WARZYWA – ICH PODZIAŁ I CHARAKTERYSTYKA

Warzywa – w słownikowym i popularnym znaczeniu to rośliny zielne, których różne organy (łodygi, korzenie, liście, kwiatostany, a nawet owoce w botanicznym tego słowa znaczeniu) używane są jako pokarm. W formalnej klasyfikacji towarów spożywczych to grupa produktów roślinnych przeznaczonych do spożycia

1.Zasady podziału warzyw i ich przynależność do danej grupy.

Warzywa dzielimy na :

* Jednoroczne (ogórki , pomidory, papryka)
* Wieloletnie (chrzan , marchew , pietruszka)

Ze względu na sezon zbiorów warzywa dzielimy na :

* nowalijki (pojawiające się wczesna wiosna np. szczaw , sałata)
* warzywa letnie i wiosenne (np. papryka , pomidory)
* warzywa zimowe (np. pietruszka , seler , buraki)

Ze względu na wartość kulinarna warzywa dzielimy na :

a) korzeniowe
(marchew, pietruszka, chrzan, seler, buraki , salasefia , skorzonera)
b) owocowe
(pomidor, ogórek, papryka, cukinia, dynia, kabaczek, patison, bakłażan)
c) kapustne
(kapusta: biała ,czerwona, pekińska, włoska, brukselka, kalafior, brokuł , jarmuż, kalarepa)
d) liściowe
(szpinak, sałata, szczaw, cykoria, boćwina, botwina, rzeżucha, seler naciowy)
e) cebulowe
(czosnek, cebula, por, szczypior)
f) strączkowe
(fasola , soja , bób , ciecierzyca , soczewica , cieciorka)
g) rzepowate
(rzepa, rzodkiew, rzodkiewka , brukiew)
h) inne
(kukurydza , szparagi , karczochy)

2. Charakterystyka poszczególnych grup warzyw .

WARZYWA CEBULOWE

*Wartość odżywcza warzyw cebulowych

Zawierają one ok. 1,5 (cebula) do 6% (czosnek) – białka .

ok. 6% - węglowodanów (wyjątek stanowi czosnek – ok.40%)

Szczypiorek i por są dobrym źródłem karotenu i zawierają duże ilości witaminy C.

*Wymagania jakościowe warzyw cebulowych .

Warzywa powinny być całe , zdrowe , nieuszkodzone , dobrze wykształcone , wolne od szkodników , pleśni , zanieczyszczeń , bez obcych zapachów i smaku .

*Zastosowanie warzyw cebulowych .

Stosowane przede wszystkim jako przyprawa . Mogą być :

-składnikiem surówek

-składnikiem sosów

-składnikiem potraw mięsnych i jarskich

*Charakterystyka poszczególnych warzyw cebulowych

CEBULA – składa się ze skróconej łodygi (piętki) i z grubych mięsistych liści (łusek),zawiera specyficzne olejki eteryczne . Cebula czerwona i biała są łagodniejsze niż żółta dlatego można spożywać je na surowo . Największe znaczenie ma cebula zaschnięta , która może być przechowywana przez kilka miesięcy .

CZOSNEK – jest używany jako przyprawa lub środek leczniczy , zawiera olejek bogaty w siarkę co decyduje o charakterystycznym smaku i zapachu .
Działa przeciw miażdżycowo i wzmacniająco.

SZCZYPIOREK – jest to roślina mająca zielone liście , należąca do tej samej rodziny co cebula . Stanowi uzupełnienie potraw , poprawia ich walory organoleptyczne . Dobry szczypiorek powinien być świeży , jędrny , zielony na całej długości liścia , bez pędów kwiatowych .

POR – jest zaliczany do warzyw smakowych i używany jako przyprawa oraz jako składnik do surówek . Maja budowę zbliżona do cebuli , o kształcie cylindrycznym a tylko na końcu zgrubiałą i zaokrągloną . Rozróżnia się por letni i zimowy . Pory powinny być zdrowe , czyste , nieuszkodzone , ze skróconymi korzonkami i liśćmi .

WARZYWA LISCIOWE

*Wartość odżywcza warzyw liściowych

Zawierają do 3% - białka

ok. 6% - węglowodanów

Są bogatym źródłem karotenu , zawierają spore ilości witaminy C

(natka pietruszki , szpinak , szczaw , boćwina , koperek)

*Wymagania jakościowe

Warzywa powinny być całe , zdrowe , nieuszkodzone , oczyszczone , niezwiędnięte, wolne od szkodników .

*Zastosowanie warzyw liściowych

Stosowane do :

- surówek
- jako dodatek do kanapek
- dodatek do drugich dań
- przyprawy

*Charakterystyka poszczególnych warzyw liściowych

SZPINAK – jadalną cześć stanowią liście . Zawiera on kwas szczawiowy , który wiąże wapń zawarty w układzie kostnym , dlatego podczas obróbki termicznej należy dodawać mleko . Szpinak dodaje się jako dodatek do dań drugich , jest składnikiem zakąsek , omletów , potraw zapiekanych . Najczęściej utrwalamy go przez zamrażanie . Zawiera dużo witaminy C , karotenu oraz potasu, fosforu , magnezu , żelaza i wapnia .

SZCZAW ma wydłużone , jasnozielone i soczyste liście . Zawiera znaczne ilości witaminy C i składników mineralnych oraz kwasu szczawiowego . Nadaje się do konserwowania . Jest on stosowany przede wszystkim do zup .

SAŁATA – jest warzywem dostępnym w stanie świeżym przez cały rok . Od maja do października jest uprawiana sałata gruntowa a o okresie zimy i wczesnej wiosny sałata szklarniowa i inspektowa . Większość odmian sałaty ma główki mniej lub bardziej ścisłe lub rozetę (liście luźno ułożone) . Największą wartość odżywczą maja liście o jasnozielonym zabarwieniu . Salata zawiera takie składniki mineralne , jak : potas , sód , magnez , żelazo , miedź , cynk , fluor , oraz witaminy z grupy B i niewielkie ilości witaminy C . Sałata jest spożywana na surowo , wiec w pełni zostaje zachowana jej wartość odżywcza .

CYKORIA – składa się z białych lub jasnokremowych liści ściśle przylegających do siebie i tworzących główki
w kształcie walcowatych kolb . Może być spożywana w postaci surówek z dipami , po ugotowaniu lub duszenie . Główki cykorii powinny być jędrne z przylegającymi liśćmi .

BOĆWINA – to odmiana buraka naciowego . Częścią jadalną są liście lub ogonki liściowe spożywane podobnie jak szpinak . Młode liście buraka ćwikłowego określa się jako botwinę , którą wykorzystuje się do sporządzania zup , może być też dodatkiem do sałatek i jaj gotowanych na twardo .

RZEŻUCHA – ma krótki okres wegetacji , jest dostępna przez cały rok . Zawiera dużo witaminy C , karotenu , olejków eterycznych . Jest dodatkiem do surówek , sałatek , jaj , past , kanapek .

SELER NACIOWY - jest roślina dwuletnią. Liście użytkuje się podobnie jak natkę pietruszki, ogonki jada się wypełnione sosem, pasztetem, w postaci sałatek lub gotowane.

WARZYWA OWOCOWE

*Wartość odżywcza warzyw owocowych

Zawierają one ok. . 1% - białka
od 2- 8% - węglowodanów
ok. . 90% - wody .

Papryka czerwona i dynia zawierają bardzo duże ilości karotenu - ok.3000 mikro gram . Najwięcej witaminy C zawiera papryka - powyżej 100 mg.

*Wymagania jakościowe

Warzywa powinny być zdrowe , całe , nieuszkodzone , wolne od szkodników , pleśni , oczyszczone .

*Zastosowanie warzyw owocowych

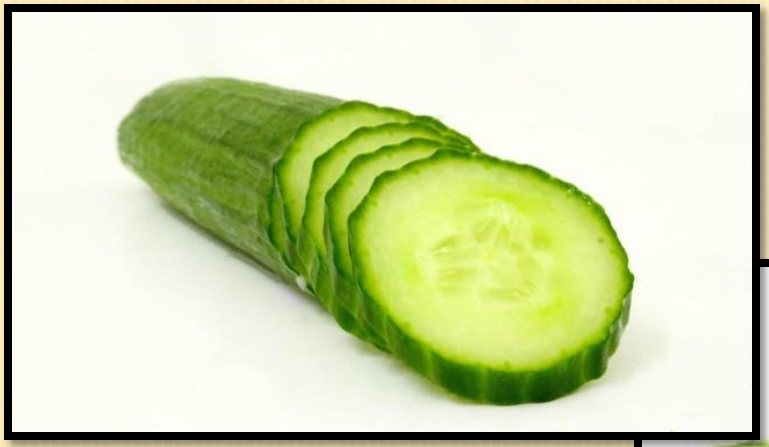
Stosowane do :
- surówek
- sałatek
- potraw smażonych

*Charakterystyka poszczególnych warzyw owocowych

POMIDOR – zawiera przeciętnie ok. 95% wody i 5% suchej masy , na która składają się węglowodany , białka , kwasy organiczne , składniki mineralne i witaminy . Ze składników mineralnych w pomidorach najwięcej jest : potasu , fosforu , manganu i żelaza . Pomidory są dobrym źródłem witaminy C , z grupy B i karotenu. Są cennym surowcem przemysłowym , przeznacza się je na soki , przeciery , mrożonki i sosy pomidorowe .

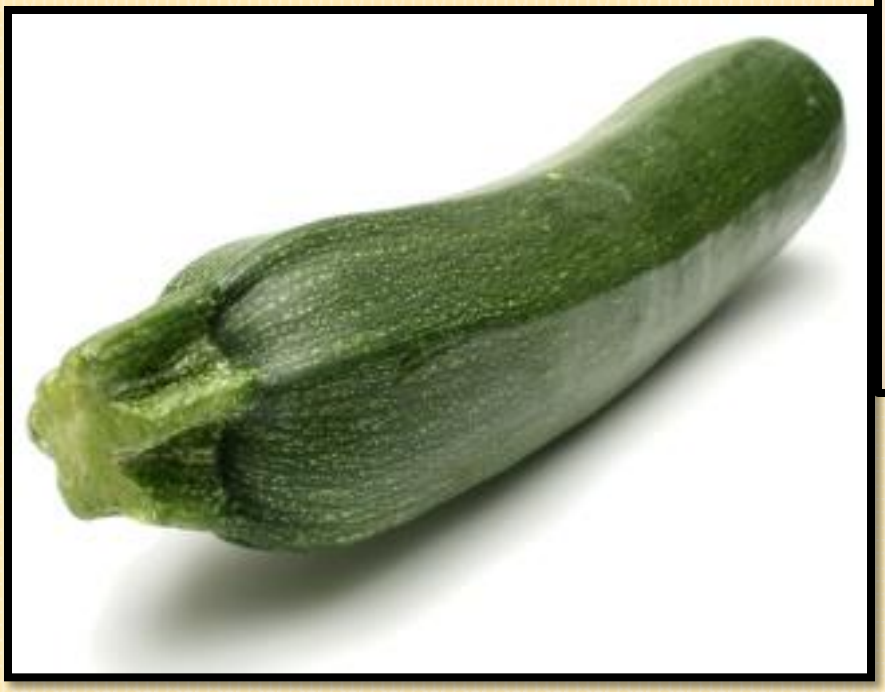
PAPRYKA – należy do rodziny psiankowatych . Rozróżnia się odmiany papryki słodkie i ostre , o barwie zielonej , żółtej i czerwonej , o różnym kształcie . Papryka słodka jest używana do sałatek , surówek do faszerowania , na marynaty i do kiszenia . Odmiany ostre zawierają alkaloid kapsaicynę . Służą one do wyrobu papryki mielonej stosowanej powszechnie jako przyprawa do potraw . Papryka jest bogata w witaminę C oraz karoten .

OGÓREK – owoc składa się ze skórki , zielonego miąższu i gniazda nasiennego . Ogórki szklarniowe nadają się do bezpośredniego spożycia , odmiany gruntowe dzielimy w zależności od długości owocu i kierunku użytkowania (korniszony , konserwowe , kwaszeniaki , sałatkowe). Ogórki maja niewielką wartość odżywczą. Używamy ich do surówek , sałatek .



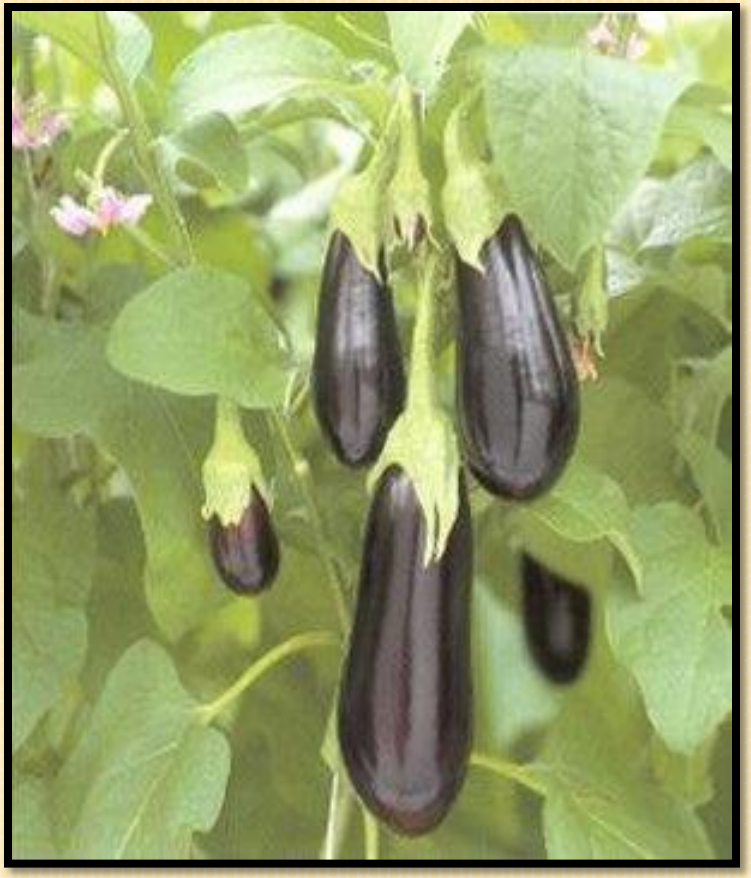
DYNIA – jest owocem składającym się z grubej , twardej skórki , miąższu o barwie żółtopomarańczowej i gniazda Nasiennego w którym znajdują się pestki . W gastronomi .Wykorzystujemy pestki i miąższ . Z dyni przyrządzamy puree , surówki , marmolady , dżemy , żywność dla niemowląt , zupy .

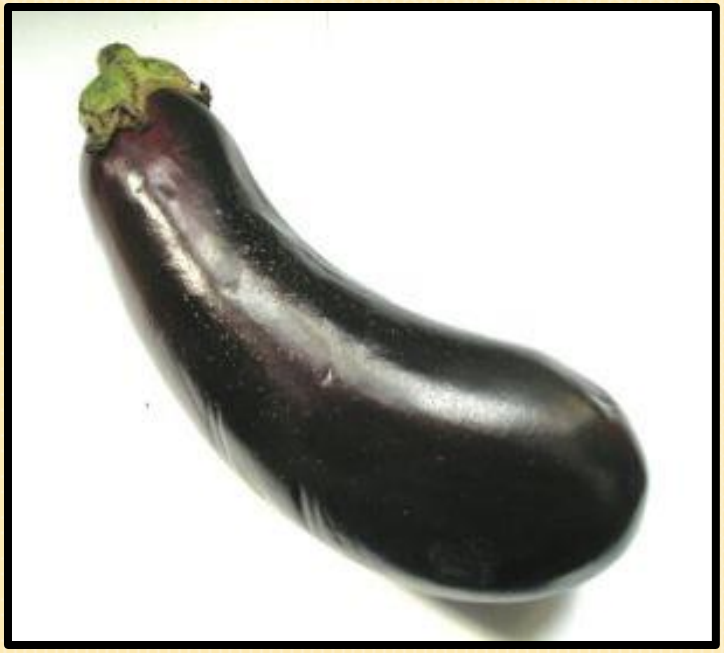
CUKINIA – należy do rodziny dyniowatych . Owoce ma gładkie , walcowate (podobne do kabaczka), ciemnozielone , często cętkowane . Najlepsze właściwości kulinarne maja cukinie z niewykształcona komorą nasienną . Przeznacza się ja do faszerowania , duszenia , smażenia oraz na sałatki .



PATISON – owoce maja kształt dysku z promieniście ułożonymi karbami . Kolor skórki jest biały lub zielony A miąższu kremowo – biały . Małe owoce o średnic ok. 5 cm konserwujemy w całości , duże poddajemy gotowaniu , smażeniu lub faszerujemy .

BAKŁAŻAN – zwany też oberżyna ,
częścią jadalną jest owoc w postaci jagody , ma on kształt
wydłużony , gruszkowaty lub wężowaty . Owoc w fazie
dojrzałości konsumpcyjnej jest najczęściej fioletowy .
Z bakłażanów przyrządza się sałatki , zimne
i gorące przekąski , można je smażyć , dusić
,faszerować i zapiekać .





WARZYWA RZEPOWATE

*Wartość odżywcza warzyw rzepowatych

Zawierają one ok. 1% - białka
ok. 6% - węglowodanów
ok. 20 mg –witaminy C

Zawierają one dużą ilość oleju gorczycznego , który nadaje im specyficzny smak i zapach .

*Wymagania jakościowe

Warzywa powinny być zdrowe ,całe , nieuszkodzone , wolne od szkodników , oczyszczone

*Zastosowanie warzyw rzepowatych

Stosowane najczęściej do ;

- zup
- sałatek

*Charakterystyka poszczególnych warzyw rzepowatych

RZODKIEWKA - jest jednym z pierwszych warzyw wiosennych zawierających większe ilości witaminy C . W zależności od odmiany rzodkiewka ma różny kształt i zabarwienie . Miąższ rzodkiewki jest przeważnie biały, soczysty o lekko gorzkim smaku . Spożywana jest w stanie surowym oraz używana do dekoracji potraw i gotowania .

RZODKIEW – ma właściwości smakowe i użytkowe zbliżone do rzodkiewki . Ma kształt kulisty , owalny lub wydłużony . Miąższ ma barwę białą lub czarno szarą . Spożywamy ją na surowo w postaci surówek i sałatek .

RZEPA – kształt korzenia może być kulisty , owalny , spłaszczony lub wydłużony , miąższ jest biały lub żółty i soczysty . Spożywamy ją na surowo bądź po ugotowaniu .

BRUKIEW – nazywana też karpielem , może być kulista , spłaszczona lub wydłużona , miąższ jest biały lub żółtawy .
Stosujemy ja do surówek lub jako jeżynę z wody .

WARZYWA KORZENIOWE

*Wartość odżywcza warzyw korzeniowych

Zawierają one ok. 2% - białka

ok. 7 -10% - węglowodanów

Spośród warzyw korzeniowych najlepszym źródłem witaminy A jest marchew – ponad 9000 mikro gram .

*Wymagania jakościowe

Warzywa powinny być zdrowe , całe , oczyszczone , wolne od szkodników , dobrze wykształcone .

*Zastosowanie warzyw korzeniowych

Stosowane do ;

- sałatek
- surówek
- jako dodatek do potraw
- przyprawa

*Charakterystyka poszczególnych warzyw korzeniowych .

MARCHEW – jest warzywem o dużej zawartości karotenu i węglowodanów . Największe ilości karotenu znajdują się w zewnętrznych częściach korzenia (kora pierwotna) .Dobrej jakości marchew powinna odznaczać się delikatną konsystencją , słodkim smakiem i intensywną barwą . Przy ocenie bierze się pod uwagę kształt , wielkość korzenia , jego barwę oraz wielkość rdzenia i kory . Jest stosowana do produkcji sosów , sałatek , surówek , zup , soków ,dodatek do drugich dań , produkuje się z niej przeciery , susz .

PIETRUSZKA KORZENIOWA - ma budowę podobna do marchewki , korzeń ma barwę białą . Odznacza się duża zawartością aromatycznych olejków w korzeniu i zielonej części . Liście pietruszki zawierają duże ilości witaminy C , karotenu i wapnia . Jest uprawiana w dwóch postaciach , jako korzeniowa dostarczająca korzeni i liści oraz naciowa dostarczająca aromatycznych , dekoracyjnych listków .

BURAK ĆWIKŁOWY – ma niewielką wartość witaminową , zawiera dość dużo węglowodanów i składników mineralnych . Częścią użytkową są korzenie i liście, które mogą mieć barwę od krwistoczerwonej do fioletowoczerwonej . Zależnie od odmiany burak ma kształt kulisty lub spłaszczony . W przemyśle przetwórczym buraki wykorzystuje się do produkcji koncentratów , sałatek , ćwikły i małych buraczków marynowanych .

SELER KORZENIOWY – korzeń ma mniej lub bardziej kulisty . Z dolnej części wyrastają długie boczne korzonki . Selery zawierają związki aromatyczne , które nadają im charakterystyczny smak i zapach . Stosowane są jako warzywa przyprawowe oraz do sporządzania surówek i sałatek . Liście wykorzystuje się do dekoracji potraw . Seler może być przerabiany na susz.

CHRZAN – jest używany jako przyprawa , zawiera witaminę C , wyróżnia się piekącym smakiem i silnym aromatem . Dzięki właściwościom bakteriobójczym korzenie i liście chrzanu stosuje się jako dodatek do przetworów (ogórki kiszone , marynaty) .

SKORZONERA – częścią użytkowa jest cylindryczny korzeń , lekko zaostrzony . Barwa skórki jest ciemnobrązowa lub czarna , miąższ biały , obfitujący w biały sos . Smak skorzonery przypomina szparagi . Jest to warzywo bogate w składniki mineralne .Nadają się do dłuższego przechowywania .

SALASEFIA – ma budowę podobna do skorzonery , skórka korzenia jest żółtawą lub szarawa , wnętrze korzenia białe . Skorzonerę i salasefię można podawać jako jarzynę z wody lub sporządzać z nich sałatki z majonezem .

WARZYWA KAPUSTNE

*Wartość odżywcza warzyw kapustnych

Zawartość białka waha się od 1 -5 g / 100 g produktu .
Warzywa kapustne są dobrym źródłem witaminy C , karotenu oraz składników mineralnych (fosfor , żelazo) . Wszystkie warzywa kapustne zawierają specyficzne substancje o działaniu antynowotworowym , antymiażdżycowym , odtruwającym oraz bakteriobójczym . Najbardziej wartościowym warzywem pod względem zawartości witamin jest jarmuż – ok. 5000 mikro gram karotenu .

*Wymagania jakościowe

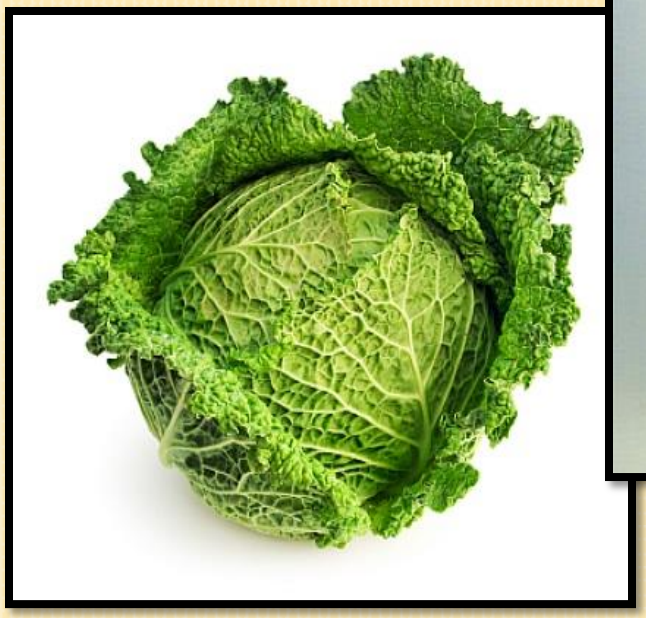
Warzywa powinny być zdrowe , całe , oczyszczone , wolne od szkodników , dobrze wykształcone , niezwiędnięte , nie pożółkłe .

*Zastosowanie warzyw kapustnych

Stosowane do
- surówek
- sałatek
- zup

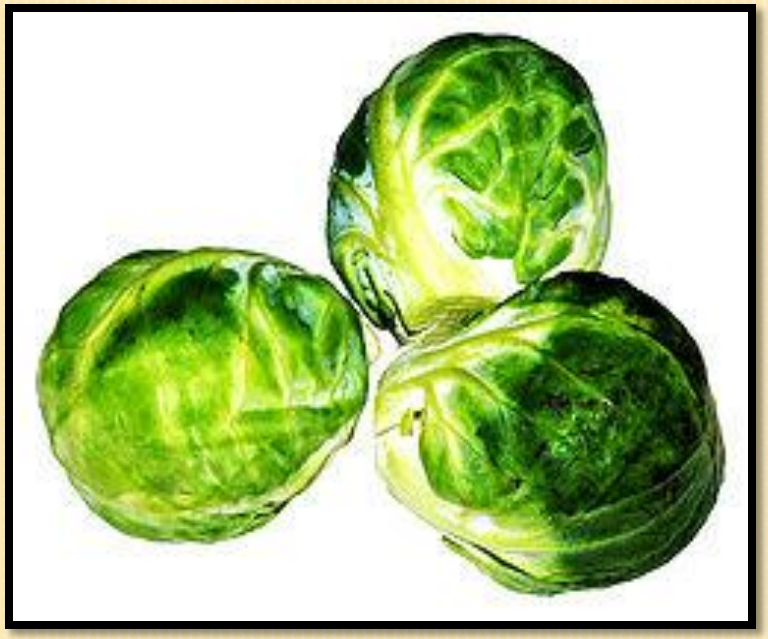
*Charakterystyka poszczególnych warzyw kapustnych

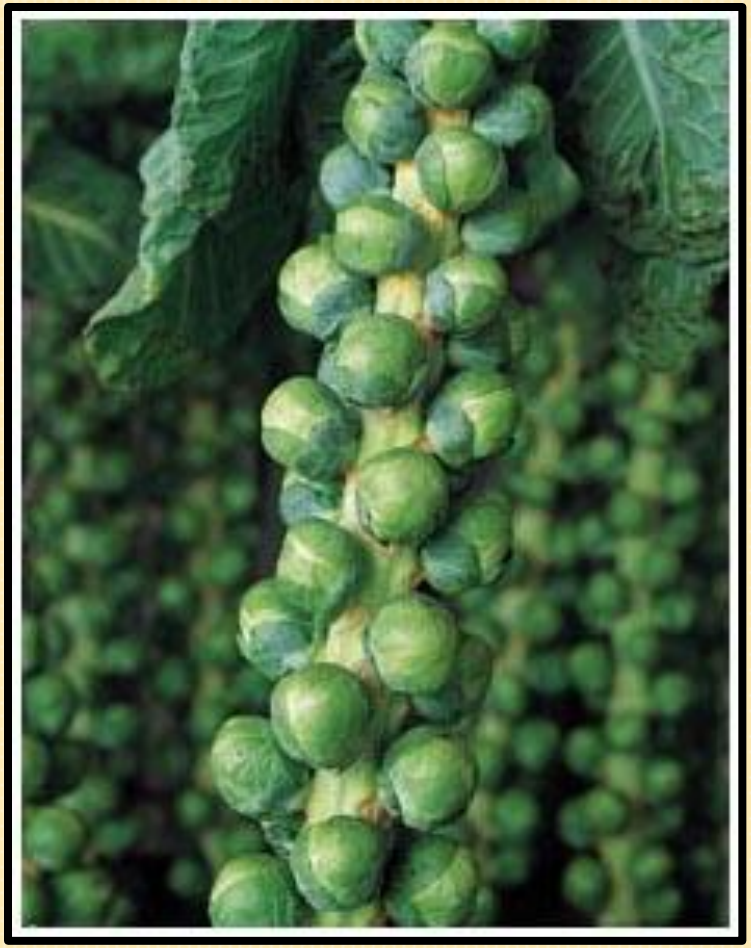
KAPUSTA (biała , włoska , czerwona , pekińska) częścią jadalną jest główka o kształcie kulistym . Do kwaszenia i zimowego przechowywania przeznacza się kapustę odmian późnych . Stosowana jest do surówek ,sałatek , zup , jako nadzienie pierogów , pasztecików , robimy z niej gołąbki , bigos , kapuśniak .



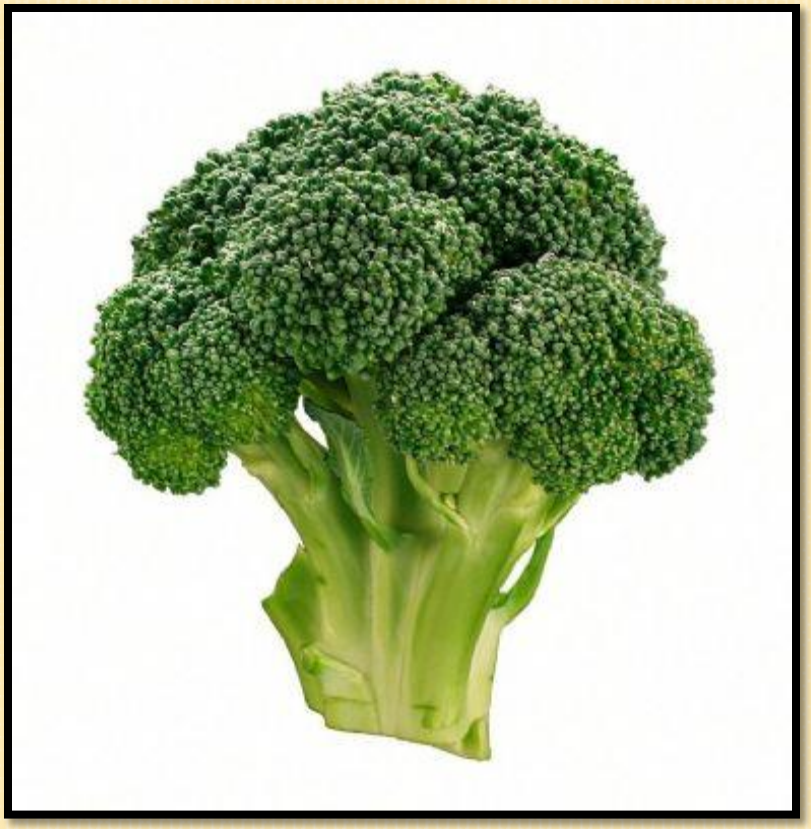
KALAFIOR – częścią jadalna kalafiorów
są krótkie pędy kwiatowe wraz z
Nierozwiniętym kwiatostanem silnie
Zbitym . Barwa kwiatostanu powinna
Być biała lub jasnokremowa . Kalafiory są
dobrym surowcem dla przemysłu , przeznacza
się je na mrożonki , konserwy , marynaty .

BRUKSELKA - ma małe główki orzecha włoskiego . Liczba główek na jednej roślinie może wynosić 80 – 90 sztuk . Jest do nabycie w okresie jesieni i zimy . Najlepszy smak ma po pierwszych przymrozkach Brukselka jest dobrym surowcem przemysłowym , przeznacza się ja do mrożenia .





BROKUŁ – jest podobny do kalafiora , ale róże są zielone . Brokuł ma większą wartość odżywcza niż kalafior , jest warzywem smacznym i delikatnym . Spożywa się go po ugotowaniu , możemy go dusić lub zapiekać . Odmiany późne nadają się do dłuższego przechowywania .



KALAREPA – część użytkową kalarepy stanowi zgrubiała , mięsista łodyga o kształcie kulistym lub owalnym . Ma duże właściwości odżywcze szczególnie jedzona na surowo . Uprawia się odmiany bardzo wczesne (pod szkłem) , wczesne , średnio wczesne i późne (na spożycie jesienne i zimowe) .

JARMUŻ – nazywany jest kapusta liściową ,
Tworzy rozetę złożoną z długich kędzierzawych liści ,odznacza się dużą ilością witaminy C,
jest bardzo odporny na mrozy , po przemrożeniu zawierają więcej węglowodanów i są smaczniejsze .
Może być dodatkiem do zup , mrożonek , bądź Stanowić element dekoracyjny .

WARZYWA STRĄCZKOWE

*Wartość odżywcza warzyw strączkowych .

Zawartość węglowodanów wynosi ok. 60g w fasoli i grochu .

Warzywa strączkowe dostarczają dużych ilości – białka

np. soja – 34g / 100 g groch – 23g / 100g

soczewica – 25g / 100g fasola – 21g / 100 g

Zawartość tłuszczu jest niewielka jednak wyjątek stanowi soja – ok. 20g / 100g

Są one dobrym źródłem witamin z grupy B i składników mineralnych .

*Wymagania jakościowe

Warzywa powinny być zdrowe , całe , odpowiednio wykształcone , oczyszczone , wolne od wszelkich szkodników , nie zwiędnięte .

*Zastosowanie warzyw strączkowych

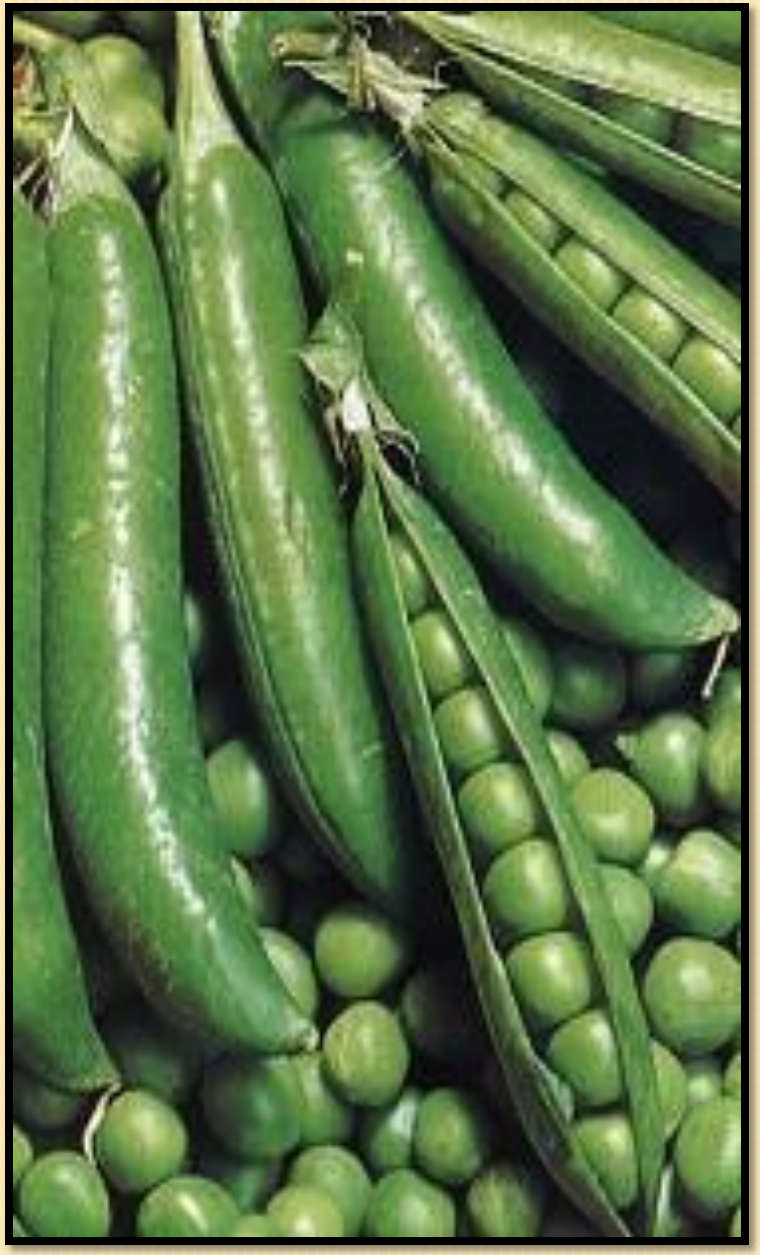
Wykorzystuje się je do ;

- mrożonek
- zup
- sałatek

*Charakterystyka poszczególnych warzyw strączkowych

FASOLA – częścią użytkową fasoli są suche dojrzałe ziarna lub niedojrzałe strąki nazywane fasolą szparagową . Odmiany o strąkach zielonych zawierają więcej cennych składników odżywczych oraz są bardziej odporne na warunki klimatyczne i choroby . Odmiany o strąkach żółtych są mniej włókniste . Dobra fasola szparagowa powinna mieć strąki młode , delikatne , kruche , bez włókien . Odmiany włókniste maja najczęściej strąki płaskie , proste , natomiast odmiany bezwłókniste są wypukłe , pofałdowane , o spłaszczonych końcach , podczas zgniatania łatwo się łamią . Może być dostarczana do obrotu jako świeża , mrożona i konserwowa .

GROCH - obejmuje odmiany grochu przeznaczonego do konsumpcji w stanie niedojrzałym jako groszek zielony i grochu przeznaczonego na suche ziarno . Groszek zielony należy zbierać w odpowiednim stadium rozwoju , kiedy ziarna są dostatecznie wykształcone , jędrne , o miąższu soczystym , słodkim i barwie zielonej . Groszek jest cennym surowcem przetwórczym nadającym się do mrożenia i produkcji konserw . Groch gładki odznacza się dużą zawartością skrobi i gorszym wchłanianiem wody natomiast odmiany o nasieniu pomarszczonym są bardziej wartościowe , zawierają mniej skrobi , więcej cukru i wchłaniają więcej wody .

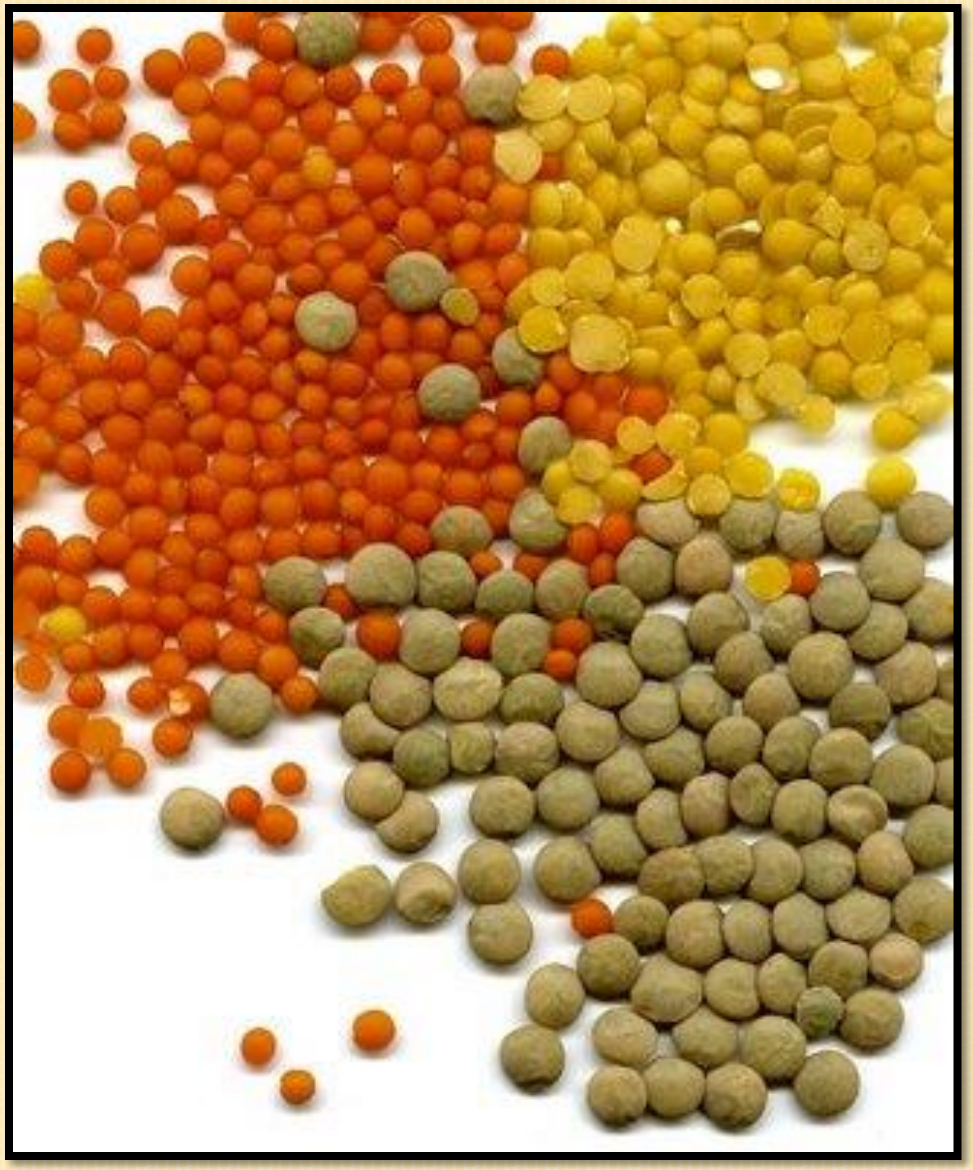


BÓB – do spożycia przeznacza się w stanie niedojrzałym .
Ma ziarno duże , płaskie , pokryte twarda łuską o barwie zielonej , złotej i brązowej . W obrocie występują również w postaci mrożonej .

SOJA – suche nasiona soi maja kształt okrągło owalny barwy żółtej , zielonej lub brązowej . Zawiera bardzo duże ilości białka o wysokiej wartości biologicznej , tłuszczu i skrobi . Otrzymuje się z niej olej sojowy oraz preparaty białek sojowego w formie mączki , koncentratów .

SOCZEWICA – ma nasiona okrągłe, spłaszczone o barwie brązowej . Używana jest do przyrządzania
potraw a mąka z niej otrzymywana jest dodawana do różnych koncentratów spożywczych . Suche nasiona strączkowe należy przechowywać w pomieszczeniach suchych , przewiewnych i chłodnych . Można sporządzać z niej zupy , puree , podawać do dań zasadniczych jako jarzynkę . Ziaren soczewicy przed gotowaniem nie należy moczyć .

.



CIECIERZYCA – suszone ziarna maja orzechowy zapach , kolor żółty , brązowy lub czerwony .
Z namoczonych ,ugotowanych ziaren przygotowujemy zupy , sałatki lub puree .Z nasion prażonych przygotowuje się słodkie lub słone dodatki .

POZOSTAŁE WARZYWA

*Wymagania jakościowe

Warzywa powinny być czyste świeże , zdrowe , niezdrewniałe , ułożone i związane w pęczki .

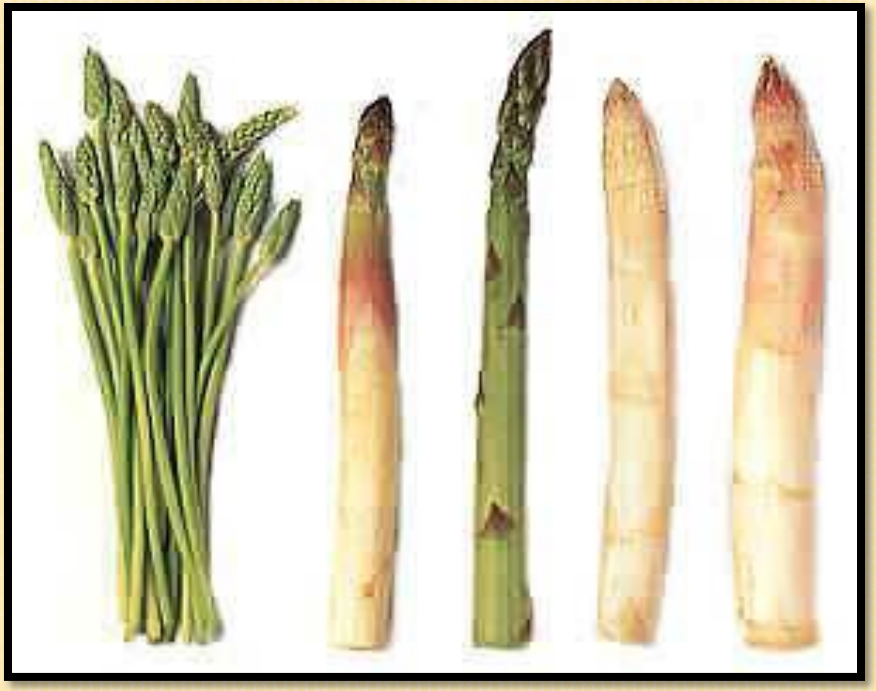
*Zastosowanie

Stosuje się je do ;

- konserw , mrożonek (szparagi)
- surówek (karczochy)
- produkcji oleju (słonecznik)

*Charakterystyka pozostałej grupy warzyw .

SZPARAGI – częścią jadalną są młode , grube i mięsiste pędy , które należy wycinać przed ukazaniem się ich nad powierzchnią ziemi . Pędy powinny być czyste , świeże , zdrowe , niezdrewniałe , z białymi lub lekko różowymi główkami , ułożone i związane w pęczki . Młode szparagi zawierają niewielkie ilości witamin A i C oraz dużo witamin z grupy B . Uprawia się też szparagi zielone , mające delikatniejszą strukturę , zawierające więcej składników odżywczych niż szparagi białe . Szparagi odznaczają się delikatnym smakiem , zwłaszcza górne części pędu czyli główki . Spożywa się je po ugotowaniu w całości jako samodzielne danie , np. szparagi z wody , pod beszamelem , w sosie holenderskim lub też używa do zup i sosów oraz przetwarza na konserwy .



KARCZOCHY – częścią jadalna są pędy kwiatowe , ścinane od lipca do pierwszych przymrozków . Do spożycia nadają się pierwsze pędy dobrze wykształcone . Zawierają m.in. Karoten , witaminy B1 , B2 , PP , C oraz 3% cukrów , białek , tłuszczy . Spożywane są po ugotowaniu , usmażeniu lub pieczeniu . Można je również konserwować . Używane są jako dodatek do surówek a zielone liście jako ozdoba .

KUKURYDZA – częścią jadalna są nasiona , które mogą być spożywane po ugotowaniu lub uprażeniu . Stanowi istotny składnik kuchni meksykańskiej . Wykorzystywana jest do produkcji mrożonek , konserw, a także kukurydzianych płatków śniadaniowych .
Z kukurydzy pozyskuje się także ojej kukurydziany .

RABARBAR – częścią jadalną są ogonki liściowe, rabarbar ceniony jest ze względu na smak ponieważ zawiera on kwasy: jabłkowy, cytrynowy, bursztynowy. Zawiera on również kwas szczawiowy. Obrany ze skórki wykorzystywany jest do produkcji kompotów, dżemów, ciast, win, zup.

FENEKUŁ - KOPER WŁOSKI
– stosujemy go jako dodatek do potraw, wzbogaca ich wartość odżywczą, stosujemy go do zup i sosów.