Zelenina

Význam zeleniny ve výživě

- slouží k pokrytí potřeby vitamínů a minerálních látek, biologická hodnota je vyšší než u ovoce
- má sytící účinek při nepatrném množství energie
- zneškodňuje okyselování těla způsobené masitými pokrmy, moučnými jídly a cukrem

Rozdělení zeleniny

1. podle používané části rostlin

- košťálová
- kořenová
- listová
- lusková
- plodová
- cibulová
- stonková
- kořeninová

2. podle způsobu výroby

- rychlená (pařeništní, skleníková)
- polní

3. podle délky vegetační doby

- raná
- poloraná
- letní
- pozdní

Druhy zeleniny

1. KOŠTÁLOVÁ ZELENINA
   - patří do čeledi brukvovitých, má velmi tlustý, zkrácený masitý stonek (košťál) a dužnaté listy
   -vysoký obsah vitamínů C, B3, K a minerálu vápníku
   -např.: hlávková zelí, kapusta, květák, kedlubny (brukve), brokolice.

2. KOŘENOVÁ ZELENINA
   -kořeny, oddenky, bulvy nebo hlízy
   -obsahují zejména provitamín A, vitamíny B1,B2,B3, minerální látky Fe, P, Ca, K,
   -typickou chuť dodávají éterické oleje
   -např.: mrkev, celer, petržel, pastinák, ředkvičky, ředkev, řepa salátová (červená), křen

3. LISTOVÁ ZELENINA
   -rozdělení:
   1. salátová -listy se používají v syrovém stavu k přípravě salátů (hlávkový salát, čínské zelí, štěrbák atd..)
   2. špenátová - listy se upravují jako tepelná příloha k pokrmům (špenát, mangold, polníček..)
   3. řapíková -používají se řapíky listů (reveň, fenykl, řapíkatý celer..)
   -Vyznačuje se vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek a zejména chuťovou pestrostí
   -např.: hlávkový salát, čínské zelí, čekanka, sladký fenykl, špenát, mangold

4. LUSKOVÁ ZELENINA
   -vytváří jako plody nezralé lusky. Vyznačují se obsahem draslíku, fosforu, dále vitamínů B 1,2, PP a karotenu.
   -např.: hrách dřeňový, cukrový, fazolové lusky

5. PLODOVÁ ZELENINA
-jedlé plody, které se dělí do dvou skupin:
1. pravé bobule čeledě lilkovitých (rajčata, papriky, lilek)
2. nepravé bobule čeledi tykvovitých (tykve, okurky, cukety, meloun)

6. CIBULOVÁ ZELENINA
-tato zelenina se vyznačuje štiplavou a ostrou vůní a chutí. Má značný obsah specifických éterických olejů a fytoncidů, které brzdí růst bakterií, případně je i ničí.
-např.: cibule kuchyňská, jarní cibule, šalotka (drobná, jemná cibule), česnek (bílý a modrý tzv. paličák), pór, pažitka.

7. STONKOVÁ ZELENINA
-nazývaná též lahůdkovou zeleninou
-např.: chřest, artyčoky, bambusové výhonky

8. KOŘENINOVÁ ZELENINA
-čerstvé natě, které obsahují vonné a chuťově výrazné látky. Pro tyto rostliny je charakteristické, že jejich natě v čerstvém stavu se používají jako zelenina a sušené jako koření.
-např.: bazalka, kopr, petrželová nať, tymián, máta, zázvor, rozmarýn

Skladování
- zelenina, která se skladuje, musí být zbavena nečistot a poškozených a povadlých částí
- sklady musí být chladné, nesmí v nich však mrznout
- naprosto čisté stěny, beze stop plísní, nezatuchlé a dobře větratelné, bez škůdců
- větratelné sklady - tím se omezuje činnost enzymů, měknutí, změna barvy, zavadání
- musí být uložena v nízkých vrstvách, aby byl umožněn dostatečný přístup vzduchu
- ideální je šachovnicové uložení
- teplota a relativní vlhkost různá - podle druhu zeleniny
  cca 65% RV- suché prostředí: cibule, česnek, pórek, květák, paprika melouny
  cca 75-85%- vlhké prostředí: listová zelenina, kedlubny, kořenová zelenina, kapusta a kopr
- rychle podléhá zkáze zelenina listová a stonková dále pak zeleniny rychlená a raná

Vystavování
-dodržujeme všechna pravidla skladování
-průběžně kontrolujeme nezávadnost, provádíme třídění

Odborný prodej
prodavač musí znát sortiment, použití a ošetřování zboží, musí mít komunikační schopnosti a ovládat psychologii prodeje