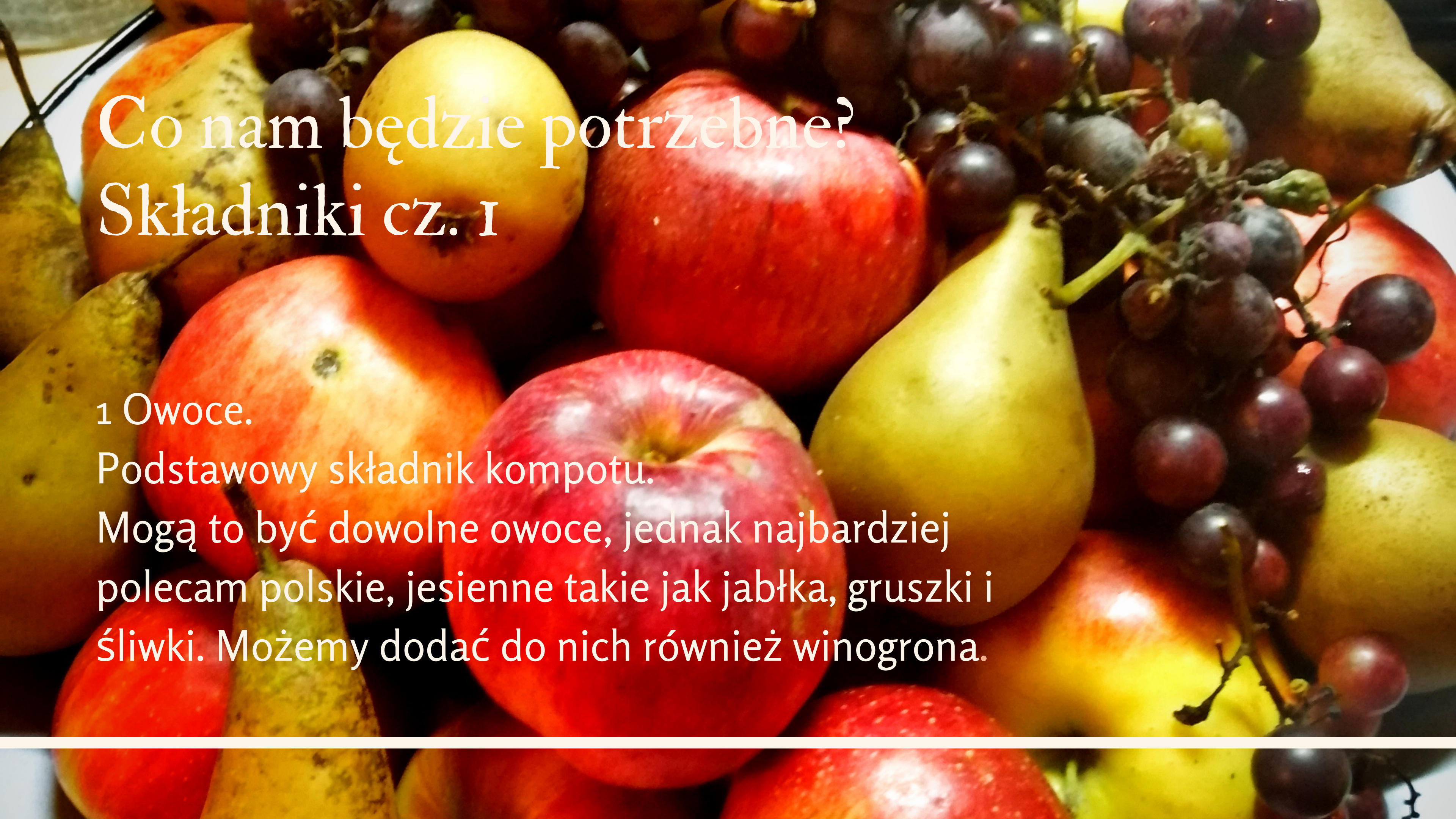


SOK

Sok owocowy pozyskiwany jest ze świeżych, surowych owoców. Można go wykonać samemu wyciskając dowolne owoce w sokowirówce lub wyciskarce wolnoobrotowej. Można też kupić sok w kartonie wykonany z koncentratu owocowego. Soki zawierają dużą ilość witamin, jednak nie wolno pić ich zbyt dużo, gdyż mogą okazać się ciężkostrawne,

KOMPOT

Kompot jest napojem przygotowanym z ugotowanych owoców świeżych lub suszonych. Kompoty zaliczane są do grupy przetworów owocowych. Może być przygotowany z dodatkiem cukru i różnych przypraw np. goździków. Kompot przygotowuje się m.in. z jabłek, gruszek, wiśni, truskawek, malin, śliwek czy rabarbaru. Jest napojem rozgrzewającym, lekkostrawnym, idealnym na jesień i zimę.



Co nam będzie potrzebne? Składniki cz. I

1 Owoce.

Podstawowy składnik kompotu.

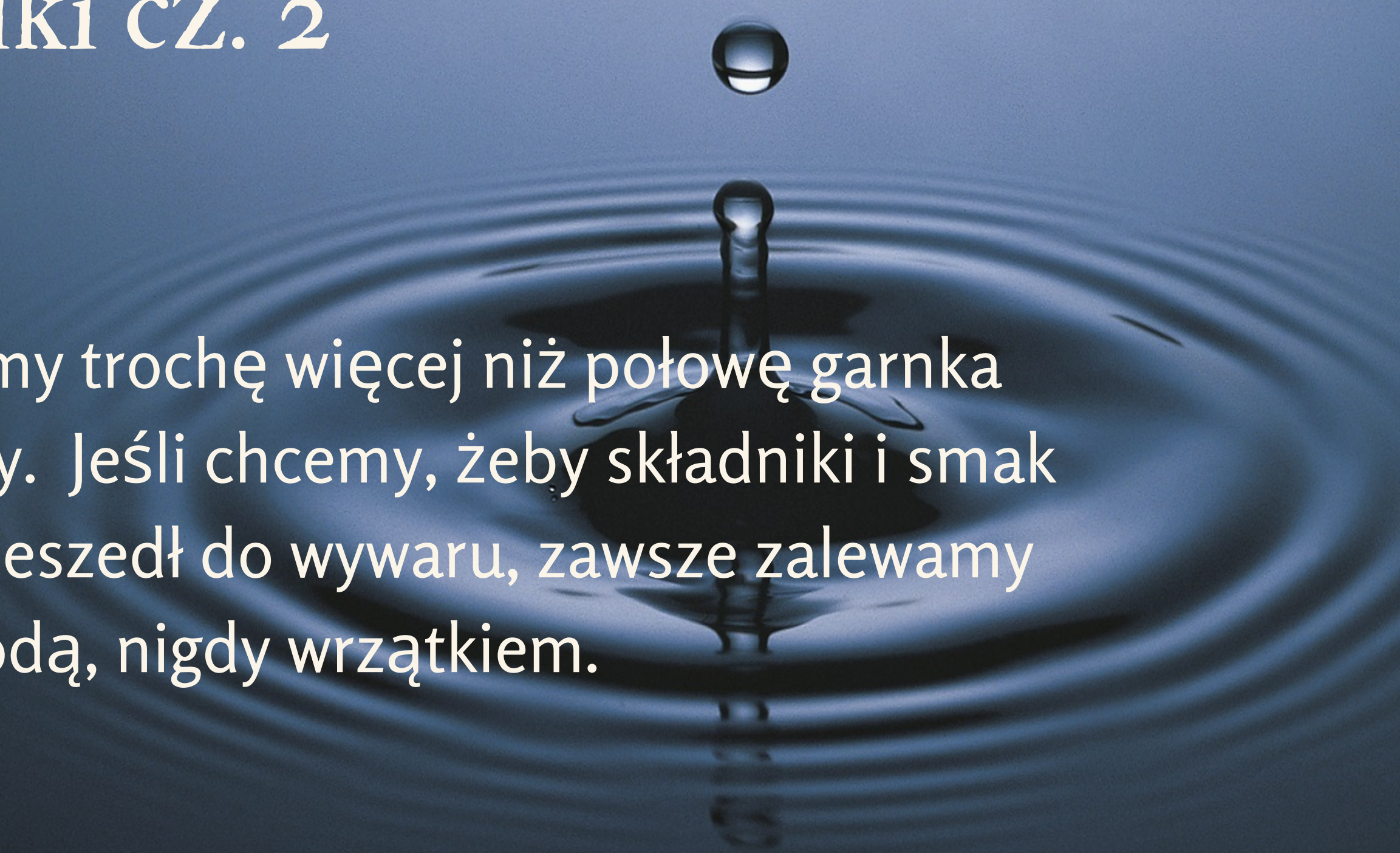
Mogą to być dowolne owoce, jednak najbardziej polecam polskie, jesienne takie jak jabłka, gruszki i śliwki. Możemy dodać do nich również winogrona.

Co nam będzie potrzebne?

Składniki cz. 2

2. Woda.

Potrzebujemy trochę więcej niż połowę garnka zimnej wody. Jeśli chcemy, żeby składniki i smak owoców przeszedł do wywaru, zawsze zalewamy je zimną wodą, nigdy wrzątkiem.

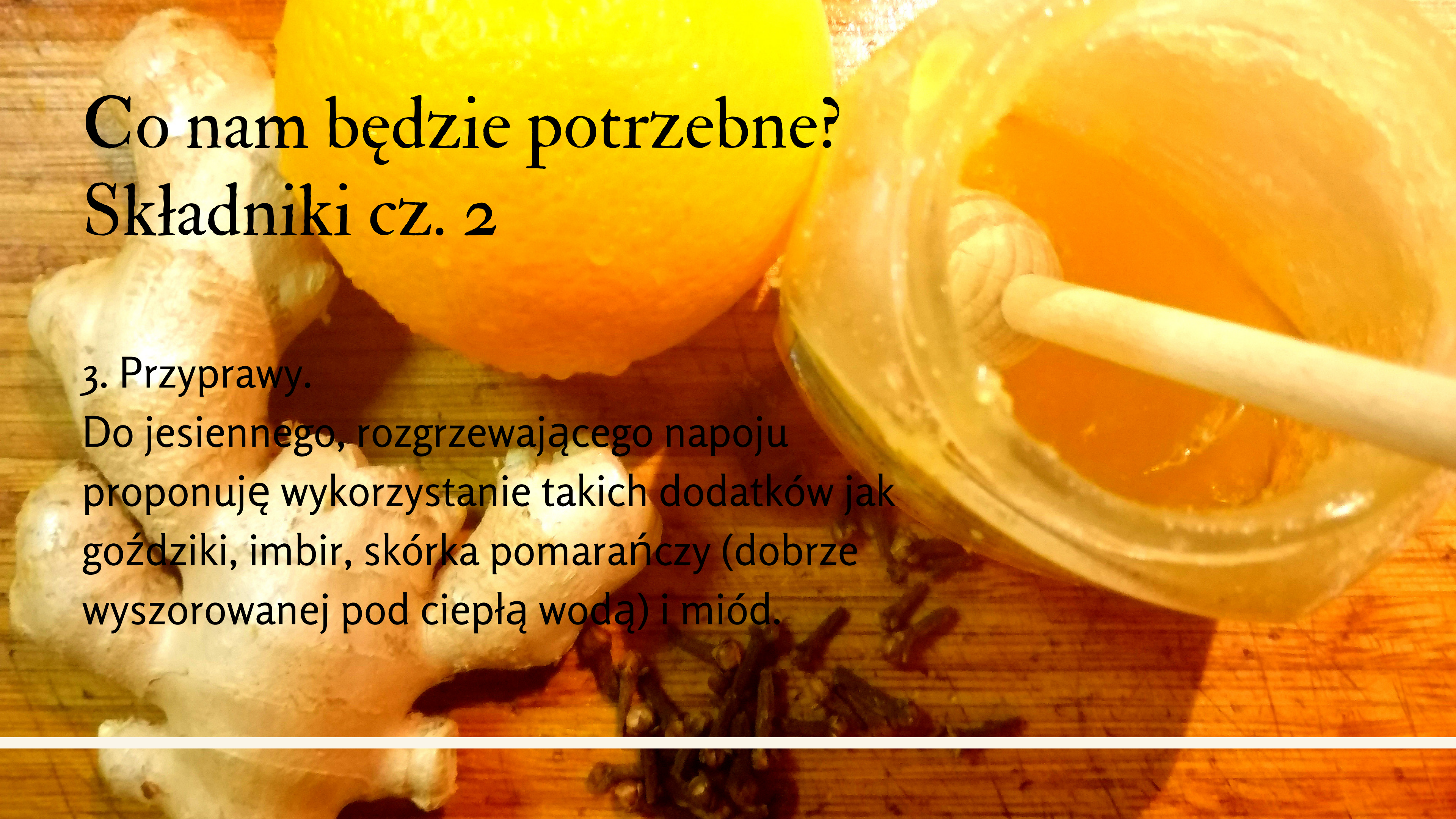


Co nam będzie potrzebne?

Składniki cz. 2

3. Przyprawy.

Do jesiennego, rozgrzewającego napoju proponuję wykorzystanie takich dodatków jak goździki, imbir, skórka pomarańczy (dobrze wyszorowanej pod ciepłą wodą) i miód.





Sposób wykonania

CZYNNOŚĆ NR 1.

Dokładnie myjemy owoce i kroimy je na mniejsze kawałki (jabłka i gruszki w ćwiartki, śliwki na pół, winogrona pozbawiamy gałązek). Nie ma potrzeby pozbawiania owoców gniazd nasiennych.

Sposób wykonania

CZYNNOŚĆ NR 2.

Pomarańczę i imbir cienko obieramy ze skórki.





Sposób wykonania

CZYNNOŚĆ NR 3.

Pokrojone owoce i przyprawy wkładamy do garnka z zimną wodą i gotujemy na wolnym ogniu około jedną godzinę.



Sposób wykonania

CZYNNOŚĆ NR 3.

Ugotowany kompot pozostawiamy do wystudzenia tak, by nabrał intensywnego smaku.



Gotowy kompot nalewamy
do szklanki i cieszymy się
owocowym smakiem.
Powodzenia!!!