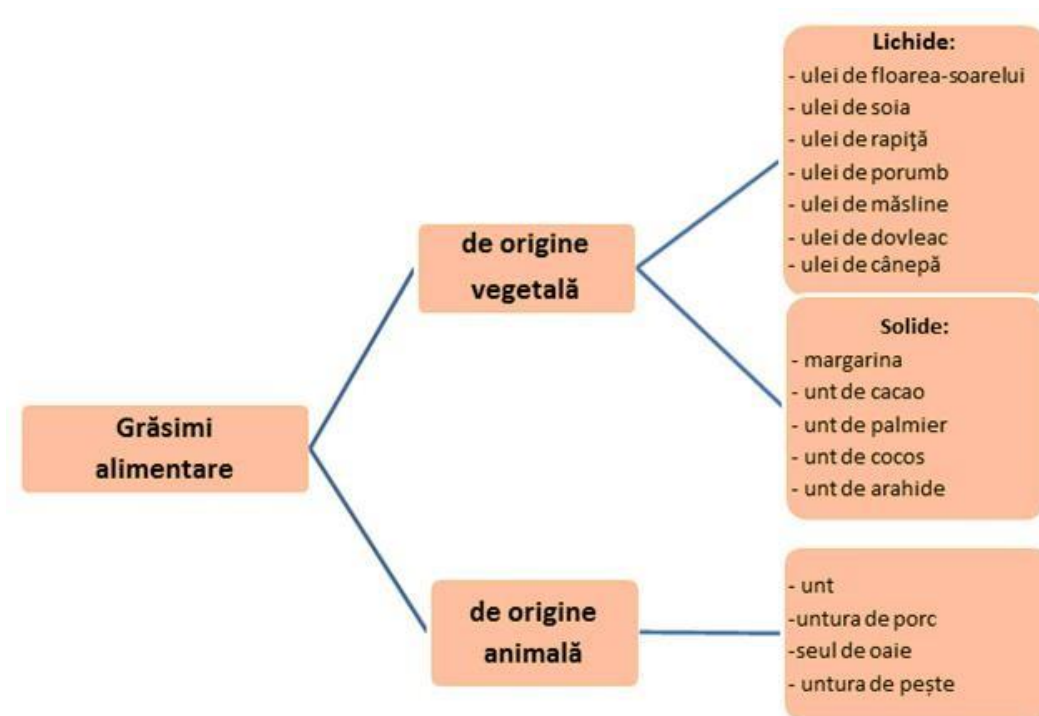


Grăsimi alimentare



IMPORTANT



- grăsimile de origine animală (de bovine, ovine) au un conținut mare de acizi saturați și cresc concentrația de colesterol din sânge;
- uleiul de floarea soarelui, de porumb și de soia conțin acizi grași nesaturați care au ca efect de reducere a colesterolului;
- conținutul bogat în lipide, vitamine (A, D, E), gradul mare de digestibilitate (cu excepția unturii de porc și a seului) determină valoarea alimentară ridicată a grăsimilor;
- lipidele din grăsimile alimentare intră în constituția celulelor organismului, dar au și un important rol energetic (1 g de grăsime dezvoltă în organism 9,3 kilocalorii).

Materii prime de origine animală: carnea, subprodusele și preparatele din carne

Carne și subproduse:

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 80%; text-align: center;"> Carne de măcelărie </div> <ul style="list-style-type: none"> • Bovine: vacă (peste 3 ani) , mânzat (6 luni-3 ani), vițel (până la 6 luni) • porcine (porc, purcel) • ovine (berbec, miel) • caprine (capră) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; width: 80%; text-align: center;"> Carne de păsări </div> <ul style="list-style-type: none"> • galinacee (puiul, găina, curca, bibilica) • palmipede (gâsca, rața) • columbiene (porumbeii) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80%; text-align: center;"> Carne de vânat: </div> <ul style="list-style-type: none"> • păsări (mierlă, porumbei, fazan, prepeliță, potârniche, dropie, cocoși, găini) • animale (iepure, căprioară, mistreț, cerb, urs, capră neagră). </div>	<p style="text-align: center;">Utilizări culinare:</p> <p>salate, preparate lichide, preparate de bază cu legume/fructe, tocături, fripturi (frigare, grătar, tavă).</p>
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px; width: 20%; text-align: center;"> Subprodusele din carne </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 80%;"> <ul style="list-style-type: none"> • subproduse din carne de măcelărie: inimă, limbă, ficat, rinichi, momițe, fudulii, creier, splină, plămâni, uger, burtă, picioare, capete, urechi, cozi; • subproduse din carne de pasăre: ficat, pipote, inimi. </div> </div>	<p>Soteruri din : creier, momițe inimă, ficat, rinichi, uger, măduvioară)</p> <p>Suple din picioare</p> <p>Ciorbe din burtă</p> <p>Rasol din cap, creier, limbă, burtă</p> <p>Preparate cu legume din limbă, inimă, ficat, rinichi</p> <p>Tocături din creier, ficat</p> <p>Fripturi la cuptor din creier, momițe, ficat, splină, rinichi, măduvioară.</p>

Produsele din carne

Semipreparate din carne:	Preparate din carne:	Semiconserva și conserve
<ul style="list-style-type: none"> ▪ crude: carne tocată, mici, cârnați proaspeți. ▪ sărate: slănină sărată, pastramă de oaie, bacon. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prospături: - afumate și fierte: parizer polonez, cremwursti, cârnați extra etc.; - fierte: leber, caltaboș, tobă, diferite specialități; - coapte: diferite specialități, pastramă, caș de ficat, drob de porc; - răciturii: piftii, aspicuri; - semiafumate: salamuri și cârnați; - crude, afumate și uscate: salam de Sibiu; - crude și uscate: ghiudem, babic; - sărate, maturate: jambon; dietetice: salamuri, cârnați, specialități; - culinare (de tip industrial). 	

