

# Zelenina

## Význam

- patří mezi **ochranné potraviny**
- má **nízkou energetickou hodnotu** a **vysokou biologickou hodnotu**, zejména v **čerstvém a syrovém stavu** (vitamíny A, E, C, K, minerální látky Fe, Ca, K, Mg, Na, P, F, J).
- je zdrojem **nestravitelné vlákniny**, která příznivě podporuje pohyb střev. Některé druhy obsahují látky s léčivým účinkem.
- **biologická hodnota zeleniny se snižuje kuchyňskou úpravou a nevhodným či dlouhodobým skladováním.**

## Rozdělení podle doby sklizně

- 1) raná
- 2) poloraná
- 3) pozdní

## Rozdělení podle způsobu pěstování

- 1) **polní zelenina** (vegetační doba závisí na počasí)
- 2) **rychlená zelenina** (skleníková, pařeništní) - rychleji vadne, více plesniví, často má vyšší obsah dusičnanů

## Podle skladovatelnosti rozlišujeme

- 1) neskladovatelnou zeleninu - listová, raná
- 2) krátkodobě skladovatelnou - plodová
- 3) dlouhodobě skladovatelnou - pozdní - mrkev, petržel, cibule, česnek ..

## Podle mechanické odolnosti rozlišujeme

- 1) měkkou zeleninu (rajčata)
- 2) křehkou zeleninu (listová, lusková, rychlená)
- 3) tuhou až tvrdou zeleninu (cibule, mrkev, celer, ....)

## Rozdělení zeleniny do skupin podle části, která se konzumuje

- 1) cibulová
- 2) kořenová
- 3) plodová
- 4) lusková
- 5) listová
- 6) stonková
- 7) košťálová

## Cibulová zelenina

### 1. Cibule

- **KUCHYŇSKÁ** - tzv. suchá - nejpěstovanější odrůda VŠETATSKÁ
- **PERLOVKA** - tzv. **nakládačka** - ke konzervaci, do salátů
- **ŠALOTKA** - tvoří trsy cibulek, má ostrou chuť
- **KARMEN** - šarlatová, nasládlá chuť - do salátů
- **LAHŮDKOVÁ CIBULKA** - tzv. **jarní** - zelená s natí



### 2. Česnek

- **PALÍČÁK** - velké stroužky, hůře se skladuje, sklon k plesnivění
- **BÍLÝ** - malé stroužky, lépe se skladuje
- **RYCHLENÝ ZELENÝ ČESNEK** - prodej ve svazcích, bez cibule

### 3. Pór

- **zdužnatělé listy** - tlustá zdužnatělá nožka, vysoký obsah vitamínu C a Fe
- tržní úprava - **zkrácení kořenů a listů bez zeminy**

### 4. Pažitka

- **trubkovité listy** - v prodeji je rychlená (v obalech) nebo řezaná (ve svazcích)

**Vady cibulové zeleniny - plísňové hniloby, sesychání**

## Kořenová zelenina

### 1. Mrkev

- obsahuje beta karotén, v prodeji - **svazková, vážená kořenová**
- **KAROTKU** - má **tupě zakončený kořen, jemnější dužninu**
- **STOLNÍ MRKEV** - má **kuželovitý kořen, ostřejší chuť dužniny**

- **Vady** - popraskaná, rozvětvená, se zeminou, prozelenalý konec, hniloba



## 2. Petržel

- nať obsahuje až **100 mg vitamínu C/ 100 g**
- **KOŘENOVÁ** - kuželový kořen, hladké, zpeřené listy - ve svazcích, vážená
- **KADERÁVÁ** - drobné rozvětvené kořeny, kadeřavé listy - sklízí se pouze nať v prodeji kadeřavá - nať ve svazcích, vážená nať



## 3. Pastinák

- podobný petrželi, ale je **mrazuvzdorný**
- **odlišnosti od petržele:**  
**je nasládlý, nať není vhodná k jídlu, odlišné listy - jednoduché, bez petrželové vůně, je delší, má nažloutlou pokožku - ale na řezu je bílý**



## 4. Celer

- kulovitý kořen (bulva) s četnými kořínky
- **v natí vysoký obsah vitamínu C**, v bulvě nízký obsah vitamínu C, **typická vůně**
- **BULVOVÝ, LISTOVÝ, ŘAPÍKOVÝ**

## 5. Křen

- **oddenek** vytrvalé rostliny, **tloušťka minimálně 2 cm**
- vysoký obsah vitamínu C, hubí bakterie
- **vady** - rozvětvený, dřevnatý, seschlý, šedé pruhy v dužině



## 6. Ředkvičky

- tvoří **kořenové bulvy**, kulaté nebo podlouhlé
- v prodeji - prané ve svazcích, balíčkováné
- **BÍLÉ – RAMPOUCH, RŮŽOVÉ (DUO), ČERVENÉ, ŽLUTÉ**
- obsahují **sirné silice**, které jim dodávají štiplavou chuť
- **vady** - popraskané, dřevnatění, zvadlé, napadené hmyzem



## 7. Ředkev

- **kořenové bulvy** - podlouhlé i kulaté, v prodeji - kusová
- **ostřejší chuť a vůně**, užití - syrová na saláty
- má **větší trvanlivost než ředkvička**
- **PODLOUHLÁ BÍLÁ, KULATÁ ČERNÁ, KARMINA** - červená, podlouhlá
- **JAPONSKÁ** - bílá, 40-60 cm (až 20 kg)



## 8. Červená řepa

- bulva má na řezu **proužky**, v prodeji - vážená
- sladkokyselá chuť je způsobena obsahem kyselin
- **vady** - dřevnatá, vyschlá, popraskaná, plíseň



## 9. Černý kořen

- **nedřevnatí, mrazuvzdorný, dietní zelenina**
- křehký, tmavohnědý až **černý válcovitý kořen je na řezu bílý a roní mléčnou šťávu - latex**,
- proto je nutno vložit oloupaný kořen do okyselené vody!
- **vady** - zlomený, rozvětvený, seschlý



## 10. Fenykl sladký

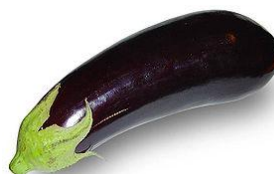
- řadí se mezi mrkvovité rostliny, ale vytváří **nepravou cibuli**, cibule je zploštělá až 10 cm velká
- **bělí se přihrnutím zeminou**
- konzumuje se **syrový, dušený, pečený** (tepelnou úpravou se mírně ztrácí typická chuť)



## Plodová zelenina

### 1. Lilek = baklažán

- **fialové, žlutobílé, červené, oranžové - kališní lístky u stopky**
- musí se tepelně upravovat, nahořklý
- v prodeji - kusový (15-30 cm)
- vady - zvadlý, měkký, **přezrálý** (černá semena)
- 



## 2. Paprika a feferonka

- **protáhlé - lusky, kulovité - rajčiny**
- obsahují **150-250 mg vitamínu C** ve 100 g
- **žluté, červené, oranžové, zelené** - jsou pouze **nevyzrálé červené nebo oranžové plody**
- **SLADKÉ** nebo **PALČIVÉ**
- **vady** - seschlá (zvadlá), zkvašená, plísňová hniloba



## 3. Rajčata

- obsahují **beta karotén, Fe, Mn, Cu**
- tvary - **kulatá, podlouhlá, hruškovitá,**
- zbarvení - žlutá, oranžová, červená, černá
- **MASOVÁ, CHERRY, LAHVOVÁ,**
- **trsová = na větvičce**
- **Chockmato = čokoládová cherry rajčátka**
- **tygří rajčata = zeleně pruhovaná**
- **datlová = oválná, velmi sladká**
- **vady** - praskání, **plísňová hniloba**, skvrnitost



## 4. Lusky okra - Ibišek jedlý

- vysoký **obsah slizovitých látek** - užívá se k **zahuštění pokrmů**
- neutrální chuť, **konzumují se nezralé**

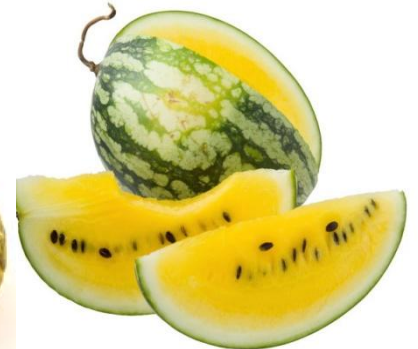
## 5. Artyčoky

- nerozvinuté květenství bodláku (asi 10 cm) - **konzumují se dužnatá lůžka a masité šupiny**
- dietní zelenina s léčivými účinky - tepelně se upravuje
- zpracování - ihned po ořezání ponořit do okyselené vody nebo potřít citrónem - jinak hnědne!
- vady - seschlý, zkvašený



## 6. Melouny

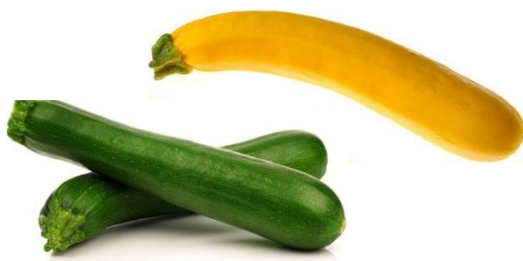
- **vodní meloun** - je zelený
- **zralý** - **černá semena, scvrklá stopka, lesklý povrch, při poklepu dutý**
- přezrálý - slizovitá dužnina
- **melouny vanilkové, hruškové, ananasové** - různé zbarvení dužniny a chuť, kůra síťovaná, hladká, bradavičnatá ....  
(Galia, Kantalup, Cukrový meloun, Piel de Sapo)



## 7. Tykve

- **VELKOPLODÁ** - oranžové kulovité plody až 30 kg (mírně zploštělé), vysoký obsah karotenu (semena obs. Zn), kompoty
- **ZELENINOVÉ** - konzumují se **nedozrálé**  
druhy - **PATISONY** - **diskovité plody**, žluté, bělavé, průměr 20 cm  
**CUKETY** - zelené, bílé, žluté, **stopka bez kališních lístků**, vhodné k pečení, dušení, smažení, optimální velikost 20-30 cm  
**ŠPAGETOVÉ** - světle žluté, oválné, **po uvaření se dužnina rozpadne na nudličky podobné špagetám**





- **Kiwano** - tzv. **africká rohatá okurka nebo rohatý meloun**, plod **rychle rostoucí liany**, chutná jako kombinace okurky, kiwi a banánu

## 8. Okurky

- **POLNÍ**- opylované hmyzem a **SKLENÍKOVÉ** - samosprašné, rychleji vadnou
- podle použití - **SALÁTOVKY** a **NAKLÁDAČKY** (cena dle velikosti v cm)
- **vady** - plíseň, zvadlé, zkvašené, přerostlé, přežralé



## Lusková zelenina

### 1. Zelený hrášek

- druhy - **CUKROVÝ** - jí se celé lusky, **K VYLOUPÁNÍ** - semena
- **vady** - zvadlé, osychání, napadení zrnokazem, černá hniloba

### 2. Fazolové lusky

- zelené, žlutozelené, žluté lusky
- druhy - **ZELENINOVÉ** - jí se celé lusky, **K VYLOUPÁNÍ** - jí se pouze semena  
**KERÍČKOVÉ, TYČKOVÉ** (2-3 m) - lusky až 30 cm dlouhé



## Stonková zelenina

### 1. Chřest

- vytrvalá rostlina, **pěstuje se v hrůbcích nebo nezahrnutý - jemná dietní zelenina**
- rozlišuje se - **BĚLENÝ** (zahrnutý), **ZELENÝ** (nezahrnutý) - více vit. C
- sklízí se tzv. **prýty = stonky**
- prodej - svazky po 0,5 kg
- **vady** - **rzivost, dřevnatost**, povadlý, prozelenalé hlavičky, hořký



### 2. Kopr

- rozlišujeme - **OMÁČKOVÝ** - sklízí se před nasazením na květ, **STONKOVÝ** - ke konzervaci
- **vady** - povadlý, s plevem, dřevnatý, rozkvašený

