

ZELENINA

- má byť súčasťou každého jedla pre vysokú biologickú hodnotu a obsah vlákniny

Zloženie zeleniny:

- **minerálne látky** – Ca, Mg, P, Fe
- **vitamíny** – skupiny B, C, karotény
- **vláknina** – v prevencii civilizačných ochorení
- **bielkoviny a tuky** – nízky obsah
- **voda** – vysoký obsah /melóny, uhorky, paradajky/ - prečisťujúci a odvodňujúci účinok
- **fytoncíd** – antibakteriálne účinky /cibuľa, cesnak, reďkovka, pór/
- **farbivá** – zelený chlorofyl v listovej zelenine, žltý a oranžový karotén v mrkve a melónoch, červený lykopén v paradajkách a červenej paprike
- **kyselina šťaveľová** – špenát a rebarbora
- **cudzorodé látky** – z ochranných postrekov a dusičnanových hnojív

Rozdelenie a druhy zeleniny:

- **koreňová:** mrkva, petržlen, paštrnák, zeler, reďkovka, cvikla, chren, kvaka
- **listová:** šalát, čakanka, špenát, kôpor, štiav
- **hlúbová:** kapusta, kel, kaleráb, karfiol, brokolica
- **cibuľová:** cibuľa, pór, cesnak, pažítka
- **plodová:** paprika, paradajky, uhorky, tekvica, cukina, patizón, baklažán, melóny
- **lahôdková:** špargľa, artičoky, stopkový zeler

Výrobky zo zeleniny:

- **mrazená zelenina** – je určená na tepelnú úpravu, dodáva sa jednodruhová alebo zmesi /polievková zmes/, pretlaky/ špenát/, pri príprave sa nerozmrazuje
- **sušená zelenina** – hlavne koreňová zelenina, vňate, strata vitamínov
- **kvasená zelenina** – kapusta, uhorky
- **nakladaná zelenina** – v slano- a sladkokyslých nálevoch s prídáním konzervačných látok /DEKO/
- **sterilizovaná zelenina** – jeden alebo viac druhov zeleniny sa v pohároch zaleje vhodným nálevom, po uzavretí sa viackrát sterilizuje

Zelenina sa používa v studenej kuchyni – obloženie pokrmov, príprava šalátov, Ale aj pri príprave teplých pokrmov.

Poznať a charakterizovať jednotlivé druhy zeleniny!!!