

6

Warzywa

ZAGADNIENIA

- Podział i charakterystyka warzyw
- Skład chemiczny i wartość odżywcza
- Zasady przechowywania
- Obróbka wstępna i cieplna
- Surówki, przetwory z warzyw

6.1. Podział warzyw w technologii gastronomicznej

Warzywa to rośliny zielne jedno-, dwu- i wieloletnie, których poszczególne części mogą być wykorzystywane jako pożywienie w stanie surowym lub przetworzonym. Częściami użytkowymi warzyw są: owoce, nasiona, zgrubiałe łodygi, liście, kwiatostany i korzenie. Niektóre z nich wykorzystuje się także jako przyprawy (chrzan, czosnek, koper ogrodowy, papryka) lub w lecznictwie (pietruska, czosnek). Podziały warzyw stosowane w technologii gastronomicznej często nie pokrywają się z podziałem botanicznym. W technologii gastronomicznej warzywa dzieli się ze względu na:

a) cechy botaniczne

- rodzaje – warzywa o zbliżonych cechach botanicznych, np. warzywa liściowe, korzeniowe;
- gatunki – warzywa o wspólnych stałych cechach botanicznych (np. marchew, sałata, cebula); każdy gatunek dzieli się na odmiany (np. marchew paryska, nantejska, londyńska);

b) sezon zbioru

- nowalijki – warzywa uprawiane w szklarniach, inspektach lub pod folią, pojawiające się w sprzedaży na wiosnę;
- warzywa letnie i jesienne;
- warzywa zimowe (późne), nadające się do przechowywania;

c) trwałość

- trwałe – mogą być przechowywane w stanie surowym przez kilka miesięcy;
- nietrwałe – nie nadają się do długiego przechowywania (np. sałata, szpinak, szparagi, ogórki, pomidory, brokuły, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, kukurydza itp.);

d) sposób przetworzenia

- świeże;
- mrożone – utrwalone przez zamrożenie w temperaturze niższej niż -18°C ;
- kiszone – poddane fermentacji mlekowej (np. ogórki, kapusta);
- marynowane – utrwalane roztworem kwasu octowego (np. ogórki, papryka);

- kwaszone – utrwalone w wyniku obniżenia pH przez dodatek kwasów organicznych, np. octowego;
- suszone (np. marchew, pietruszka, seler);
- konserwowane – utrwalone metodą pasteryzacji lub sterylizacji (np. groszek, kukurydza);

e) przydatność kulinarną (tab. 6.1).

Tabela 6.1. Podział warzyw pod względem kulinarnym

Korzeniowe	Owocowe	Kapustne	Liściowe	Cebulowe	Strączkowe	Rzepowate	Inne	
marchew	pomidor	kapusta biała	sałata liściasta	cebula	fasolka szparagowa	rzodkiewka	kukurydza	
pietruszka	papryka	kapusta włoska	sałata głowiasta	por	groszek zielony	rzepa	karczochy	
seler	ogórek	kapusta czerwona	roszponka	czosnek	bób	rzodkiew	fenkuł	
burak ćwikłowy	cukinia	kalafior	endywia	szczypior	groch	brukiew	seler naciowy	
skorzonera	bakłażan	brokuł	cykoria		fasola		rabarbar	
salsefia	dynia	kapusta pekińska	szpinak		soja		szparagi	
pasternak	kabaczek	brukselka	boćwina botwina		soczewica		pędy bambusa	
chrzan	patison	kalarepa	koper zielony		ciecierzyca			pędy palmy kard (karczoch ostowy)
	arbuz	jarmuż	rzeżucha					
	melon	pako (kapusta chińska)	rukiew wodna					
			rokieta					
portulaka								
			seler naciowy					
			pietruszka naciowa					

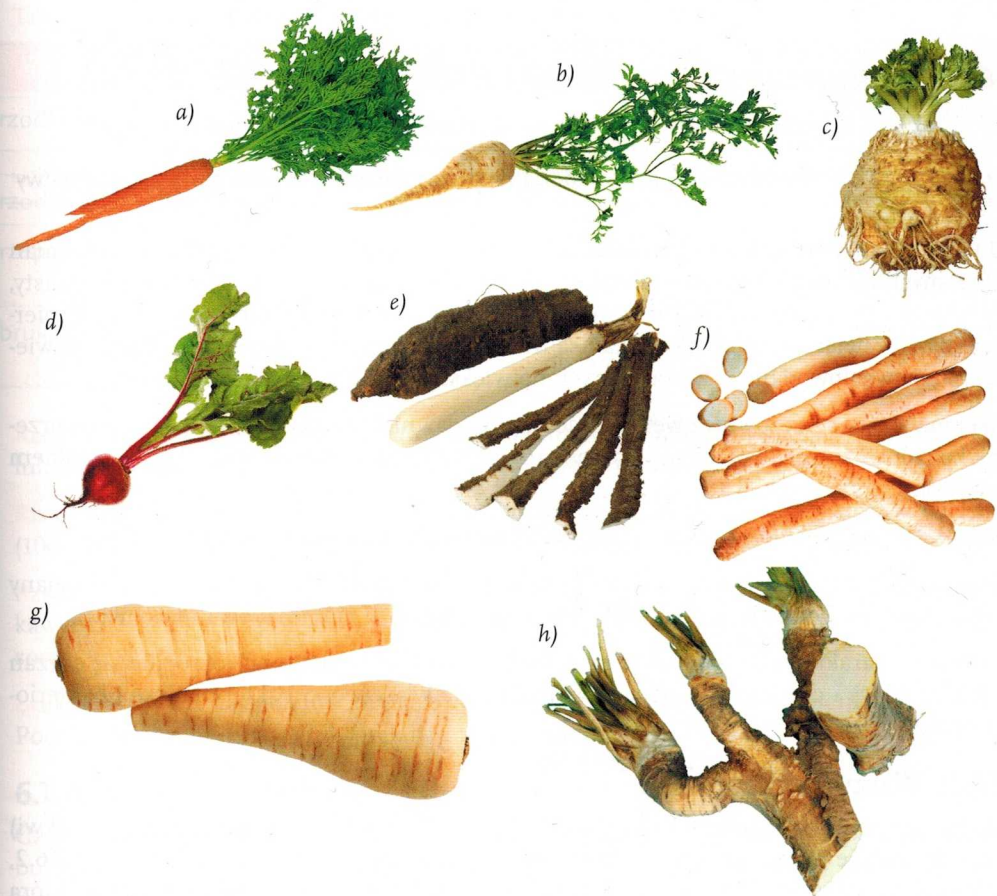
6.1.1. Warzywa korzeniowe

Warzywa korzeniowe (ryc. 6.1, tab. 6.2) to rośliny dwuletnie, których częścią jadalną są korzenie spichrzowe.

Marchew – korzeń czerwonomarańczowy, o dużej zawartości karotenu i węglowodanów. Kształt i wielkość korzenia spichrzowego oraz średnica i kształt rdzenia mają wpływ na walory użytkowe. Cenniejsze są odmiany o mniejszym rdzeniu i krótszym korzeniu, np. marchew paryska – słodka, soczysta, o dużej zawartości karotenu (długość korzenia 5–6 cm).

Pietruszka – korzeń biały o budowie podobnej do marchwi, w znacznej części wypełniony rdzeniem. Odznacza się dużą zawartością olejków aromatycznych, występujących również w części zielonej. Największe skupisko olejków znajduje się w miejscu przejścia korzenia w nać. Pietruszka ma właściwości moczopędne.

Seler – korzeń biały o kształcie kulistym. Dzięki zawartości związków aromatycznych ma charakterystyczny smak i zapach. Duża zawartość błonnika sprawia, że seler reguluje procesy trawienne w przewodzie pokarmowym.



Ryc. 6.1. Warzywa korzeniowe: a) marchew, b) pietruszka, c) seler, d) burak ćwikłowy, e) skorzonera, f) salsefia, g) pasternak, h) chrzan

Tabela 6.2. Warzywa korzeniowe i ich zastosowanie

Warzywo	Odmiana	Przeznaczenie
marchew	paryska, nantejska, Lenka, Perfekcja, Amsterdam 3	do spożycia na surowo (surówki, soki), gotowana z wody, duszona, składnik włoszczyzny, sałatki, elementy dekoracyjne (gotowana), na mrożonki, susz, przecieiry, konserwy, żywność dietetyczna (dla niemowląt)
pietruszka	cukrowa, Lenka, Gazela	składnik włoszczyzny, na susz, mrożonki, sałatki, element dekoracyjny (liście)
seler	Gol, Albin, Zagłoba, Talar	do spożycia na surowo, składnik włoszczyzny, na surówki, sałatki, soki, susz, mrożonki, konserwy
burak ćwikłowy	Czerwona Kula 2, egipski, opolski	młode rośliny z liśćmi do spożycia na surowo, koncentraty, ćwikła, marynaty, na sałatki, mrożonki, soki, konserwy
skorzonera	Lange Jan	na surówki, sałatki, dodatek do zup, przygotowana jak szparagi (z wody, duszona, zapiekana)
salsefia	Mamut	sałatki, jarzyna z wody
pasternak	półdlugi biały	surówki, purée z ziemniakami lub warzywami
chrzan	chrzan pospolity	dodatek do przetworów, sosów, żurku, konserwowy

Burak ćwikłowy – jadalne są korzenie, młode liście i łodygi (botwinka), zwłaszcza odmian wczesnych. Korzeń krwistoczerwony, w zależności od odmiany może mieć kształt kulisty, spłaszczony lub wydłużony. Odmiany o miąższu ciemnym, ze słabo zaznaczonymi pierścieniami zawierają mniej błonnika i są uważane za bardziej wartościowe. Buraki zawierają 9,5% węglowodanów, wśród których największy udział ma sacharoza.

Skorzonera – zwana również wężymordem, gdyż dawniej używano jej soku jako leku przeciwko jadowi żmii, lub czarnymi korzonkami ze względu na zabarwienie skórki. Smakiem przypomina szparagi.

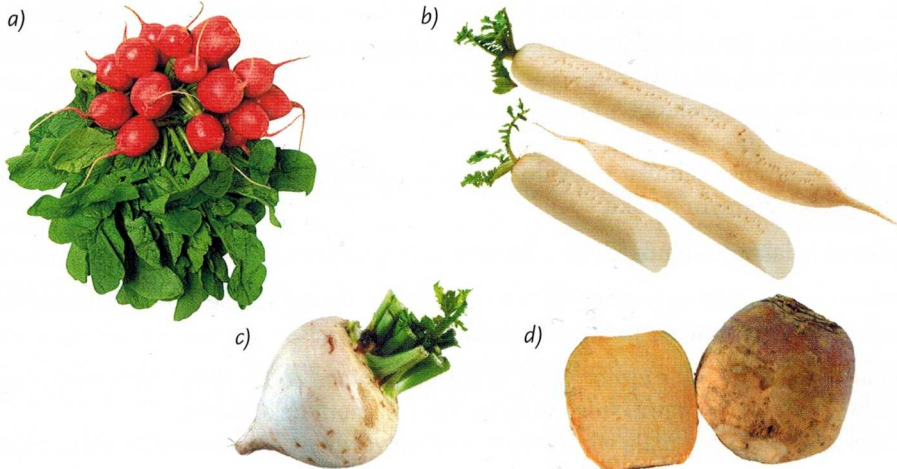
Salsefia – podobna do skorzonery, skórka korzenia żółta lub szara, wewnątrz – biała.

Pasternak – korzenie przypominają korzeń pietruszki, są jednak większe. Uprawiany i spożywany w Polsce jeszcze przed rozpowszechnieniem ziemniaków i marchwi.

Chrzan – charakteryzuje się piekącym smakiem i silnym aromatem. Rozróżnia się chrzan dziko rosnący i ogrodowy, o słodszy smaku. Ma właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne.

6.1.2. Warzywa rzepowate

Do tej grupy warzyw należą rośliny jednoroczne (rzodkiewka i letnie odmiany rzodkwi) oraz dwuletnie (rzepa, brukiew, późne odmiany rzodkwi). Warzywa rzepowate (ryc. 6.2, tab. 6.3) charakteryzują się dużą ilością olejku goryczkowego zawierającego siarkę, która nadaje im specyficzny smak, a zarazem działa pobudzająco na organy trawienne. Częścią jadalną są zgrubiałe łodygi powstałe z korzenia i części podliściennej.



Ryc. 6.2. Warzywa rzepowate: a) rzodkiewka, b) rzodkiew, c) rzepa, d) brukiew

Tabela 6.3. Warzywa rzepowate i ich zastosowanie

Warzywo	Odmiana	Przeznaczenie
rzodkiewka	Sopel Lodu, Ognista Kula, Saxa, szkarłatna z białym końcem	na surówki i sałatki, element dekoracyjny, gotowana
rzodkiew	Agata, majowa biała, Murzynka	na surówki
rzepa	Śnieżna Kula, Żółta Kula	na surówki, gotowana, mrożonki, soki, nać przyrządzana jak szpinak lub jarmuż
brukiew	szwedzka, żółta	na surówki, zapiekana z innymi warzywami, do zup

Rzodkiewka – kształt kulisty, owalny lub wydłużony. Skórka biała, różowa, czerwona lub dwubarwna. Miąższ soczysty. Wczesne odmiany są mniej ostre.

Rzodkiew – kształt wydłużony, smak podobny do rzodkiewki, ale jest znacznie większa (100–300 g). Skórka biała, różowa, czarna; miąższ biały.

Rzepa – częściami jadalnymi są korzeń i nać. Podobna do rzodkwi. Barwa biała z zielonkawym, fioletowym lub czerwonym odcieniem przy nasadzie liści. Miąższ biały lub żółty, soczysty, słodko-ostry.

Brukiew – zwana karpielem; popularna jeszcze przed rozpowszechnieniem ziemniaków. Podobna do rzepy, ma słodki smak i swoisty zapach.

6.1.3. Warzywa cebulowe

Częścią jadalną warzyw cebulowych (ryc. 6.3, tab. 6.4), z wyjątkiem szczypiorku, jest cebula. Składa się ona ze skróconej łodygi, tzw. piętki, i mięsistych pochw liściowych oraz łusek. Warzywa cebulowe, zwłaszcza czosnek, mają specyficzny smak i zapach dzięki zawartości olejków eterycznych. Z tego względu są używane jako przyprawa podnosząca wartość smakową potraw.

Cebula – kształt kulisty, płaski lub wydłużony. Wielkość i barwa zależą od odmiany (biała, żółta, czerwona). Smak łagodny lub ostry. Do grupy warzyw cebulowych zalicza się również szalotkę i siedmiolatkę.

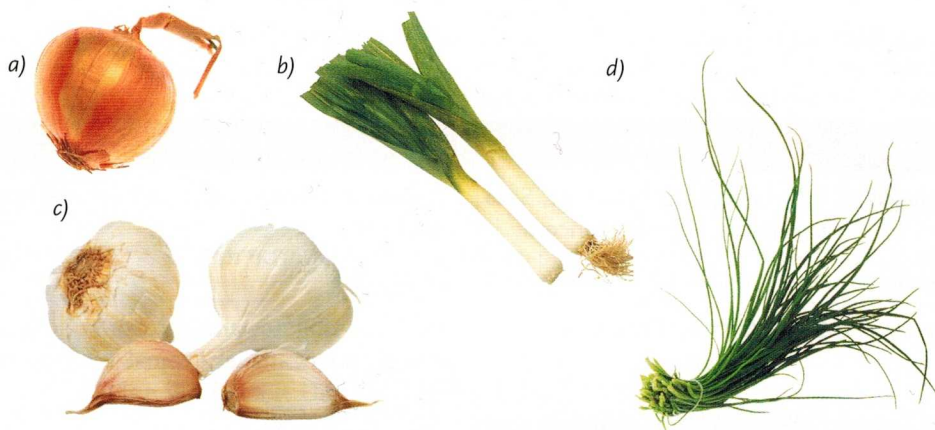
- Siedmiolatkę (czosnek dęty) nie wytwarza cebul i krzewi się, tworząc kłącza z gęstym szczypiorkiem.
- Szalotka – drobna cebulka o wydłużonym kształcie, lekko wklęsłym z jednej strony. Soczysta, o łagodnym smaku.

Por – części jadalne to cebula i liście. Rozróżnia się por letni i zimowy.

Czosnek – częścią jadalną jest cebula, zwana główką, składająca się z 5–20 ząbków. Smak i zapach ostry, wywoływany przez związki siarki.

Szczypiorek – zielone liście zimotrwałej byliny dorastające do 15–30 cm. Spożywane w stanie surowym jako przyprawa, stosowane też jako element dekoracyjny.

Czosnek, cebula i por mają właściwości antyseptyczne dzięki zawartości fitoncydów.



Ryc. 6.3. Warzywa cebulowe: a) cebula, b) por, c) czosnek, d) szczypiorek

Tabela 6.4. Warzywa cebulowe i ich zastosowanie

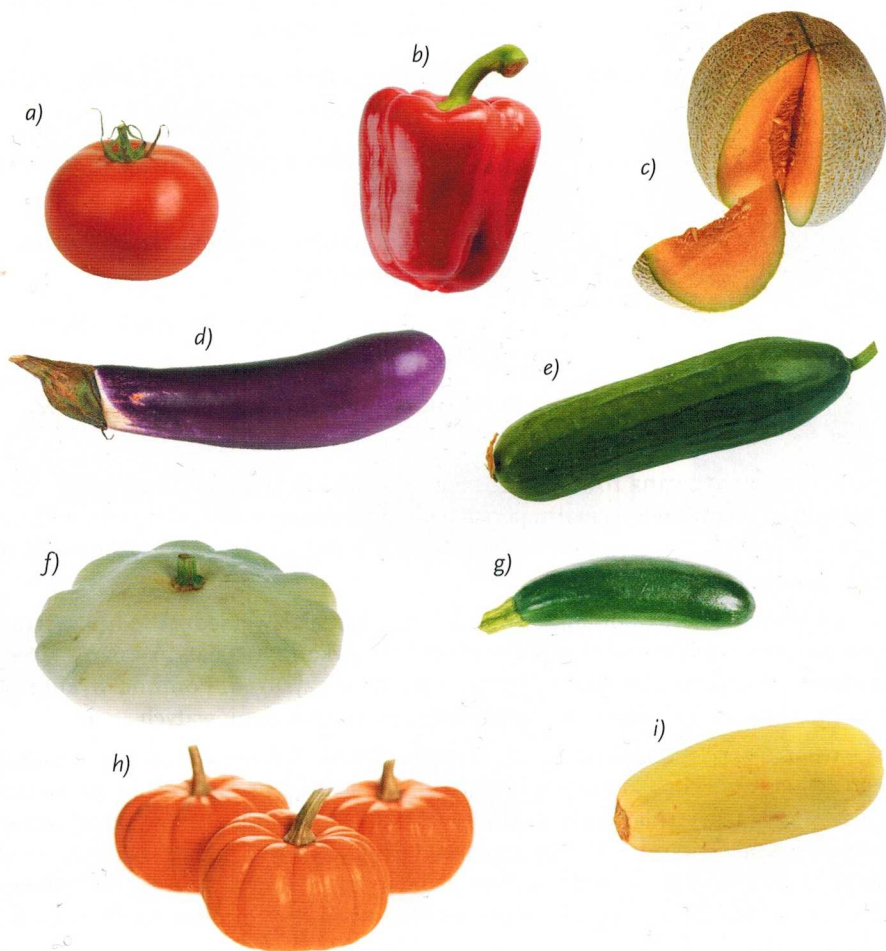
Warzywo	Odmiana	Przeznaczenie
cebula	wolska, żytawska, kutnowska, czerniakowska	składnik wywarów, dodatek do potraw gotowanych, duszonych, smażonych, pieczonych, na surówki, sałatki, susz, śrut w proszku, mrożonki, marynaty, konserwy
por	Baca, Bartek	na surówki i sałatki, składnik włoszczyzny, gotowany z wody, dania duszone, element dekoracyjny, susz, mrożonki
czosnek	Huzar, Harnaś	przyprawa, marynaty, konserwy, sosy, pieczenie, susz, surowiec dla przemysłu farmaceutycznego
szczypiorek, szczypior	Sprinter	element dekoracyjny, przyprawa

6.1.4. Warzywa owocowe

Warzywa owocowe (ryc. 6.4, tab. 6.5) to rośliny jednoroczne, których częścią użytkową są owoce. Dzieli się je na psiankowate i dyniowate. Warzywa psiankowate to: pomidor, papryka, oberżyna. Do grupy tej należy również ziemniak, jednak nie jest warzywem owocowym. Warzywa dyniowate to: ogórek, cukinia, dynia, kabaczek i patison.

Pomidor – kształt kulisty, spłaszczony lub wydłużony, o gładkiej lub żeberkowej skórce, koloru czerwonego, różowego, malinowego, żółtego lub zielonego. Komory (2–12) są wypełnione galaretowatą substancją otaczającą nasiona. Najbardziej cenione są odmiany o pełnych komorach i płytkim zagłębieniu kielichowym.

Papryka, zwana pieprzem tureckim – owoc czerwony, żółty, zielony, pomarańczowy. Skórka gładka lub żebrowana. Różne kształty i wielkości (kulisty, lekko spłaszczony do spiczasto zakończony), puste komory (2–6). Wewnątrz biały gąbczasty miąższ z nasionami. Smak łagodny lub ostry i piekący, wynikający ze znacznej zawartości alkaloidu kapsaicyny.



Ryc. 6.4. Warzywa owocowe: a) pomidor, b) papryka, c) melon, d) bakłażan, e) ogórek, f) patison, g) cukinia, h) dynia, i) kabaczek

Tabela 6.5. Warzywa owocowe i ich zastosowanie

Warzywo	Odmiana	Przeznaczenie
pomidor	Akord, Bekas, Granit, Jowisz, malinowy ożarowski, Mercedes	do bezpośredniego spożycia, surówki, potrawy smażone, duszone, element dekoracyjny, soki, przeciery, mrożonki, sosy pomidorowe, zupy
papryka	Alberto, Gloria, Iga	surówki, potrawy duszone, przyprawa, susz, mrożonki, marynaty, element dekoracyjny
bakłażan	Classic, Rugby	sałatki, zimne i gorące przekąski, marynaty, potrawy smażone, duszone, pieczone i zapiekane
ogórek	monasterski, Wawel, Dukat, Polan	do spożycia na surowo, surówki, marynaty, konserwy, kiszonki
dynia	olbrzymia: Amazonka, Bambino, Otylia zwykła: Lajkonik	zupa dyniowa, dodatek do ciast, potrawy à la marchewka, kompoty, dżemy, konfitury, surówki, olej z pestek
cukinia	Astra, Soraya, Atena	potrawy gotowane, smażone, duszone, zapiekane, marynaty, kiszonki, kandyzowane
kabaczek	Black Forest	surówki, potrawy smażone, duszone, zapiekane, nadziewane
patison	Mandarin	potrawy gotowane, smażone, faszerowane, małe konserwowane
melon	–	do spożycia na surowo, przystawki, desery, potrawy pieczone
arbuz	–	do spożycia na surowo, przystawki, desery

Bakłażan – oberżyna, zwana również gruszką miłosną lub jajkiem krzewiastym. Częścią jadalną jest niedojrzały owoc kształtu jajowatego, gruszkowego, wydłużonego, w fazie dojrzałości konsumpcyjnej – ciemnofioletowy, biały lub zielony. Masa 0,2–2 kg. Spożywany wyłącznie po obróbce termicznej.

Melon – zabarwienie żółte, pomarańczowe, zielone lub białawe, jednolite lub marmurkowane; powierzchnia gładka, żebrowana, pokryta brodawkami lub siatką o różnym rysunku i zabarwieniu; miąższ słodki, aromatyczny, o różnej soczystości. Pomimo wykorzystania w żywieniu jako składnik deserów należy do grupy warzyw dyniowatych.

Ogórek – owoc rośliny jednorocznej, składa się ze skórki, zielonego miąższu i gniazda nasiennego. Młode ogórki są intensywnie zielone, w miarę dojrzewania stają się jaśniejsze. Wyróżnia się odmiany szklarniowe i gruntowe. Ogórek zawiera enzym (askorbinazę) powodujący utlenianie witaminy C. Aby zapobiec temu procesowi, należy zakwaszyć rozdrobnione ogórki, a następnie można połączyć je z dodatkami tłuszczowymi (śmietana, olej, majonez), aby odciąć dostęp tlenu i zahamować utlenianie składników oraz zmianę barwy.

Dynia – masa dochodzi do 50 kg, owoce mają twardą skórę o żółtym lub pomarańczowym zabarwieniu, gładką, żebrowaną. Pod skórą znajduje się miąższ i gniazdo nasienne z pestkami. Częściami jadalnymi są miąższ i pestki.

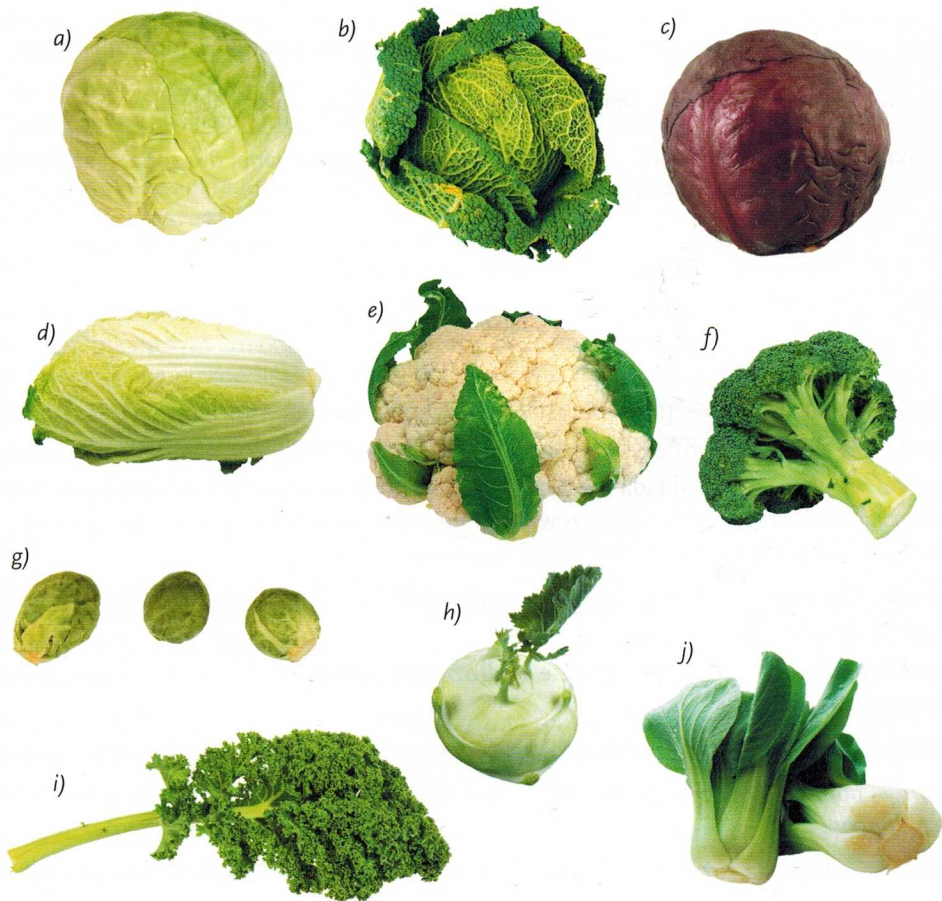
Cukinia – owoce gładkie, walcowate, ciemnozielone, żółte, często cętkowane. Rozróżnia się cukinie miniaturowe i duże.

Kabaczek, zwany dynią szparagową – masa 2–3 kg, wydłużony, u nasady zwężony, z zielonkawobiałą lub żółtą skórką i mięszsem.

Patison – dynia talerzowa. Spłaszczona, karbowana owoce o średnicy około 20 cm oraz kremowobiałym kolorze skórki i mięszsu.

6.1.5. Warzywa kapustne

Warzywa kapustne (ryc. 6.5, tab. 6.6) to najbardziej rozpowszechnione warzywa w Polsce. Zawierają specyficzne substancje o korzystnym działaniu na organizm człowieka, tj. antyoksydanty (neutralizują wolne rodniki, opóźniają proces starzenia, chronią organizm przed nowotworami), sulfotlenki (antymiażdżycowe), fitoncydy (bakteriobójcze). W warzywach kapustnych znajdują się również substancje wolotwórcze (goitrogeny) mogące zakłócić czynność tarczycy. Częścią jadalną wszystkich kapust jest głowa, którą tworzą skrócony pęd wraz z liśćmi.



Ryc. 6.5. Warzywa kapustne: a) kapusta głowiasta biała, b) kapusta włoska, c) kapusta czerwona, d) kapusta pekińska, e) kalafior, f) brokuł, g) brukselka, h) kalarepa, i) jarmuż, j) pako

Tabela 6.6. Warzywa kapustne i ich zastosowanie

Warzywo	Odmiana	Przeznaczenie
kapusta biała	Kamienna Głowa, Aros, brunświcka, Amager	surówki, gotowana, faszerowana, zupy, dodatek do dań głównych, kwaszona, konserwowa, kiszona
kapusta włoska	Saga, Mira, Polana	faszerowana, gotowana, zupy, składnik włoszczyzny, surówki
kapusta czerwona	Rona, Haco, Roxy	surówki, duszona, sałatki
kapusta pekińska	Barum, Gold Rush	surówki, sałatki, gotowana, kwaszona
kalafior	Poranek, Sesam, Pionier	do spożycia na surowo, surówki, sałatki, gotowany, zapiekany, mrożonki, zupy
brokuł	Cezar, Lord	gotowany, duszony, zapiekany, mrożonki, zupy
brukselka	Amaroso, Denisia	gotowana, duszona, mrożonki, zupy
kalarepa	niebieska masłowa, Titan	surówki, sałatki, gotowana, duszona, faszerowana
jarmuż	Monit	surówki, gotowany, przyrządzany jak szpinak, element dekoracyjny
pako		surówki, sałatki

Kapusta głowiasta biała – głowa kulista, spłaszczona, owalna, twarda, masa do 5 kg. Odmiany wczesne o mniej zwięzłych liściach (główkach), późne – o liściach zwartych.

Kapusta włoska – głowa składa się z liści falisto pomarszczonych, z charakterystycznymi pęcherzowymi rozdzęciami. Liście zewnętrzne są ciemnozielone, a bliżej środka stają się jaśniejsze. Charakteryzuje się łagodnym smakiem.

Kapusta czerwona – główka mała, średnia, twarda, silnie zwinięta, liście czerwone lub ciemnoczerwone.

Kapusta pekińska – główka o kształcie wydłużonym, mniej lub bardziej ściśła, u góry zamknięta lub otwarta.

Kalafior – częścią jadalną są pączki kwiatowe, tworzące zwartą różę, białe lub jasnokremowe.

Brokuł – budowa podobna do kalafiora, róża mniej zwarta, koloru zielonego lub fioletowozielonego.

Brukselka – kapusta różyczkowa, główki wielkości orzecha włoskiego, osadzone spiralnie na pędzie głównym. Liczba główek na jednej roślinie może dochodzić do 90.

Kalarepa – częścią jadalną jest zgrubiała, mięsista łodyga w kształcie kulistym lub owalnym, o barwie jasnozielonej, zielonej lub fioletowej. Kalarepa ma skłonność do drewnienia.

Jarmuż – odmiana kapusty bezgłowej o silnie pomarszczonych, kędzierzawych liściach, koloru ciemnozielonego. Smak ostry, łagodniejszy po przemrożeniu.

Pako – kapusta chińska, kształtem przypominająca liście szpinaku; ciemnozielona, na grubej białej łodydze.

6.1.6. Warzywa liściowe

Częścią jadalną warzyw liściowych (ryc. 6.6, tab. 6.7) są liście. W większości mają kolor zielony. Najczęściej spożywa się je na surowo; wyjątek stanowią boćwina i portulaka, które trzeba ugotować.

Salaty – w zależności od sposobu i okresu pozyskiwania oraz właściwości użytkowych dzielą się na następujące rodzaje:

- głowiasta – tworzy wielkie pąki złożone ze zwiniętych liści;
- masłowa, zwana zieloną – delikatna;
- lodowa – chrupka i twarda, o jasnych, błyszczących liściach;
- radicchio (czytaj: radikio) – włoska, małe główki koloru czerwonego z białymi żyłkami, smak ziołowy, lekko gorzki;
- bawaria – francuska, główka o liściach zielonych z czerwonymi brzegami, chrupka;
- rzymska, zwana długolistną – tworzy główkę podłużną, luźną, o liściach ciemnozielonych i łagodnym, słodkawym smaku;
- kędzierzawa (liściowa lub rozetowa) – mocno postrzępione zielone liście (Lollo, Lollo Rosso);
- lodygowa lub szparagowa – długie liście wyrastające z długiej, zgrubiałej łodygi; częścią jadalną jest łodyga o smaku podobnym do selera.

Roszponka – ciemnozielone, owalne listki o korzennym smaku, rosnące w pęczkach.

Endywia – ciemnozielone liście, lekko postrzępione na brzegach, związane w duże główki, o ostrym, pikantnym smaku. Przed zbiorem jest bielona, tzn. liście są wiązane w górnej części. Wewnętrzne liście pozbawione światła stają się żółte, zanika w nich posmak gorzki. Wyróżnia się endywię szerokolistną, kędzierzawą i właściwą.

Rukiew wodna – bylina płytkich wód płynących, podobna do roszponki, ale ma bardziej wydłużone listki i ogonki, smak zbliżony do rzodkiewki.

Rukola (rokieta) – ciemnozielone listki o smaku korzennym.

Cykorja – roślina dwuletnia wytwarzająca w pierwszym roku uprawy korzenie spichrzowe, które w wyniku pędzenia w piwnicach wytwarzają główki delikatnych liści, białych z odcieniem żółtym lub filetowym, o smaku lekko gorzkim. Zawiera znaczne ilości kwasu szczawiowego.

Szpinak – część jadalną stanowi ulistniona rozeta rozłożysta lub wzniesiona. Liście koloru od jasno- do ciemnozielonego, gładkie lub pofałdowane. Wartość odżywcza obniża duża zawartość kwasu szczawiowego¹, szczególnie w ogonkach liści.

Szczaw – roślina wieloletnia, liście wydłużone, strzałkowe, jasnozielone, soczyste, kwaśne. Zawiera kwas szczawiowy.

¹ Kwas szczawiowy ma właściwości silnie odporniające, ponieważ łączy się z solami wapnia i uniemożliwia wchłanianie z przewodu pokarmowego. Aby zapobiec temu procesowi, w trakcie obróbki cieplnej dodaje się mleko. Wówczas kwas szczawiowy łączy się z wapniem z mleka i niepożądana właściwość zostaje zneutralizowana.



Ryc. 6.6. Warzywa liściowe: a) sałata głowiasta, b) sałata lodowa, c) radicchio, d) batakia, e) sałata rzymska, f) sałata kędzierzawa, g) roszonek, h) rukiew wodna (rokieta), i) cykoria, j) szpinak, k) szczaw, l) boćwina, m) koper zielony, n) seler naciowy, o) pietruszka naciowa, p) rzeżucha, r) sałata rukola (rokieta)

Tabela 6.7. Warzywa liściowe i ich zastosowanie

Warzywo	Odmiana	Przeznaczenie
sałata głowiasta	Królowa Lata, Królowa Majowych	do spożycia na surowo, na sałatki, welement dekoracyjny
roszponka		na surówki, sałatki, przystawki
endywia	Eskariola paryska, zielona kędzierzawa	na surówki, sałatki
rukiew wodna		na surówki, sałatki, zupy, element dekoracyjny
rokieta (rukola)		na sałatki
cykoria	kujawska, Monitor F1	na surówki, sałatki, gotowana, smażona, duszona
szpinak	Matador, Greta	gotowany, zapiekany, dodatek do potraw, mrożonki
szczaw	lyoński, belwilski	na sosy i zupy, konserwowy
boćwina	Lukullus	liście do przyrządzenia jak szpinak, ogonki – jak szparagi (s. 82)
koper zielony	Ambrozja, Szmaragd	na zupy, sosy, dodatek do marynat i kiszonek, susz, mrożonki, element dekoracyjny
seler naciowy	Summer Pascal, Tango	susz, przyprawa, element dekoracyjny, na sałatki, gotowane łydgi – faszerowane z wody
pietruszką naciową	Petra, Titan	przyprawa, susz, element dekoracyjny
rzeżucha	pojedyncza, kędzierzawa	do spożycia na surowo, na surówki, sałatki
portulaka	–	liście do przyrządzenia jak szpinak, ogonki – jak szparagi (s. 82)
botwina	–	zupy, sałatki, potrawy duszone

Boćwina, zwana burakiem liściowym – częściami jadalnymi są pokarbowane, żółtozielone liście i grube, zielonobiałe ogonki.

Koper zielony – krótkie pędy kopru ogrodowego o ciemnozielonej barwie i silnym aromacie.

Seler naciowy – roślina dwuletnia. Odmiana słodka nie tworzy korzenia, tylko zwięzłą rozetę liściową o długich, zgrubiałych, mięsistych ogonkach. Liście zawierają silne olejki eteryczne, pobudzające apetyt i dezynfekujące jamę ustną.

Pietruszka naciowa – roślina dwuletnia, liście ciemnozielone, gładkie lub kędzierzawe, o znacznej zawartości olejków eterycznych.

Rzeżucha – roślina jednoroczna o charakterystycznym bardzo krótkim okresie wegetacji. Zawiera znaczne ilości olejków eteryczno-siarkowych, nadających specyficzny ostry pieprzno-gorzki smak.

Portulaka – jednoroczna roślina o mięsistych łodygach i liściach.