



SOŠ a SOU Horky nad Jizerou

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Horky nad Jizerou 35

Obor: 65-41-L/01 Gastronomie

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0985

Předmět: Potraviny a výživa

Ročník: první

Téma: Technologie v souvztažnosti s
předmětem Potraviny a výživa

Vypracoval: Ing. A. Říhová

Materiál: VY_32_INOVACE_335

Datum:

Anotace: Zelenina



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zelenina

= části rostlin vhodných k lidské výživě

Složení:

sacharidy – škrob, pektin (při vaření přechází do polévek – zelenina měkne)

voda z 90% (údržnost)

ML – Ca, Mg, P, Fe

V – B₁, B₂, C, A

organické kyseliny – jablečná, citrónová, **šťavelová** (reveň, špenát – **váže Ca** – nevyužije)

éterické oleje – dodávají vůni.

Rozdělení zeleniny:

1. kořenová – vyšší obsah vlákniny, vydrží až ½ roku, v písku

mrkev (raná, karotka, pozdní – v písku)

petržel, pastiňák (podobný perželi)

celer (bulva, listový, řapíkatý)

křen (glykosidy se na vzduchu štěpí na éterický olej => dráždivá, ostrá vůně a chuť)

ředkvička (bílá, červená), ředkev, řepa

2. košťálová – bohatá zejména na obsah V, ML, V

zelí (letní, zimní, bílé, červené)

kapusta (hlávková, kadeřavá, růžičková), kedluben, květák (jarní, podzimní)

brokolice

3. listová – rychle vadne, zmrazujeme pouze špenát

salát – vyšší obsah dusičnanů, ale před produkty redukce chrání C (hlávkový – rychlený, polní, polníček – nevymrzá, endivie – příbuzná čekanky)

čekanka (puk kořene cca 15 cm, v temnu, na světle hořkne, na saláty)

špenát (jaro, podzim, Fe)

4. cibulová – má ostrou chuť a vůni, používá se snad do všech pokrmů, obsahuje látky (fytoncidy) ničící choroboplodné zárodky v trávicím traktu

cibule (červená, bílá, šalotka – trsy, perlová – sterilace)

česnek, pór, pažitka (jemnější, 2 x obsah V, ML)

5. plodová – vhodná k průmyslovému zpracování

dělíme na:

- **lilkovitou** – rajče (kulovité, vejčité, červené až žluté)
paprika (červená, zelená, žlutá, bílá, tenkostěnné – tendence pálit)
feferonka, chilli, lilek
- **tykvovitou** – okurka (skleníkové, pařeništní, polní)
tykev, patizon, cuketa
meloun (vodní, pravý – sladší, lahodnější, připomínající ananas)
- **luskovitá** – **hrášek, fazolka, kukuřice** v mléčné zralosti

6. naťová – specif. **chuť a vůně** např. petržel, kopr, celer

Skladování: suché, temné, větratelné prostory, cibulová – v suchu, kořenová v písku.

Dovážená a netradiční zelenina

Chřest - oloupeme, odřízneme dřevnaté konce, svážeme kuchyňskou nití do svazečků a vaříme ve vroucí osolené vodě s trochou cukru a másla 15 - 20 minut; k šunce, omeletám nebo bramborám (např. s holandskou omáčkou), v polévce nebo zapékaný

Artyčoky - omyjeme a spaříme. Potom je asi 1 hodinu vaříme v páře nebo ve slané vodě, do které jsme přidali trochu másla a citrónové šťávy. Když jsou artyčoky uvařené (poznáme to tak, že se dají lístky lehce vytáhnout), vyjmeme je a necháme okapat - saláty, k dušené zelenině, plnění



Čekanka bílá



<http://www.ireceptar.cz/res/data/083/010162.jpg>

Frisé



http://www.euro-gastro.cz/res/dwe-gallery/802304320/jemne_frise_640x480.jpg

Lolo



http://www.euro-gastro.cz/res/dwe-gallery/802304320/salat_lolo_biondo_640x480.jpg
http://www.euro-gastro.cz/res/dwe-gallery/802304320/salat_lolo_rosso_640x480.jpg

Polníček



<http://www.zivotnistyl.cz/admin/articlefiles/854-polnicek.jpg>

Radicchio



http://www.intersites.co.uk/0res/images/food_drink/food/vegetables/salad/radicchio.jpg

Rucola



<http://www.lua.ktn.gv.at/res/salat308.jpg>

Fenykl – syrový, dusit či vařit v páře, do salátů, polévek, pomazánek, zdobit jídlo i do sladkých pokrmů

Řapíkatý celer – polévky, k dušenému masu, pyré, s kozím sýrem, srdíčko křehčí k ozdobě jídel a nápojů, do vývaru a polévek, nasekané v malém množství i do některých salátů.



Děkuji za pozornost 😊



[1] KOLAŘÍKOVÁ, Jana. *Potraviny a výživa 1. díl: Učebnice pro střední odborná učiliště*. Probulov 20, PSČ 398 07: Orlík, 1994.

[2] PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan, DOSTÁLOVÁ Jana, KOHOUT, Pavel. *Základy výživy*. Vydání první. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

[3] SEDLÁČKOVÁ, Hana. *Technologie přípravy pokrmů 4.: Učebnice pro SOU, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka, a pro hotelové školy*. Vydání první. Praha: Fortuna, 2001. ISBN 80-7168-788-X.