

## Košťálová zelenina

**KOŠŤÁL** = zkrácený dužnatý stonek, z něhož vyrůstají dužnaté listy

### Hlávkové zelí

- **obsahuje vitamín C**, úprava k prodeji - ponechají se max. 3 povrchové obalové listy
- druhy - **BÍLÉ a ČERVENÉ** - ojíňené
- podle období sklizně se rozlišuje - **rychlené tzv. ŠPIČATÉ ZELÍ, rané** - méně pevné hlávky, **letní, ZIMNÍ** - ke kysání



### Kapusta

- **obsahuje vitamín C** - 100 až 120 mg vit. C / 100 g
- **HLÁVKOVÁ** - volné hlávky ze zvlněných listů - raná, letní, pozdní
- **RUŽIČKOVÁ** - malé hlávky (ružičky) na košťálu - v prodeji bez košťálu
- **KADEŘAVÁ** - na lodyze palmovitě uspořádané listy - v prodeji pouze listy
- ružičková a kadeřavá kapusta jsou mrazuvzdorné (-15 °C)



### Brokolice

- tvoří dužnatou zelenou **růžici složenou z květních poupat, která nesmí ŽLUTĚ kvést!**
- obsahuje **vitamín C a vitamín E**
- **dietní zelenina**, dobře se mrazí
- rozlišuje se - **zelená a purpurová varianta**



### Květák

- zdužnatělé **nerozvinuté květenství** - **dietní zelenina**
- tržní úprava - **oříznutím manžety** (2-3 řad obalových listů)
- **SKLENÍKOVÉ** - bílé, **POLNÍ** - žlutne vlivem světla
- vady - **černá hniloba**
- **ROMANEZCO** - zelený **kříženec brokolice a květáku**
- **VIOLET** = fialový **kříženec brokolice a květáku**



### Kedlubny

- **rané** - prodej s natí, **pozdní** - prodej bez natě
- průměr bulvy je znak jakosti
- vady - dřevnatost, pukání
- druhy - **BÍLÉ** - snadno dřevnatí, **MODRÉ** - odolnější vůči dřevnatění



## Listová zelenina

- vysoký obsah **vitamínu K** - zvláště v okrajových listech
- **obsahují hořké látky, které podporují trávení**
- dělí se na zeleninu - **SALÁTOVOU** - **ŠPENÁTOVOU** - **ŘAPÍKATOU**
- **salátová a řapíkatá** se **konzumuje syrová**, špenátová se **tepelně upravuje**

## Řapíkatá zelenina

### Reveň

- vytrvalá rostlina, listy se sklízí vylamováním, vysoký obsah **trpké kyseliny šťavelové**
- 1.jakost - **30 cm délka, 2 cm tloušťka**
- druhy - **ČERVENOŘAPÍKATÁ, ZELENOŘAPÍKATÁ**

### Řapíkový celer

- **netvoří bulvu**, vysoký obsah vitamínu C
- konzumují se **bělené řapíky syrové nebo tepelně upravené**
- **bez typické celerové vůně**

### Kardy

- konzumují se **pouze řapíky**, které se **bělí svazováním a obalením**
- **dietní zelenina**, tepelně se upravuje, **chuť jako chřest**



## Salátová zelenina

**Čínské zelí** - **netvoří hlávkou**, ale **rozevřenou listovou růžici**, tepelně se upravuje nebo na saláty

**Pekingské zelí** - pevná, uzavřená oválná hlávka, vhodné na saláty

### Salát

- **ledový**- velké hlávky **z křehkých bublinovitých** listů, zelený až načervenalý
- **římský** - volná protáhlá hlávka, obsahuje **více vlákniny**
- **hlávkový** - **polní, pozdní** (tvoří sevřenou hlávku), **rychlený**
- **italský ozdobný** - silně **zkadeřené okraje listů**, zelený, červený (**Lollo**)
- **dubový** - **bez hlávky**, **listy tvarem podobné dubu**, podlouhlé, červeno-zelené
- **listový** - netvoří hlávku, **k Česání** - listy se othrávají dle potřeby
- na saláty - syrové

### Polníček (kozlíček)

- mrazuvzdorná zelenina, 10 cm listy tvoří širokou růžici, **obsahuje vitamín C**
- syrový na saláty, vařený se zpracovává jako špenát
- v prodeji i **rychlený skleníkový v krabičkách**

### Štěrbák

- vysoký obsah **vitamínu C a Fe**
- **bělí se svazováním nebo zakrytím** - **je křehčí a méně hořký!**
- 2 druhy:  
**ENDIVIE** - letní, **nahořklá chuť**, tvoří velké hlávky se zkadeřenými, vykrajovanými listy, **hlávky mají žlutý střed**  
**ESKARIOL** - podzimní, mírně zvlněné, celokrajné listy







### Čekanka

- obsahuje **hořkou látku, která podporuje trávení, činnost jater, žlučníku, žaludku**
- hořkost se zmírňuje hlubokým vyříznutím kořene, máčením ve studené vodě, pokapáním citrónem ... u starších listů vyříznutím žebek
- **vhodná pro diabetiky**
- **SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ ČEKANKA** - zelená, má protáhlé, polouzavřené hlávky
- **SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ ČEKANKA ČERVENÁ - RADICCHIO ROSSO** - kulovité hlávky, **bílá žebra**
- **SALÁTOVÁ ČEKANKA K RYCHLENÍ** - tvoří puký - tzn. **velké listové pupeny, které se bělí. Sklízí se pouze puk.**



### Mangold

- má **řepnou příchut'**, je zbarven **zeleně až červenofialově**
- tvoří řepovitý kořen a listy podobné řepě
- **LISTOVÝ** - **velké listy se zpracovávají jako špenát (protlak)**
- **ŘAPÍKATÝ** - **široké řapíky** (u země až 4-10 cm), úzký list, **užívá se jako chřest**

### Rukola

- **štíplavé**, hodně vykrajované listy
- na saláty a přílohy



### Špenátová zelenina

#### Špenát

- zpracovává se **vařením a mletím na protlak**
- obsahuje **Fe, ale to je vázáno na kyselinu šťavelovou**
- pro uvolnění Fe je nutno **přidat mléko nebo vejce**
- **LISTOVÝ** - trhají se jednotlivé listy
- **trhaný** - **celé mladé rostlinky** (výška asi 25 cm)

