

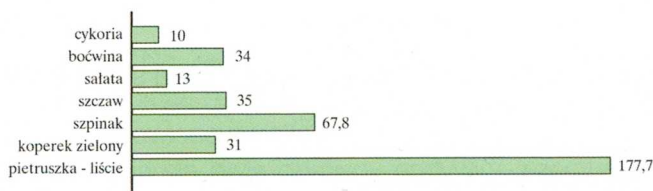
WARZYWA LIŚCIOWE

Warzywa należące do tej grupy tworzą jadalną rozetę liściową lub luźne główki. Zalicza się tutaj: sałaty wszystkich odmian, szpinak, szczaw, cykorię, roszponkę, endywię, boćwinę, koperek zielony, pietruszkę naciową, seler naciowy, rzeżuchę, rukiew wodną i rakię. Warzywa liściowe odznaczają się dużą wartością żywieniową, są szczególnie zasobne w witaminę C oraz β -karoten. Ze składników mineralnych przeważają wapń i żelazo.

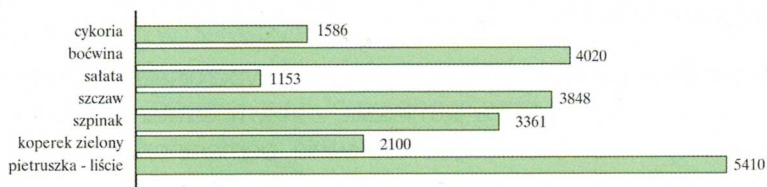
Warzywa liściowe spożywane są w większości na surowo, dlatego zachowują cenne składniki odżywcze. Warzywa liściowe nie nadają się do przechowywania. W przetwórstwie stosuje się szpinak i szczaw.

Tabela 8.18. Skład chemiczny warzyw liściowych⁶

Nazwa produktu	Przeciętny skład 100 g części jadalnych										
	białka g	węglowodany g	Ca mg	P mg	Fe mg	Mg g	karoten μg	Wit. B ₁ mg	Wit. B ₂ mg	Wit. PP mg	Wit. C mg
pietruszka – liście	4,4	9,0	193	84	5,3	69	5410	0,110	0,280	1,40	177,7
koperek zielony	2,8	6,1	64	51	2,7	14	2100	0,230	0,110	0,20	31,0
szpinak ⁷	2,6	3,0	93	29	2,8	53	4243	0,106	0,192	0,58	67,8
szczaw ⁸	1,1	4,9	80	23	2,0	19	3848	0,002	0,298	0,59	35,0
sałata	1,4	2,9	24	21	0,7	9	1153	0,045	0,089	0,22	13,0
boćwina	2,1	5,5	97	36	2,2	43	4020	0,080	0,080	0,40	34,0
cykoria	1,7	4,1	32	32	0,9	15	1586	0,063	0,041	0,30	10,0
seler naciowy	1,0	3,6	41	26	0,4	12	60	0,040	0,080	0,50	3,4



Ryc. 8.23. Zawartość witaminy C w warzywach liściowych (mg).



Ryc. 8.24. Zawartość karotenu w warzywach liściowych (μg).

⁶ H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda, dz. cyt.

⁷ M. Łoś-Kuczera (red.), *Produkty spożywcze, skład i wartość odżywcza*, Prace IŻŻ nr 54, Warszawa 1990.

⁸ Tamże.

Szpinak

Jadalną część szpinaku stanowi rozłożysta lub wzniesiona rozeta liściowa. Liście mają różny kształt i barwę, od jasno – do ciemnozielonej. Mogą być gładkie lub pofalowane. Ogonki liściowe mogą mieć długość 4–16 cm. Szpinak zawiera kwas szczawiowy (najwięcej w ogonkach liściowych), który wiąże wapń zawarty w układzie kostnym. Dlatego podczas termicznej obróbki szpinaku należy stosować dodatek mleka. Szpinak podaje się jako dodatek do drugich dań, jest składnikiem zakąsek, omletów, potraw zapiekanych i farszów. W kuchni włoskiej młode liście szpinaku podaje się zazwyczaj skropione octem balsamicznym i oliwą, ewentualnie posypane niewielką ilością parmezanu. Utrwala się go najczęściej przez zamrażanie.

Szczaw

Uprawiany jest ze względu na walory smakowe. Jadalne blaszki liściowe tworzą rozetę. Są mięsiste, o wydłużonym, lancetowatym lub strzałkowym kształcie. Zielone liście zawierają kwas szczawiowy, który decyduje o ich kwaskowatym smaku. Szczaw świeży i konserwowy używany jest do przygotowywania zup.

Salata

W zależności od właściwości użytkowych salaty dzielą się na 5 klas:

- głowiasta krucha – głowy około 800 g,
- głowiasta masłowa – głowy 150–250 g,
- rzymska – luźne główki lub rozety,
- liściowa lub rozetowa,
- łodygowa lub szparagowa.

Salaty głowiaste tworzą główki, wewnątrz wypłonione.

Salata lodowa tworzy główki wyglądem przypominające młodą kapustę, zwinięte z kruchych liści. Można ją mieszać z innymi salatami, ogórkami, pomidorami, papryką oraz owocami, np. brzoskwinia, pomarańczami. Do zaprawiania stosuje się sos winegret, majonez i śmietanę.

Radicchio to włoska odmiana zimowa, tworzy małe, zwarte główki koloru czerwonego wina z białymi żyłkami oraz białym twardym głąbem. Ma lekko gorzki smak, przypominający cykorię. Można ją mieszać ze wszystkimi rodzajami salaty, dodawać do niej owoce cytrusowe i posiekane orzechy. Dobrze smakuje również z rzodkiewką, ugotowanymi na twardo jajami.

Batawia tworzy główki zielone z czerwonym brzegiem.

Salaty liściowe (rozetowe) tworzą luźną rozetę liści. Nazywane są także kędzierzawymi. Do tej grupy należą:

- salata dębolistna – ma bardzo kruche liście o przyjemnym orzechowym smaku, barwy ciemnozielonej lub czerwono-brunatnej; dobrze komponuje się z innymi salatami i owocami;
- salata Lollo – uprawiana w dwóch odmianach: bionda i rossa – ma silnie postrzępione, kędzierzawe liście, stosuje się do niej aromatyczne sosy o zdecydowanym smaku.

Salata rzymska tworzy luźną podłużną główkę. Ma łagodny, słodkawy smak. Salata łodygowa lub szparagowa – częścią użytkową jest zgrubiała, soczysta łodyga, którą po obraniu ze skórki spożywa się na surowo albo po zakiszeniu, albo po ugotowaniu jak szparagi. Na przedmieściach Krakowa uprawia się ją jako tzw. głąbiki krakowskie.

Salaty spożywa się w postaci surówek. Po połączeniu z innymi składnikami, np. jajami, rybami, serami, otrzymujemy przystawki. Są również często stosowanym elementem dekoracyjnym.

Endywia

Tworzy jadalną rozetę liściową. Wymaga specjalnego przygotowania części użytkowej do spożycia. Na 2–3 tygodnie przed zbiorem przeprowadza się tak zwane bielenie, które polega na związaniu liści sznurkiem lub przykryciu słomą. Wewnętrzne liście pozbawione światła łatwo zmieniają barwę z zielonej na żółtą i tracą gorycz. Rozróżnia się dwie odmiany endywii – szerokolistną (eskariola) oraz kędzierzawą (frisse). Spożywa się je podobnie jak salate.

Cykoria sałatowa

Rozeta liściowa, nazywana główką, uzyskiwana jest z pędzenia korzeni spichrzowych, wytwarzanych w pierwszym roku uprawy. Główki powinny być jędrne, barwy białżółtej, z przylegającymi liśćmi. Cykoria może być spożywana na surowo w postaci surówek, z dipami, a także po obgotowaniu i duszeniu.

Roszponka

Jadalne rozety liściowe złożone są z okrągłojajowatych, ciemnozielonych liści o lekko orzechowym zapachu. Są one bogate w witaminę C, β -karoten, witaminy z grupy B oraz żelazo. Spożywana w stanie surowym jak salata. We Francji jada się roszponkę krótko duszoną lub zapiekaną w cieście naleśnikowym.

Rukiew wodna

Rośnie w płytkich wodach płynących. Ma świeży, ostry smak. Wykorzystuje się ją podobnie jak salate.

Rokietta (rucola)

Tworzy rozetę liściową o postrzępionych, ciemnozielonych liściach. Przypomina w smaku delikatną rzodkiew. Stosowana do przyrządzania salát.



Ryc. 8.25. a) endywia, b) endywia kędzierzawa, c) Batawia, d) Lollo, e) Lollo Rosso, f) sałata rzymska, g) sałata głowiasta masłowa, h) Radicchio, i) sałata lodowa, j) roszponka, k) rokietta (rucola), l) sałata dębolistna

Boćwina

Nazywana jest też burakiem liściowym. Tworzy dużą rozetę odziomkowych liści, gładkich lub pęcherzykowatych, z mięsistymi ogonkami liściowymi. Jadalne liście i ogonki mogą być białe, zielonkawe, różowe, czerwone oraz pomarańczowe. Starsze liście przyrządza się jak szpinak, a grube ogonki jak szparagi. Ugotowane są dodatkiem do sałatek, jaj gotowanych na twardo i majonezu.

Koperek zielony

Są to młode ciemnozielone liście i łodygi kopru ogrodowego. Stosowane jako dodatek do potraw, wzbogacają ich wartość odżywczą. Mogą być też surowcem wyjściowym do produkcji zup i sosów.

Rzeżucha

Charakteryzuje się bardzo krótkim okresem wegetacji. Może być uprawiana w szklarni, w doniczce. Dlatego jest dostępna przez cały rok. Znaczenie rzeżuchy związane jest z dużą zawartością witaminy C, β -karotenu i olejków eteryczno-siarkowych. Olejki nadają specyficzny, ostry, pieprzno-gorzawy smak. Rzeżuchę spożywa się jako dodatek do kanapek, surówek, sałatek, twarogu, jaj oraz past.

Seler naciowy

Jest rośliną dwuletnią. W pierwszym roku uprawy tworzy ścisłą rozetę liściową o długich, zgrubiałych liściach oraz mięsistych i soczystych ogonkach. Rozeta jest częścią jadalną selera naciowego. Liście użytkuje się podobnie jak natkę pietruszki, ogonki jada się m.in. wypełnione serem, pasztetem, w postaci sałatek, albo gotowane – jak szparagi.

Pietruszka naciowa

Jest rośliną dwuletnią, w pierwszym roku tworzy dużo gładkich lub kędzierzawych, ciemnozielonych liści. Liście pietruszki naciowej zawierają duże ilości witaminy C oraz β -karotenu i witamin z grupy B. Stosowana jest na surowo lub drobno pokrojona do wykańczania wielu potraw, jest też niezbędnym składnikiem lub przyprawą przy przyrządzaniu wielu dań oraz najczęściej stosowanym elementem dekoracyjnym. Podobne zastosowanie mają liście pietruszki korzeniowej.

SALAȚA Z SOSEM WINEGRET

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

sałata 200 g
sos winegret 50 g

- Sałatę oczyścić, rozdzielić liście, dokładnie umyć, osączyć.
 - Liście sałaty porwać, ułożyć na talerzykach, skropić sosem.
- Można zastosować różne rodzaje sałat, dekoracyjnie układając je na talerzyku.
Porcja powinna ważyć 50 g.

SOS WINEGRET (VINAIGRETTE) PODSTAWOWY

Sposób wykonania

olej 90 g
ocet winny lub sok z cytryny 30 g
sól, pieprz biały do smaku

- Ocet wymieszać z solą i pieprzem
- Wlać cienkim strumieniem olej, energicznie mieszać.

SURÓWKA Z SELERA NACIOWEGO

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 1 porcję

seler naciowy 100 g
jabłka 30 g
majonez 20 g
sok z cytryny, cukier, sól do smaku

- Seler naciowy oczyścić, odciąć nasadę korzenia.
 - Oplukać i pokroić na kawałki (4 mm).
 - Jabłka umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w większą kostkę, skropić sokiem z cytryny.
 - Dodać majonez, doprawić solą i cukrem.
- Porcja powinna ważyć 100 lub 50 g.

SURÓWKA Z CYKORII I JABŁEK

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

cykoria 350 g
jabłka 100 g
majonez 100 g
natka pietruszki 10 g
sok z cytryny, cukier do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną cykorię i jabłek.
 - Cykorię pokroić w poprzeczne cienkie paski.
 - Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny.
 - Połączyć jabłka z cykorią, dodać majonez.
 - Doprawić solą i cukrem.
- Porcja powinna ważyć 100 lub 50 g.

WARZYWA KAPUSTNE

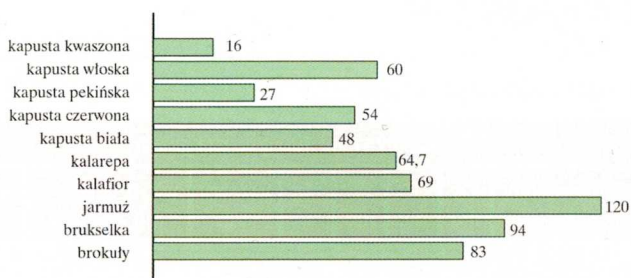
Tabela 8.19. Skład chemiczny warzyw kapustnych⁹

Nazwa produktu	Przeciętny skład 100 g części jadalnych										
	białka g	węglowodany g	Ca mg	P mg	Fe mg	Mg g	karoten µg	wit. B ₁ mg	wit. B ₂ mg	wit. PP mg	wit. C mg
brokuły	3,0	5,2	48	66	0,9	23	920	0,070	0,120	0,60	83,0
brukselka	4,7	8,7	57	33	0,9	21	447	0,080	0,160	0,70	94,0
jarmuż	3,3	6,1	157	56	1,7	30	5350	0,110	0,200	1,6	120,0
kalafior	2,4	5,0	13	28	0,6	11	10	0,110	0,100	0,60	69,0
kalarepa	2,2	6,5	42	46	0,9	10	200	0,064	0,053	0,30	64,7
kapusta biała	1,7	7,4	67	33	0,3	13	52	0,072	0,060	0,36	48,0
kapusta czerwona	1,9	6,7	46	31	0,5	12	15	0,099	0,073	0,69	54,0
kapusta pekińska	1,2	3,2	45	37	0,3	15	840	0,040	0,050	0,40	27,0
kapusta włoska	3,3	7,8	77	49	0,4	16	42	0,100	0,260	0,60	60,0
kapusta kwaszona	1,1	3,4	36	18	0,5	7	18	0,030	0,060	0,10	16,0

Do warzyw kapustnych zalicza się: wszystkie rodzaje kapusty, kalafior, brokuły, kalarepę i jarmuż. Są dobrym źródłem witaminy C, karotenu oraz składników mineralnych (fosfor, żelazo). Wszystkie warzywa kapustne zawierają specyficzne substancje o działaniu antynowotworowym, antymiażdżycowym, odtruwającym oraz bakteriobójczym.



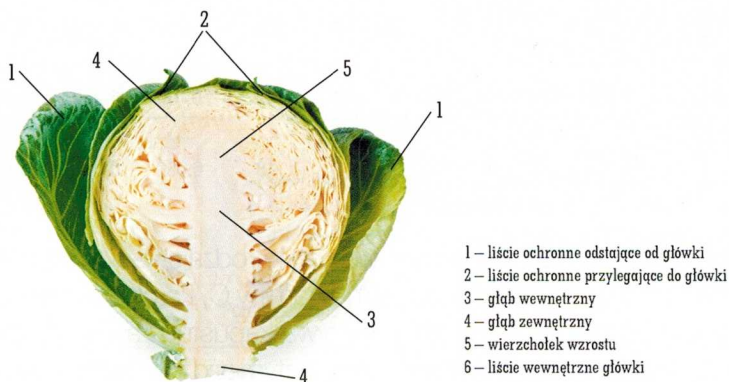
Ryc. 8.26. Zawartość karotenu w warzywach kapustnych (µg).



Ryc. 8.27. Zawartość witaminy C w warzywach kapustnych (mg).

Kapusta głowiasta – biała, czerwona i włoska

Częścią jadalną kapust głowiastych jest główka, to jest pąk szczytowy silnie skróconego pędu (głaba) z dużymi zewnętrznymi liśćmi i zwiniętymi wewnętrznymi. Główki mogą mieć kształt kulisty, jajowaty, płaskokulisty, spłaszczony, stożkowaty i elipsoidalny.



Ryc. 8.28. Przekrój podłużny kapusty głowiastej

Kapusta głowiasta biała należy do najczęściej spożywanych kapust. Różni się odmiany wczesne – o mniej zwiniętych główkach, oraz średnio wczesne i późne – o zwartych liściach i większej zawartości cukrów. Do kwaszenia i zimowego przechowania przeznacza się główki odmian późnych. Kapusta głowiasta biała stosowana jest do produkcji wielu potraw.

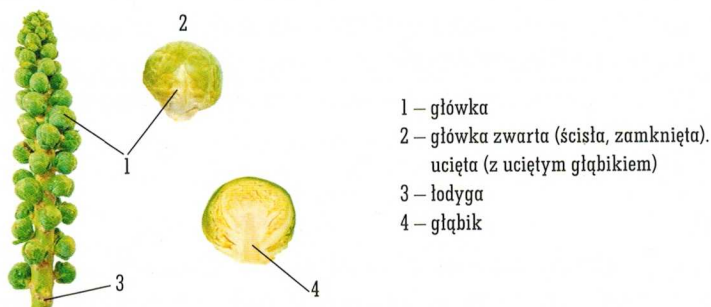
Kapusta głowiasta czerwona ma główki twarde, silnie zwinięte, barwy czerwono-fioletowej. Przyrządza się z niej surówki, sałatki, spożywa zasmażaną.

Kapusta włoska tworzy głowy średnio lub luźno zwinięte o liściach falisto pomarszczonych z charakterystycznymi pęcherzowymi rozdęciami. Liście zewnętrzne są ciemnozielone, bliżej środka przechodzą w zielone, a nawet żółte.

Kapusta brukselka

Częścią jadalną tej kapusty są główki o przekroju 1,5–5 cm ułożone spiralnie na pędzie głównym.

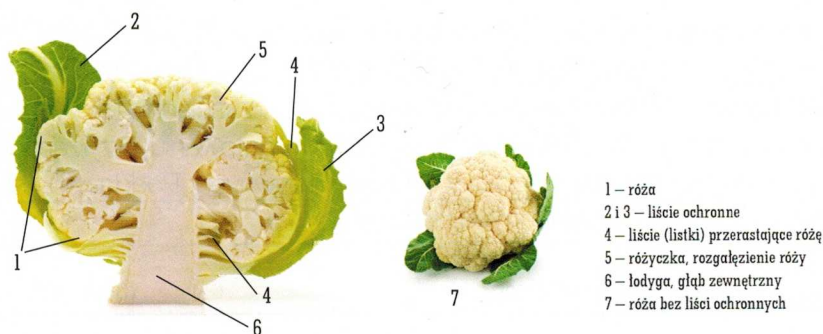
Najlepszy smak uzyskuje po pierwszych przymrozkach. Spożywana jest jako jarzyna z wody. Przeznacza się ją na mrożonki.



Ryc. 8.29. Schemat budowy morfologicznej i przekroju podłużnego kapusty brukselki

Kalafior

Część jadalną kalafiora stanowią pączki kwiatowe, tworzące zwartą różę.



Ryc. 8.30. Schemat przekroju podłużnego kalafiora

Barwa róży jest cechą odmianową, ale zależy również od warunków środowiska. Bezpośrednie promieniowanie słoneczne powoduje przebarwianie się róż, obniżając ich wartość handlową. Najbardziej cenione są róże ściśle, gładkie o zabarwieniu białym lub lekko kremowym. Znane są też odmiany o piramidalno-

-stożkowym kształcie róż oraz takie, które mają różę zieloną, żółtą czy różowo-fioletową. Kalafior można spożywać na surowo w postaci surówek, sałatek lub gotowany. Podaje się go z wody, polany zrumienioną bułką tartą z masłem. Można go zapiekać w sosie beszamelowym, smażyć w cieście, dusić w połączeniu z innymi warzywami, dodawać do zup. Kalafior jest cennym surowcem na mrożonki, również wielowarzywne.

Brokuł

Częścią jadalną brokuła jest kwiatostan główny, tak zwana róża główna, oraz wyrastające z pędów bocznych różę boczne. Powierzchnię róży tworzą wykształcone, ale nierozwinięte pąki kwiatowe. Różę mogą być kuliste, kulistosplaszczone i płaskie o barwie zielonej, żółtej oraz fioletowej. Spożywa się go po ugotowaniu, może być także duszony i zapiekany wraz z innymi warzywami. Jest składnikiem zup oraz mrożonek.

Kalarepa

Część jadalną kalarepy stanowi silnie skrócona, zgrubiała, mięsista i soczysta łodyga. Może mieć ona kształt kulisty, kulistosplaszczony lub kulistoowalny. Barwa kalarepy – jasnozielona, zielona lub fioletowa. Kalarepę można spożywać na surowo, można ją gotować, podobnie jak marchew, dodawać do sałatek oraz nadziewać. Jest składnikiem mrożonych mieszanek warzywnych.

Jarmuż

Nazywany kapustą liściastą. Tworzy rozetę złożoną z długich, kędzierzawych liści. Barwa liści może być zielona, niebieskozielona, a nawet fioletowozielona lub fioletowobrazowa. Najbardziej cenione są odmiany o liściach zielonych. Liście jarmużu spożywa się w postaci surówek lub po ugotowaniu przyrządzane jak szpinak czy kalafior albo jako dodatek do zup warzywnych. Poddawane są również mrożeniu. Stanowią też element dekoracyjny.

Kapusta pekińska

Część jadalną stanowi w początkowym okresie rozeta liściowa, która później tworzy wydłużone główki o różnej zwięzłości, zamknięte lub otwarte u góry. Spożywana jest w każdej fazie wzrostu, najczęściej na surowo w postaci surówek, a także po ugotowaniu. Można ją również kusić.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 1 porcję

kapusta włoska 75 g
ogórki kiszane 25 g
jabłka 25 g
musztarda 3 g
olej 5 g
sól, cukier do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną warzyw.
 - Poszatkować kapustę.
 - Ogórki i jabłka zetrzeć na tarce jarzynowej o dużych oczkach.
 - Połączyć warzywa z olejem i musztardą.
 - Doprawić do smaku.
- Porcja wynosi 100 g.

SAŁATKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

kapusta czerwona 500 g
jabłka kwaśne 120 g
cebula 50 g
majonez 100 g
sok z cytryny, sól, cukier do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną kapusty.
 - Poszatkować kapustę, wrzucić do wrzącej wody, dodać sól i cukier.
 - Gotować kapustę 5 minut.
 - Odcedzić, ostudzić, skropić sokiem z cytryny.
 - Obraną cebulę, pokroić w kostkę.
 - Obrane jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
 - Dodać do kapusty cebulę, jabłka i majonez, wymieszać.
- Porcja powinna ważyć 100 g.

SURÓWKA Z KAPUSTY KWASZONEJ

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

kapusta kwaszona 400 g
marchew 100 g
cebula 50 g
olej 50 g
cukier 10 g

- Kapustę odcisnąć, pokroić.
 - Oczyszczoną i umytą marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
 - Cebulę obrać i pokroić w kostkę.
 - Wymieszać składniki z olejem i cukrem.
- Porcja powinna ważyć 100 g.

KALAFIOR Z WODY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

kalafior 650 g
mleko 150 g
bułka tarta 15 g
masło 50 g
cukier, sól do smaku

- Umyć i oczyścić kalafior, podzielić na różyczki.
 - Zagotować wodę z mlekiem.
 - Włożyć do wrzącej wody sól i kalafior podzielony na różyczki.
 - Gotować 10 min bez przykrycia, później przykryć i dogotować, odcedzić.
 - Podawać polany zrumienioną na maśle bułką tartą.
- Porcja potrawy jako dodatku powinna ważyć 100 g.

SURÓWKA COLESŁAW

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 3 porcje

kapusta biała 400 g
marchew 100 g
cebula 30 g
majonez 45 g
musztarda 10 g
sok z cytryny, sól, cukier,
pieprz do smaku

- Kapustę umyć, oczyścić, opłukać. Cienko poszatkować, usunąć głąb i grube nerwy. Posolić.
- Poszatkowaną kapustę lekko ugnieść, pozostawić na 10-15 min.
- Cebulę umyć, obrać, opłukać, pokroić w piórka.
- Marchew umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
- Wymieszać majonez z sokiem z cytryny i musztardą.
- Składniki surówki połączyć z sosem i przyprawić solą, cukrem oraz pieprzem.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

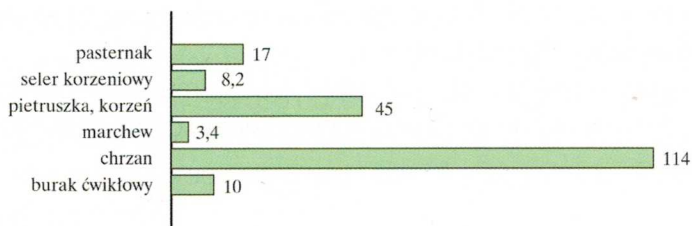
kapusta pekińska 300 g
jabłka 150 g
ogórki konserwowe 100 g
majonez 100 g
sok z cytryny, sól, pieprz do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną kapusty i jabłek.
- Poszatkować kapustę.
- Jabłka pokroić w drobną kostkę, skropić sokiem z cytryny.
- Ogórek pokroić w drobną kostkę.
- Wymieszać z majonezem, przyprawić do smaku.

WARZYWA KORZENIOWE

Tabela 8.20. Skład chemiczny warzyw korzeniowych¹⁰

Nazwa produktu	Przeciętny skład 100 g części jadalnych										
	białka g	węglowodany g	Ca mg	P mg	Fe mg	Mg g	karoten µg	Wit. B ₁ mg	Wit. B ₂ mg	Wit. PP mg	Wit. C mg
burak ćwikłowy	1,8	9,5	41	17	1,7	17	12	0,020	0,050	0,40	10,0
chrzan	4,5	18,1	78	120	1,2	43	20	0,140	0,110	0,60	114,0
marchew	1,0	8,7	36	32	0,5	16	9938	0,054	0,054	0,45	3,4
pietruska, korzeń	2,6	10,5	43	77	1,1	27	30	0,100	0,086	2,00	45,00
seler korzeniowy	1,6	7,7	40	80	0,5	19	21	0,050	0,097	0,90	8,2
pasternak	1,6	15,5	41	73	0,7	25	20	0,090	0,018	0,70	17,0



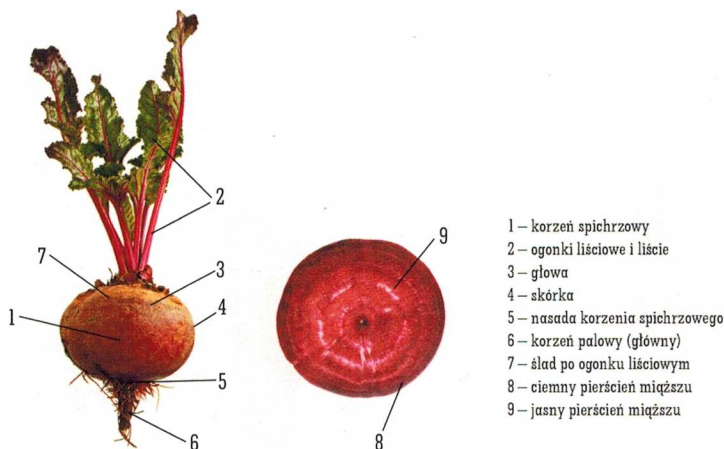
Ryc. 8.31. Zawartość witaminy C w warzywach korzeniowych (mg).

Do warzyw korzeniowych zalicza się: buraka ćwikłowego, marchew, pietruszkę korzeniową, seler korzeniowy, pasternak oraz skorzonę, salsefię i chrzan. Jadalną część tych warzyw stanowi korzeń spichrzowy, gromadzący materiały zapasowe w pierwszym roku uprawy. Wyjątek stanowi chrzan, którego korzeń nie gromadzi materiałów zapasowych.

Burak ćwikłowy

Częścią jadalną buraka, oprócz korzenia, są także młode liście i łodygi odmian wczesnych. Te ostatnie wraz z młodymi buraczkami, są sprzedawane w pęczkach jako botwina. Botwinę stosuje się do sporządzania barszczy i chłodników.

Buraki ćwikłowe są zasobne w węglowodany, zwłaszcza sacharozę. Ze składników mineralnych na uwagę zasługuje zawartość potasu i żelaza. Mają właściwości antyrakowe i regulujące.



Ryc. 8.32. Schemat budowy morfologicznej i przekroju poprzecznego buraka ćwikłowego

Korzeń buraka może być kulisty, spłaszczony, elipsoidalny, wydłużony oraz owalny o barwie od krwistoczerwonej do fioletowoczerwonej. Zbudowany jest z szerokich, ciemnych pierścieni miąższu spichrzowego oraz węższych, zwykle

jaśniejszych pierścieni tkanki sitowo-naczyniowej. Pożądane są korzenie o jednolitym, ciemnopurpurowym zabarwieniu.

Z gotowanych buraków robi się sałatki lub zasmaża. W przemyśle buraki ćwikłowe używane są do produkcji koncentratów, ćwikły, mrożonek, soków i konserw.

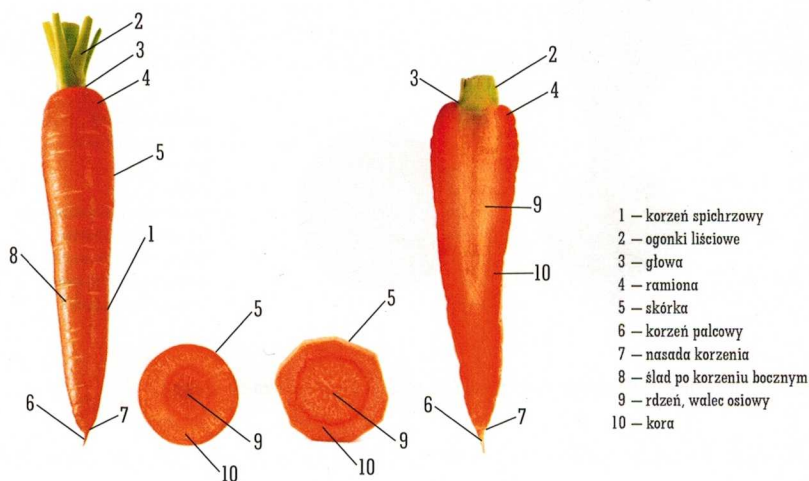
Chrzan

Korzeń chrzanu jest długi, cylindryczny, o chropowatej, białozółtej skórcie i białym miększu. Chrzan zawiera duże ilości witaminy C i składników mineralnych – fosforu, potasu, magnezu, wapnia, żelaza. Ma charakterystyczny ostry smak oraz właściwości bakteriobójcze. Jest cenionym warzywem przyprawowym. Stosuje się go jako dodatek do kiszenia ogórków. Jest składnikiem smakowym sosów zimnych i gorących, surówek, różnego typu konserw, musztardy.

Marchew

Korzeń spichrzowy marchwi może być kulisty, owalny, walcowaty, stożkowaty i klinowaty. Ma zabarwienie od ciemnopomarańczowego do bladpomarańczowego, prawie żółtego. Marchew jest szczególnie cennym źródłem karotenu oraz potasu. Kora pierwotna jest mocniej zabarwiona i bogatsza w składniki odżywcze niż jaśniejszy walec osiowy.

Marchew stosowana jest do produkcji surówek, soków (forma surówki), sałatek. Sporządza się z niej gorące dodatki do dań drugich, elementy dekoracyjne. Wchodzi w skład włoszczyzny niezbędnej podczas przyrządzania wywarów. W przemyśle jest surowcem do produkcji mrożonek, soków, przecierów, suszu.



Ryc. 8.33. Schemat budowy morfologicznej oraz przekroju poprzecznego i podłużnego korzenia marchwi

Pietruszka korzeniowa

Korzeń pietruszki ma kształt cylindryczny, wydłużony o barwie białej, białożółtej lub szarej. Mięsz jest biały. Bardzo duże znaczenie mają też liście pietruszki, natka. Korzeń jest składnikiem surówek, sałatek oraz zup i sosów. W przemyśle jest cennym surowcem do produkcji suszu, soków warzywnych. Stosowany także jako dodatek do konserw.

Seler korzeniowy

Korzeń selera ma najczęściej kształt kulisty, barwę białą, tkankę twardą. Z jego dolnej części wyrastają liczne korzonki tworzące tzw. brodę, którą się odcina. Jest składnikiem włoszczyzny, dodatkiem lub składnikiem głównym surówek i sałatek.

Pasternak

Przypomina korzeń pietruszki, jest jednak większy. Może być spożywany w surówkach, w postaci przecierów, purée z ziemniakami i innymi warzywami. Może być też przyrządzany jak szparagi.

Skorzonera

Nazywana wężymordem. Korzenie skorzonery są cylindryczne, tępo zakończone. Mają biały miąższ okryty czarną lub ciemnobrązową skórą, smakiem przypominający szparagi. Można z niej przyrządzać surówki. Należy przy tym pamiętać, że skorzonera ciemnieje. Ugotowane korzenie służą do produkcji sałatek lub spożywane są jako jarzyna z wody.

Salsefia

Korzeń ma barwę jasnożółtą lub szarą, miąższ jest biały. Potrawy z salsefii przyrządza się tak samo jak ze skorzonery.

SURÓWKA Z MARCHWI Z CHRZANEM

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 1 porcję

marchew 70 g
jabłka 30 g
chrzan 3–5 g
śmietana 30 g
sól, cukier do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną marchwi i jabłek.
- Zetrzeć marchew i jabłka na drobnej tarce jarzynowej, dodać chrzan.
- Połączyć warzywa ze śmietaną.
- Przyprawić do smaku.

Duża porcja powinna ważyć 100, mała 50 g.

MARCHEW Z WODY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 1 porcję

marchew 120 g
masło 10 g
sól, cukier do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną marchwi.
- Pokroić marchew w słupki.
- Zalać niewielką ilością wrzącej wody, dodać masło i cukier.
- Gotować do miękkości, aby wywar wyparował.

Duża porcja powinna ważyć 200 g, a mała 100 g.

SAŁATKA Z SELERÓW

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 10 porcji

seler 500 g
jabłka kwaśne 150 g
majonez 100 g
cukier 10 g
sól, sok z cytryny do smaku

- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną selerów i jabłek.
- Obrane selerzy rozdrobnić na tarce z dużymi oczkami.
- W ten sam sposób rozdrobnić jabłka.
- Skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.
- Połączyć z majonezem.
- Przyprawić cukrem i solą, wymieszać.

Duża porcja powinna ważyć 50 g, mała 25 g.

SURÓWKA Z BURAKÓW

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

buraki ćwikłowe 600 g
jabłka kwaśne 200 g
olej 50 g
sok z cytryny, sól, pieprz, cukier do smaku

- Buraki umyć, zalać wrzącą wodą.
- Gotować pod przykryciem do miękkości.
- Umyć, oczyścić i obrać jabłka.
- Jabłka i buraki pokroić w kostkę, wymieszać.
- Przyprawić solą, pieprzem, cukrem i kwaskiem.
- Wymieszać z olejem.

Duża porcja powinna ważyć 150 g, mała 75 g