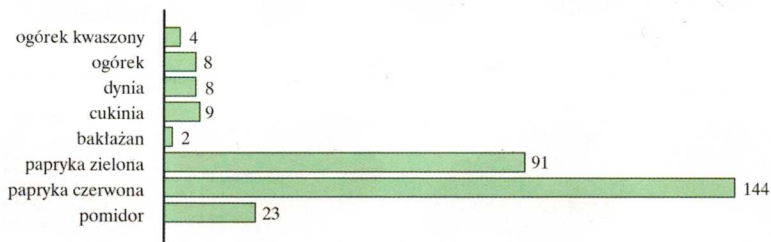


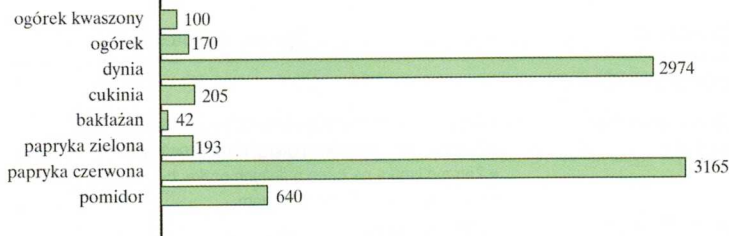
WARZYWA OWOCOWE

Tabela 8.17. Skład chemiczny warzyw owocowych⁴

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
pomidor	0,9	4,1	9	21	0,5	8	640	0,064	0,042	1,00	23,0
papryka czerwona	1,3	6,6	13	31	0,6	11	3165	0,040	0,120	1,60	114,0
papryka zielona	1,1	4,6	12	23	0,5	9	193	0,040	0,030	0,60	91,0
bakłażan	1,1	6,3	18	33	0,6	16	42	0,090	0,020	0,60	2,0
cukinia	1,2	3,2	15	32	0,4	22	205	0,070	0,030	0,40	9,0
dynia	1,3	7,7	66	43	0,8	14	2974	0,050	0,120	0,50	8,0
ogórek	0,7	2,9	15	23	0,2	8	170	0,029	0,038	0,19	8,0
ogórek kwaszony	1,0	1,9	18	27	0,4	43	100	0,010	0,020	0,20	4,0



Ryc. 8.17. Zawartość witaminy C w warzywach owocowych (mg).

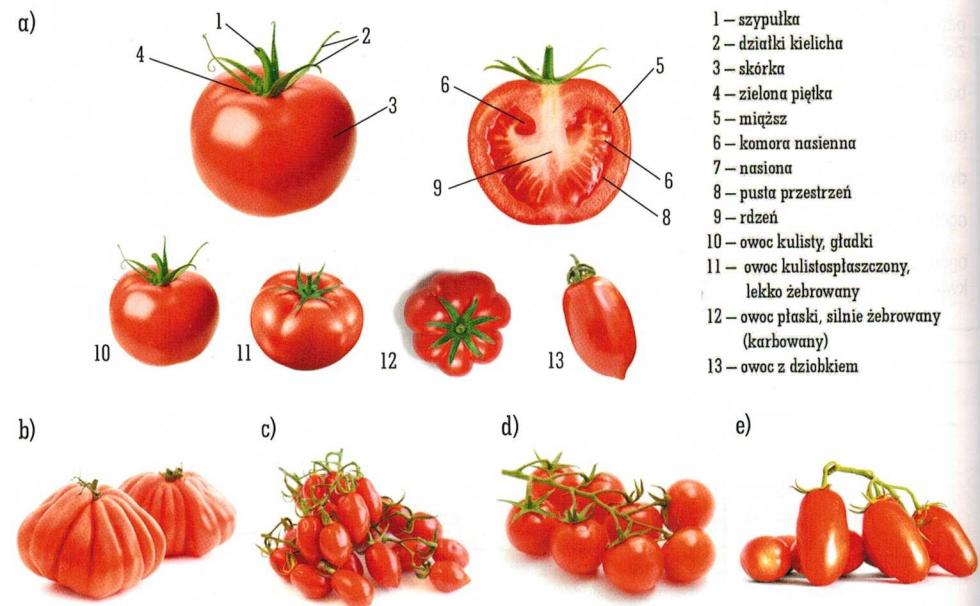


Ryc. 8.18. Zawartość karotenu w warzywach owocowych (µg).

Do warzyw owocowych zalicza się warzywa z rodziny dyniowatych – ogórek, dynia, cukinia, kabaczek, patison, oraz psiankowatych – pomidor, papryka i bakłażany. Część użytkową w tej grupie warzyw stanowi owoc.

Pomidor

Jest rośliną jednoroczną. Częścią jadalną pomidora jest soczysta dwu- lub wielokomorowa jagoda. Może być ona kulista, mniej lub bardziej spłaszczona czy wydłużona, gładka lub żebrowana. Skórka może być czerwona, malinowa, różowa lub żółta. Cechą niepożądaną jest występowanie tzw. zielonej piętki wokół zagłębienia kielichowego. Cienione są odmiany okrągłe, gładkie, o cenniejszej skórce, bez pustych przestrzeni w owocu.



Ryc. 8.19. a) schemat budowy morfologicznej i przekroju poprzecznego owocu pomidora⁵, b) pomidor bawole serce, c) pomidory daktylowe, d) pomidory koktajlowe czeresniowe, e) pomidory san marzano

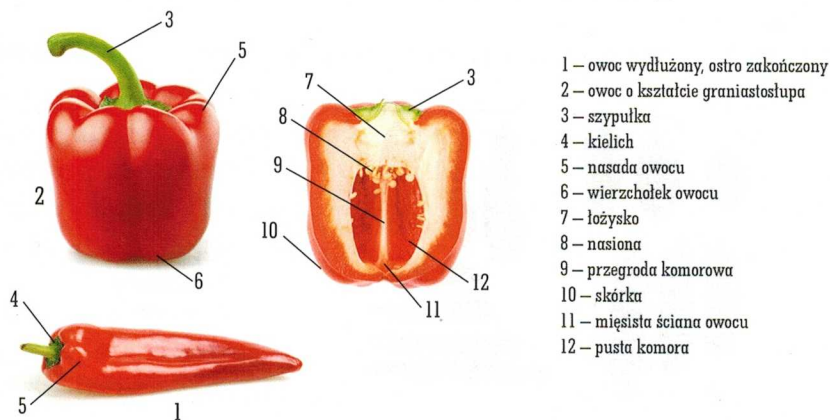
Pomidory są warzywem spożywanym powszechnie jako składnik surówek i sałatek oraz zup, sosów, potraw mięsnych, rybnych, jarskich. Można je także nadziewać i podawać na zimno lub na gorąco. W przemyśle spożywczym są surowcem do produkcji przecierów, koncentratów, soków pitnych, mrożonek oraz konserw.

Papryka

Jadalną częścią papryki jest owoc – jagoda o dość twardych, soczystych ścianach i 2–6 komorach. Owoce mogą być gładkie lub żebrowane, różnej wielkości i kształtu – od kulistych, lekko spłaszczonych do bardzo wydłużonych i zakończonych spiczasto. Cenione są odmiany papryki o dużej zawartości soczystego miąższu, małych komorach wewnątrz owoców i niewielkiej liczbie nasion.

Pod względem użytkowym paprykę dzieli się na ostrą i słodką. Papryka ostra zawiera dużo alkaloidu – kapsaicyny, dlatego charakteryzuje się ostrym, pikantnym smakiem i zapachem. Papryka słodka zawiera tylko nieznaczne ilości tej substancji.

Owoce papryki mogą mieć barwę czerwoną (odcienie od jasno- do ciemnoczerwonej), pomarańczową, zieloną, żółtą. Istnieje też meksykańska odmiana zielonej papryki, która w trakcie dojrzewania zmienia kolor na brązowy. Papryka jest składnikiem surówek i sałatek, potraw duszonych i zapiekanych. Można ją także konserwować, kisić, marynować. Suszona i zmielona stosowana jest jako przyprawa.

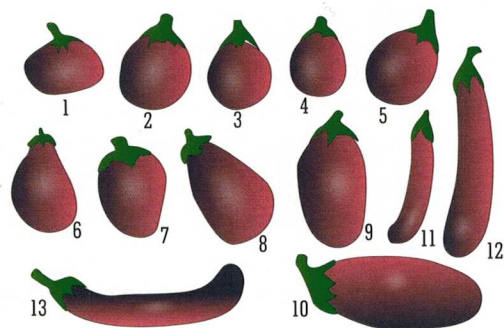


Ryc. 8.20. Schemat budowy morfologicznej i przekroju podłużnego owocu papryki

Bakłażan

Nazywany także oberżyną, jego częścią jadalną jest wyrośnięty, ale jeszcze nie-dojrzały owoc – jagoda. Ma ona zwykle kształt jajowaty, wydłużony, gruszkowaty lub wężowaty. Owoce w fazie dojrzałości konsumpcyjnej bywa najczęściej fioletowy, ale może być także biały, zielony, zielonoszary lub brązowy. Miąższ, jasno lub białozielony, ma konsystencję gąbczastą. Długość owocu wynosi 7–50 cm, a masa od 0,2 do 2 kg.

Z bakłażanów przyrządza się sałatki oraz zimne i gorące przekąski. Można je smażyć, dusić, faszerować, poddawać pieczeniu i zapiekaniu. Są też surowcem do produkcji marynat oraz konserw. Najbardziej znana potrawa z bakłażanów to musaka.



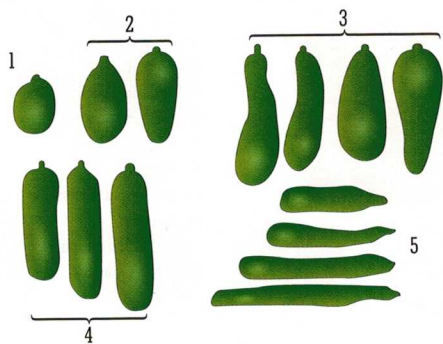
- 1 – kulisty, silnie spłaszczony u podstawy i z góry
- 2 – kulisty
- 3 – kulisty, nieco spłaszczony z boków
- 4 i 6 – gruszkowaty
- 5 – jajowaty
- 7 – odwrótnie jajowaty
- 8 – gruszkowaty, wydłużony
- 9 i 10 – elipsoidalny
- 11 i 12 – cylindryczny, wąski, sierpowato wygięty
- 13 – wężowaty

Ryc. 8.21. Kształty owoców bakłażana (oberżyny)

Ogórek

Owocem ogórka jest jagodą rzekomą, długość (w zależności od odmiany i kierunku użytkowania) waha się od 2 cm dla korniszonów do 44 cm dla ogórków szklarniowych.

Przykłady kształtu owoców ogórka przedstawia rysunek.



- 1 – kulisty
- 2 – baryłkowaty
- 3 – maczugowaty
- 4 – cylindryczny
- 5 – wężowaty

Ryc. 8.22. Przykłady kształtu owoców ogórka

Barwa młodych ogórków jest intensywnie zielona, w miarę dojrzewania staje się jaśniejsza. Owoc składa się ze skórki, zielonawego miąższu i gniazda nasiennego.

Ogórki odmian szklarniowych nadają się do bezpośredniego spożycia. Odmiany gruntowe dzieli się (w zależności od długości owocu i kierunku użytkowania), na: korniszonowe, konserwowe i kwaszeniaki oraz sałatkowe.

Wartość odżywcza ogórków jest niewielka, spożywane są ze względu na walory smakowe. Ogórki świeże i kwaszone używane są do produkcji surówek,

są też składnikami surówek i sałatek z innych warzyw, stanowią również elementy dekoracyjne. Podawane są w całości lub w cząstkach jako dodatek do drugich dań, zwłaszcza kwaszone i konserwowe. Można je także nadziewać i podawać na zimno lub gorąco, duszone lub zapiekane.

Dynia

Masa dyni czasem dochodzi do kilkudziesięciu kilogramów. Kształt owocu może być kulisty, mniej lub bardziej spłaszczony i owalny. Dynia jest okryta twardą skórką o powierzchni gładkiej lub żebrowanej, może być zielona z jasnymi paskami, ciemnozielona przechodząca w pomarańcz i żółć, pomarańczowa, żółta, biała lub szaroniebieska. Jadalny miąższ jest żółtopomarańczowy. Wykorzystuje się również pestki dyni, które znajdują się w gnieździe nasiennym. W Polsce uprawiane są dwa gatunki dyni: dynia olbrzymia i dynia zwyczajna. Botanicznymi odmianami dyni zwyczajnej są: dynia bezłupinowa (oleista) i makaronowa oraz kabaczek, cukinia, patison.

Z dyni przyrządza się surówki, zupy, purée, dodatki do dań drugich – duszone, oprószane, zasmażane. Można ją także smażyć w plastrach lub zapiekać z ostrymi serami. W przetwórstwie jest cennym surowcem, z którego produkuje się marynaty, marmolady, dżemy, konfitury oraz żywność dla niemowląt.

Kabaczek

Owoce o masie 2–3 kg mają wydłużony, butelkowaty kształt z zielonkawobiałą skórką i miąższem. Owoce większe, ale jeszcze niecałkowicie wyrosnięte, nadziewa się różnymi farszami; mogą być składnikiem potraw duszonych. Kabaczki o długości około 20 cm wykorzystuje się do przyrządzania wieloskładnikowych surówek, a także poddaje się gotowaniu i smażeniu.

Cukinia

Owoce są podłużne, mają ciemnozieloną skórkę, jednolitą lub smugowatą. Najsmaczniejsze są cukinie o długości 16–22 cm, gdy nie jest wykształcona komora nasienna. Spożywa się je gotowane, smażone, duszone, zapiekane. Mogą być również kwaszone i konserwowane jak ogórki. Młode cukinie można jeść na surowo, np. z dipami.

Patison

Owoce mają kształt dysku z promieniście ułożonymi karbami. Kolor skórki jest kremowobiały lub zielony, a miąższu kremowobiały. Małe owoce o średnicy 5–7 cm są konserwowane w całości i spożywane jako zakąski. Owoce bardziej wyrosnięte można jeść gotowane, smażone oraz faszerowane.

MIZERIA ZE ŚMIETANĄ

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 10 porcji

ogórki 1100 g
śmietana 200 g
koperek 15 g
sok z cytryny, sól, cukier do smaku

- Ogórki umyć, obrać, pokroić w plastry.
 - Koperek umyć, osączyć, posiekać.
 - Śmietanę doprawić solą, cukrem, sokiem z cytryny.
 - Połączyć pokrojone ogórki, posypać koperkiem.
- Porcja powinna ważyć 100 lub 50 g.

SURÓWKA Z POMIDORÓW

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

pomidory 500 g
cebula 70 g
sól, pieprz do smaku

- Pomidory umyć, wyciąć nasadę szypułki, pokroić w krążki.
 - Oczyszczyć cebulę, pokroić w kostkę.
 - Ułożyć na talerzu pomidory, posypać pokrojoną cebulą oraz solą i pieprzem.
- Porcja powinna ważyć 100 lub 50 g.

SURÓWKA Z OGÓRKÓW KWASZONYCH

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 10 porcji

ogórki kwaszone 1000 g
cebula 150 g
olej 30 g
koperek 15 g
cukier do smaku

- Ogórki obrać, pokroić w ćwierćkrążki.
 - Oczyszczoną cebulę pokroić w drobną kostkę.
 - Posiekać umyty koperek.
 - Ogórki zaprawić olejem, przyprawić cukrem.
 - Posypać koperkiem.
- Porcja powinna ważyć 100 lub 50 g.

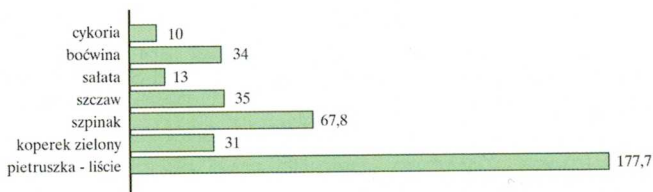
WARZYWA LIŚCIOWE

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 rokitę. Warzywa liściowe odznaczają się dużą wartością żywieniową, są szczególnie zasobne w witaminę C oraz β -karoten. Ze składników mineralnych przeważają wapń i żelazo.

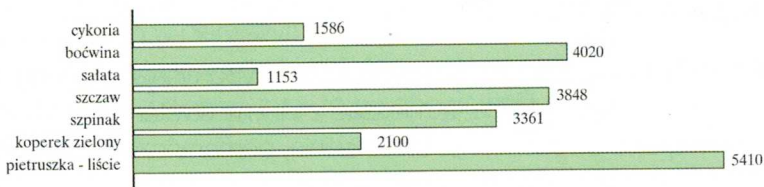
Warzywa liściowe spożywane są w większości na surowo, dlatego zachowują cenne składniki odżywcze. Warzywa liściowe nie nadają się do przechowywania. W przetwórstwie stosuje się szpinak i szczaw.

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
pietruska – 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).

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,
- lodygowa lub szparagowa.

Salaty głowiaste tworzą główki, wewnątrz wyplonione.

Salata lodowa tworzy główki wyglądem przypominające młodą kapustę, zwinięte z kruchych liści. Można ją mieszać z innymi salatami, ogórkami, pomidorami, papryką oraz owocami, np. brzoskwinią, 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 gładem. Ma lekko gorzki smak, przypominający cykorię. Można ją mieszać ze wszystkimi rodzajami sałat, dodawać do niej owoce cytrusowe i posiekane orzechy. Dobrze smakuje również z rzodkiewką, ugotowanymi na twardo jajami.

Batawia tworzy główki zielone z czerwonawym brzegiem.

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

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

Sałata rzymska tworzy luźną podłużną główkę. Ma łagodny, słodkawy smak. Sałata lodygowa lub szparagowa – częścią użytkową jest zgrubiała, soczysta lodyga, 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 sałatę.

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 sałata. 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 sałatę.

Rokietta (rucola)

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



Ryc. 8.25. a) endywia, b) endyvia 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 doniczkach. 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-gorzki 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.

SAŁATA 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 mieszając.

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, sól, cukier do smaku

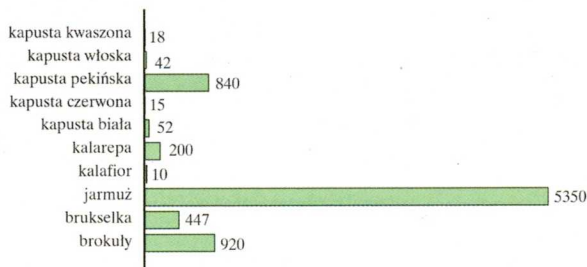
- Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną jabłek i cykorii.
 - Cykorię pokroić w poprzeczne cienkie paski.
 - Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny.
 - Połączyć jabłka z cykorią, dodać majonez.
 - Doprawić solą i cukrem.
- Porcja powinna ważyć 100 lub 50 g.

WARZYWA KAPUSTNE

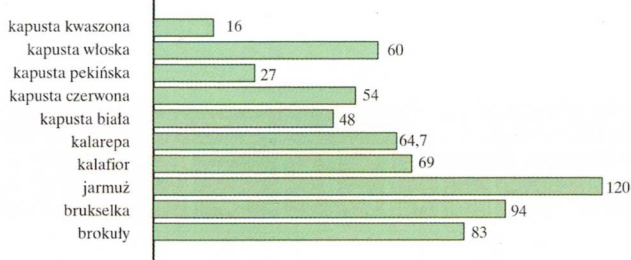
Tabela 8.19. Skład chemiczny warzyw kapustnych⁹

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.



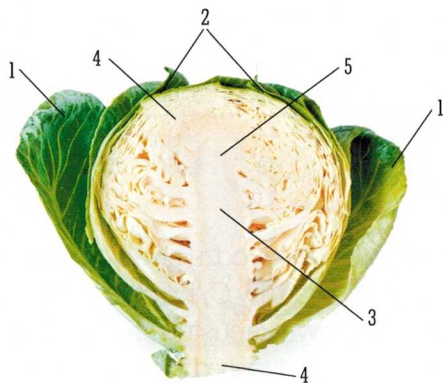
Ryc. 8.26. Zawartość karotenu w warzywach kapustnych (µg).



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.



- 1 – liście ochronne odstające od główki
- 2 – liście ochronne przylegające do główki
- 3 – głąb wewnętrzny
- 4 – głąb zewnętrzny
- 5 – wierzchołek wzrostu
- 6 – liście wewnętrzne główki

Ryc. 8.28. Przekrój podłużny kapusty głowiastej

Kapusta głowiasta biała należy do najczęściej spożywanego kapust. Różni się odmiany wczesne – o mniej zwężonych 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.

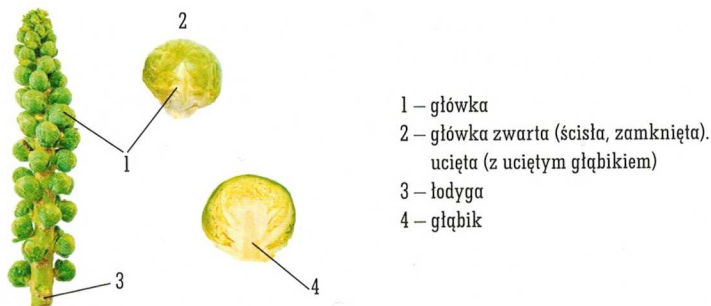
Kapusta głowiasta czerwona ma główki twarde, silnie zwinięte, barwy czerwono-fioletowej. Przyrządza się z niej surówki, sałatki, spożywa zasmażaną.

Kapusta włoska tworzy głowy średnio lub dużego rozmiaru o liściach falisto pomarszczonych z charakterystycznymi pęcherzowymi pęczędzeniami. 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.

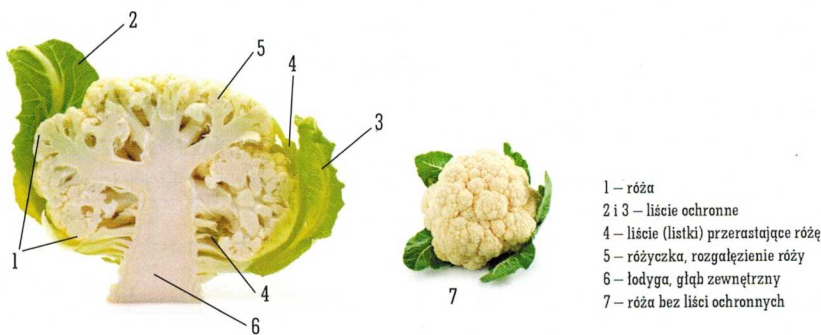
Najlepszy smak uzyskuje po pierwszych przymrozkach. Spożywana jest jako jarzyna z wody. Przeznacza się ją na mrożonki.



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

Kalafior

Część jadalną kalafiora stanowią pęczki 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 przebarwienie się róż, obniżając ich wartość handlową. Najbardziej cenione są róże ściśłe, gładkie o zabarwieniu białym lub lekko kremowym. Znane są też odmiany o piramidalno-

-stożkowym kształcie róż oraz takie, które mają róże zielone, żółte czy różowo-fioletowe. 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 brokułu jest kwiatostan główny, tak zwana róża główna, oraz wyrastające z pędów bocznych róże boczne. Powierzchnię róży tworzą wykształcone, ale nierozwinięte pąki kwiatowe. Róże 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 lodyga. 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 fioletowobrązowa. 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 kisić.

SURÓWKA Z KAPUSTY WŁOSKIEJ

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 1 porcję

kapusta włoska 75 g
ogórki kiszone 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.