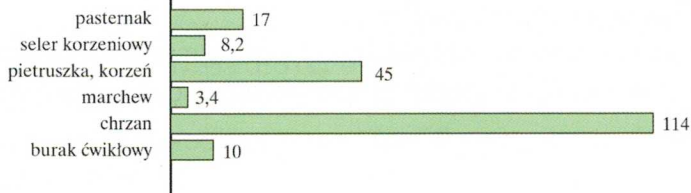


WARZYWA KORZENIOWE

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
pietruszką, 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



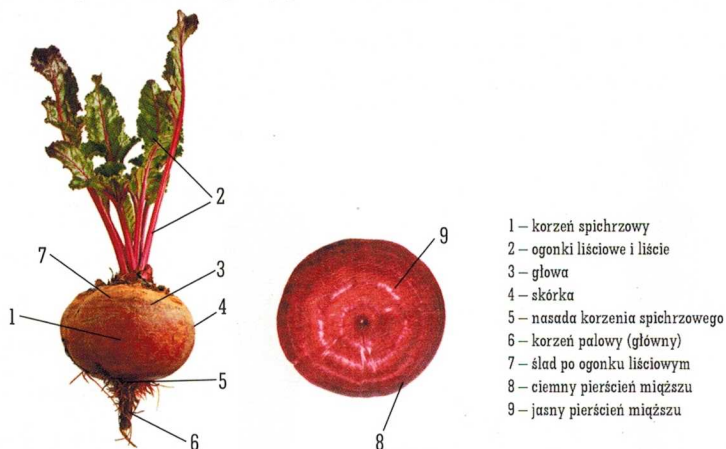
Ryc. 8.31. Zawartość witaminy C w warzywach korzeniowych (mg).

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 peczękach 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 miększu 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.

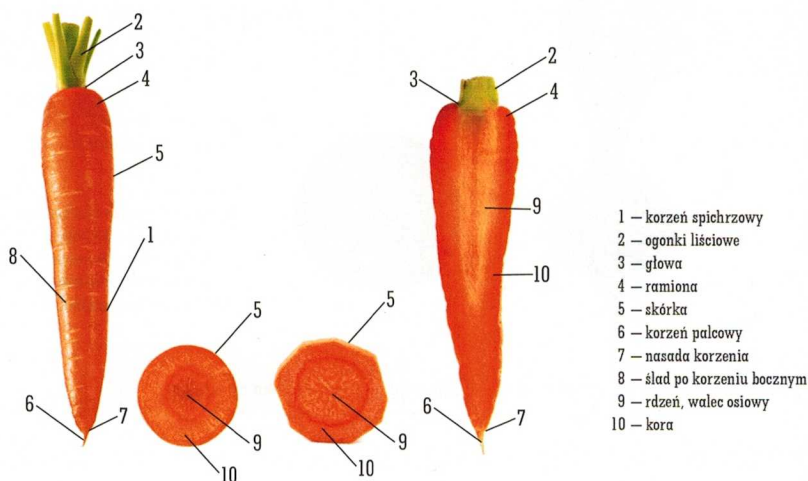
Chrzan

Korzeń chrzanu jest długi, cylindryczny, o chropowatej, białżółtej skórce 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 bladopomarańczowego, 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 zakończzone. Mają biały miąższ okryty czarną lub ciemnobrązową skórką, 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 selery 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

WARZYWA RZEPOWATE

Do rzepowatych zaliczamy: rzodkiewkę, rzodkiew, rzepę i brukiew. Zawierają duże ilości olejku gorczycznego, który nadaje im specyficzny smak i zapach. Częścią jadalną jest zgrubienie powstałe z korzenia i części podliścieniowej.

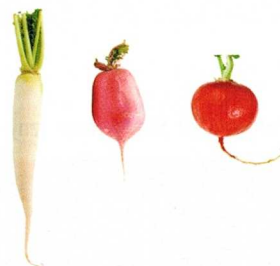
Tabela 8.21. Skład chemiczny warzyw rzepowatych¹⁾

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
rzepa	1,1	8,2	40	34	0,5	10	60	0,040	0,040	1,00	16,0
rzodkiewka	1,0	4,4	29	19	0,8	7	9	0,026	0,017	0,26	20,6

Rzodkiewka

Może być uprawiana w gruncie i pod szkłem. Ma kształt kulisty, owalny lub wydłużony. Skórka ma barwę białą, różową, żółtą, czerwoną, fioletową, może być również dwubarwna. Miąższ jest soczysty, delikatny, biały, czasem z odcieniem jasnorożowym.

Rzodkiewka spożywana jest na surowo w surówkach, sałatkach, jako dodatek do kanapek, a także po ugotowaniu – jak kalafior. Używana również jako element dekoracyjny potraw.



Ryc. 8.34. Różne kształty rzodkiewki

Rzodkiew

Ma kształt kulisty, owalny lub wydłużony, miąższ ma barwę białą, naskórek zaś białą, różową lub czarną. Najważniejsze odmiany to: Majowa Biała – ma białą skórkę, ostry smak i intensywny zapach, Murzynka – okrągła, z czarną skórką o dość ostrym smaku, oraz Agata – wydłużona, z białą skórką, o łagodnym smaku. Rzodkiew spożywa się na surowo w postaci surówek.

Rzepa

Kształt korzenia może być kulisty, owalny, spłaszczony lub wydłużony. Miąższ jest biały lub żółty, bardzo soczysty. Spożywa się ją przeważnie na surowo, ale również po ugotowaniu.

Brukiew

Nazywana także karpielem. Może mieć kształt kulisty, spłaszczony lub wydłużony. Miąższ ma barwę białą lub żółtą. Brukiew spożywa się w mieszanych surówkach, z dodatkiem jabłek lub jako jarzynę z wody.

Normatyw surowcowy na 10 porcji

rzodkiewka lub rzodkiew 500 g
cebulka dymka 120 g
ogórki 500 g
śmietana 200 g
sól do smaku

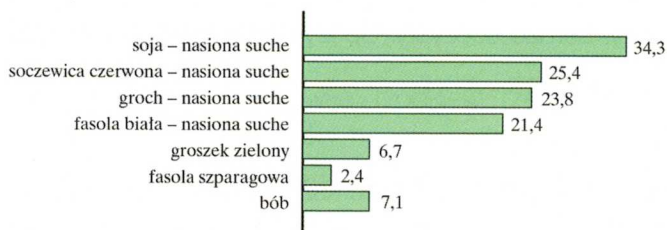
- Umytą rzodkiewkę pokroić w krążki.
 - W krążki pokroić również cebulę i obrane ogórki.
 - Połączyć składniki, połączyć śmietaną.
 - Doprawić do smaku solą.
- Duża porcja powinna ważyć 100 g, mała 50 g.

8.1.14.

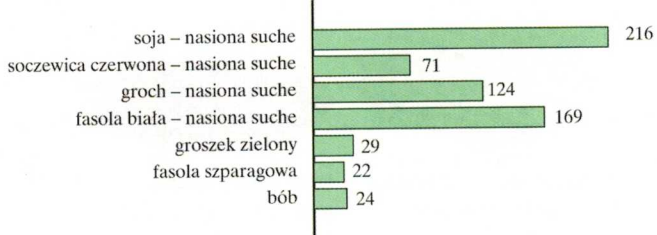
WARZYWA STRĄCZKOWE

Tabela 8.22. Skład chemiczny warzyw strączkowych¹²

Nazwa produktu	Przeciętny skład 100 g części jadalnych											
	białka g	tłuszcz g	węglowodany g	Ca mg	P mg	Fe mg	Mg mg	karoten µg	Wit. B ₁ mg	Wit. B ₂ mg	Wit. PP mg	Wit. C mg
bób	7,1	0,4	14,0	60	57	1,9	24	170	0,090	0,060	3,2	32,0
fasola szparagowa	2,4	0,2	7,6	65	44	1,1	22	378	0,080	0,110	0,50	23,8
grostek zielony	6,7	0,4	17,0	22	12 2	1,9	29	408	0,340	0,160	2,70	34,2
fasola biała suche ziarno	21,4	1,6	61,6	16 3	43 7	6,9	16 9	0	0,670	0,230	2,20	2,0
groch nasiona suche	23,8	1,4	60,2	57	38 3	4,7	12 4	117	0,770	0,280	3,10	2,0
soczewica czerwona nasiona suche	25,4	3,0	57,5	46	30 1	5,8	71	60	1,072	0,446	2,40	3,0
soja nasiona suche	34,3	19,6	32,7	24 0	74 3	8,9	21 6	12	0,690	0,189	1,18	0



Ryc. 8.35. Zawartość białka w warzywach strączkowych (g).



Ryc. 8.36. Zawartość magnezu w warzywach strączkowych (mg).

Częścią jadalną warzyw strączkowych są owoce (tak zwane strąki), lub nasiona. Wśród strączkowych można wyróżnić warzywa świeże oraz suche. Strączkowe świeże zbierane są, gdy strąk jest niedojrzały i mięsisty, nasiona są w fazie dojrzałości mlecznej. Należą tutaj: fasola szparagowa, bób, groch łuskowy. Suche strączkowe są wysuszonymi nasionami z dojrzałych owoców. Zalicza się do nich: fasolę, groch, soję, soczewicę i ciecierzycę.

Suche ziarna warzyw strączkowych są zasobne w białko, witaminy z grupy B, składniki mineralne – wapń, fosfor, magnez. Zawierają także dużo błonnika.

Wymagania jakościowe dla suchych nasion strączkowych:

- wygląd – czyste, całe, zdrowe, dobrze wykształcone;
- barwa – typowa dla zdrowych nasion, charakterystyczna dla odmiany;
- zapach – naturalny, swoisty, brak zanieczyszczeń;
- cechy dyskwalifikujące – uszkodzenie ziaren przez szkodniki, stęchlizna, pleśń.

Fasola

W Polsce uprawia się dwa gatunki fasoli: fasolę zwykłą i wielokwiatową. Większość odmian fasoli zwykłej to rośliny krzaczaste, natomiast u fasoli wielokwiatowej dominują rośliny o silnym wzroście (do 3–4 m).

Fasola szparagowa

Częścią jadalną fasoli szparagowej są niedojrzałe, mięsiste strąki łącznie z nasionami. Zabarwienie strąka w fazie dojrzałości konsumpcyjnej jest zielone lub żółte. Dobra fasola szparagowa powinna mieć strąki młode, delikatne, kruche, bez włókien. Cechy dyskwalifikujące to: obce zapachy, zaparzenie, nadgnicie, pleśń. Fasolę szparagową spożywa się po ugotowaniu. Jest cennym surowcem w przetwórstwie – konserwowanie, mrożenie.



fasola biała podczas gotowania
robi się miękka i mączysta,
nadaje się do salatek



fasola czerwona Kidney
po ugotowaniu jest mączysta
i słodka



fasola Mung
hodowana jest na kielki



soja jest bardzo wartościowym
pożywieniem ze względu
na wysoką zawartość białka,
węglowodanów i tłuszczu



czarna fasola z białym środkiem
jest miękka po ugotowaniu
i ma przyjemny słodko-ostry
aromat

Ryc. 8.37. Rodzaje fasoli

Fasola zwykła typu flageolet

Jadalną częścią fasoli typu flageolet są niedojrzałe nasiona o barwie zielonej i delikatnym smaku. Konsumowane są po obróbce termicznej lub utrwaleniu w postaci mrożonek i konserw. Fasola ma świeży zapach i delikatny smak. Popularna we Francji.

Fasola sucha

Są to suche nasiona fasoli, które zależnie od odmiany mogą mieć kształt nerkowaty, baryłkowaty, okrągły lub wydłużony, barwę białą, żółtą, różową, czerwoną, brązową, ciemnofioletową i czarną. Może być jednolita, pstra i z charakterystycznym oczkiem. Do tej grupy należy także **biała fasola** – odmiana fasoli zwykłej.

Fasola czarna – ma błyszczące, czarne ziarno długości około 14 mm i szerokości około 7 mm. Ziarna mają kształt nerkowaty, po ugotowaniu miękkie i słodkie.

Fasola czerwona – wyglądem zewnętrznym przypomina fasolę czarną, jest od niej nieco większa. Ziarna mogą mieć zabarwienie od różowego do czerwono-brązowego. Odznacza się mączystą konsystencją i zdecydowanie słodkim smakiem.

Fasola Borlotto – włoska odmiana fasoli barwy różowej z czerwonymi cętkami. Dodawana jest do ostrych potraw lub sałatek, łatwo się rozgotowuje.

Fasola limeńska ma nasiona o barwie jasnozielonej lub białej. Niektóre odmiany mają kształt podobny do fasoli Jaś, ale są bardziej spłaszczone i większe. Po ugotowaniu dobrze zachowuje swój kształt, może być podawana w sałatkach lub jako osobne danie.

Fasola złota (mung) – powszechnie uprawiana w Indiach i Chinach. Jest drobna, ma owalny kształt, barwę zielonożółtą. Najczęściej stosowana do otrzymywania kielków.

Fasola urd – wielkością i kształtem przypomina fasolę złotą, ma czarną barwę.

Fasola adzuki – uprawiana w Indiach i Chinach, drobna o barwie ciemnoczerwonej lub czarnej, mocnym aromacie i wyjątkowo słodkim smaku. Wykorzystywana do produkcji wschodnich słodyczy.

Fasola ryżowa – ma walcowaty kształt, jasnobrązowa z wyraźnym kremowym okienkiem. Występuje w Chinach, Indiach i na Filipinach.

Groch

Częścią użytkową grochu jest strąk z nasionami w całości lub wyłącznie nasiona zarówno dojrzałe, jak i niedojrzałe. W zależności od budowy strąka wyróżnia się:

- groch cukrowy – nadający się do spożycia w całości (strąk + ziarna); spożywany na surowo lub po ugotowaniu,
- groch łuskowy – spożywa się tylko nasiona zielone lub suche.

W grochu zbieranym na zielono strąki są wyrosnięte, mięsiste, wypełnione nasionami w stanie niedojrzałym, barwy zielonej o różnej intensywności. W pełni dojrzałości zbiera się groch łuskowy przeznaczony na nasiona suche. Dojrzałe, suche nasiona grochu mogą mieć barwę zieloną lub żółtą, powierzchnię gładką lub pomarszczoną. Groch gładki odznacza się dużą zawartością skrobi i gorszym wchłanianiem wody. Groch pomarszczony zawiera mniej skrobi, wchłania więcej wody.

W handlu dostępny jest także groch obłuskany i polerowany, który produkowany jest w całości, w połówkach lub łamany.

Bób

Częścią jadalną bobu są duże, spłaszczone nasiona. Mogą być zielone, kremowe, żółte lub brązowe. Bób spożywa się po ugotowaniu, jest poddawany też mrożeniu i konserwowaniu. Wykorzystuje się wyłącznie nasiona niedojrzałe.

Soja

Suche nasiona soi mają kształt przeważnie owalnowypukły, niekiedy kulisty, barwy żółtej, zielonej, brązowej lub czarnej. Mogą być jednobarwne lub nakrapiane. Nasiona soi można zbierać, gdy strąk jest zielony, a ziarno miękkie i jeszcze zielone. Nasiona niedojrzałe znajdują po ugotowaniu zastosowanie jako składnik zup, sałatek oraz do produkcji konserw i mrożonek. Największe znaczenie mają jednak ziarna suche. Są one źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tłuszczów i skrobi. Zawierają też witaminy z grupy B oraz fosfor, wapń, magnez, żelazo. Białko soi, pod względem składu aminokwasów, podobne jest do białka mięsa. Wysoka wartość odżywcza soi powoduje, że jest ona ważnym surowcem w diecie wegetariańskiej. Soja jest składnikiem zup, sosów, kotletów, purée, sałatek, deserów i ciast. Stosuje się ją do wyrobu twarogu tofu, makaronu, past cukierniczych.

Soczewica

Nasiona soczewicy mają kształt soczewki, mogą być też okrągłe, spłaszczone, o barwie ciemnozielonej, pomarańczowoczerwonej, czerwono-brązowej, żółtej i czarnej. Można sporządzać z nich zupy, purée, podawać na sypko jako jarzynę lub dodatek do dania zasadniczego. Po namoczeniu ziarna szybko ulegają rozgotowaniu, dlatego, aby były całe, nie należy ich moczyć.

Ciecierzycza

Suszone ziarna ciecierzycy mają orzechowy zapach, kolor żółty, brązowy lub czerwony. Z namoczonych i ugotowanych nasion ciecierzycy sporządza się purée, zupy, sałatki. Dostępne są także w formie prażonej o smaku słodkim, słonym lub korzennym. Mąka uzyskiwana z mielonych nasion ciecierzycy znajduje szerokie zastosowanie w kuchni wschodniej.

FASOLKA ZIELONA Z WODY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

fasolka szparagowa 650 g
bułka tarta 30 g
masło 100 g
sól do smaku

- Umyć fasolkę, obciąć końce.
- Zalać dużą ilością wrzącej, osolonej wody.
- Gotować w odkrytym naczyniu do miękkości.
- Podawać polaną tłuszczem ze zrumienioną bułką tartą.

Porcja powinna ważyć 100 g.

FASOLA PO BRETOŃSKU

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

fasola biała 250 g
kielbasa zwyczajna 200 g
cebula 30 g
mąka pszenna 10 g
tłuszcz 50 g
koncentrat pomidorowy 40 g
sól, czosnek, papryka do smaku

- Namoczoną poprzedniego dnia fasolę, ugotować na miękko w wodzie, w której się moczyła.
 - Kielbasę pokroić w kostkę, obsmażyć na 40 g tłuszczu z cebulą.
 - Na pozostałym tłuszczu zasmażyć mąkę, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać, zagotować.
 - Ugotowaną fasolę połączyć z pozostałymi dodatkami, doprawić i zagotować.
 - Podawać z pieczywem.
- Porcja powinna ważyć 300 g.

FASOLA NA SYPKO Z WODY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 10 porcji

fasola Jaś 450 g
woda przegotowana 750 cm³
mleko 500 cm³
masło 100 g
bułka tarta 30 g
sól do smaku

- Fasolę umyć, przebrać.
 - Moczyć 12 godzin.
 - Gotować w wodzie, w której się moczyła, z dodatkiem mleka.
 - Pod koniec gotowania dodać sól, odcedzić.
 - Podawać gorącą polaną masłem i posypaną zrumienioną bułką tartą.
- Porcja powinna ważyć 100 g.

BÓB Z WODY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 5 porcji

bób młody 900 g
masło 100 g
sól do smaku

- Ziarna bobu przebrać, optukać.
 - Zalać wrzącą wodą, tak aby przykryła ziarna.
 - Pod koniec gotowania posolić.
 - Odcedzić, dodać surowe masło.
- Porcja powinna ważyć 200 g.

Tabela 8.23. Skład chemiczny warzyw różnych¹³

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
szparagi	1,9	3,7	22	52	0,7	18	608	0,142	0,169	1,25	26,0
rabarbar	0,5	4,6	52	24	0,6	24	61	0,023	0,029	0,11	9,0
kukurydza konserwowa	2,9	23,6	4	79	0,5	13	210	0,040	0,060	1,50	1,0
szparagi konserwowe	2,1	2,5	14	28	0,4	9	169	0,030	0,040	0,50	15,0

Szparag

Jest rośliną wieloletnią, której jadalną część stanowią młode pędy, zwane wypustkami. Wypustki szparagów mogą być białe lub lekko fioletowe, jeśli podczas uprawy były przysypane ziemią, lub zielone, gdy były wystawione na działanie światła. Szparagi zielone są mało rozpowszechnione, chociaż w porównaniu z białymi są bogatsze w witaminy.

Szparagi oczyszcza się przez delikatne zeszkrobanie skórki, zaczynając 3 cm poniżej główki, następnie należy przyciąć zdrewniały koniec łodygi i umyć. Gotuje się je we wrzącej osolonej wodzie powiązane w pęczki. Do gotowania służy specjalny wysoki garnek z wkładką, w którym szparagi układa się pionowo. Końce pędów gotują się zanurzone w wodzie, a pozostała część w parze. Można je również gotować ułożone poziomo na dnie płaskiego garnka.

Szparagi podaje się jako wykwinną jarzynę z wody, przyrządza się z nich zupy kremy. Służą też do przyrządzania wielu zakąsek i drugich dań. Mogą być podawane lub zapiekane z sosami. Szparagi białe stanowią cenny surowiec na konserwy i mrożonki.



szparagi



obieranie szparagów



wiązanie w porcje



obcinanie końcówek



szparagi przygotowane do gotowania

Ryc. 8.38. Przygotowanie szparagów do gotowania

Rabarbar

Częścią jadalną rabarbaru są ogonki liściowe. Mają one barwę czerwoną, różową lub zieloną, mogą być jednolite na całej długości albo w części dolnej czerwone, a w górnej zielone. Miąższ ogonka jest czerwony lub zielony z różową obwódką. Rabarbar ceniony jest ze względu na orzeźwiający smak związany z zawartością kwasów: jabłkowego, cytrynowego i bursztynowego. Zawiera także kwas szczawiowy.

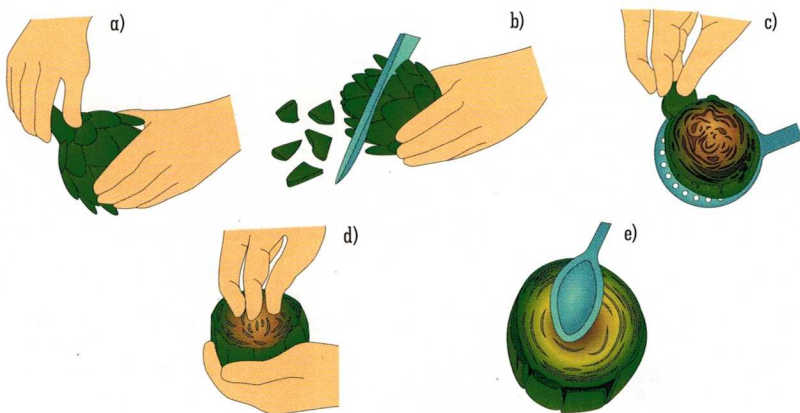
Obrany ze skórki i pokrojony na kawałki stosowany jest do przyrządzania kompotów, deserów, zup, dżemów, marmolad, win oraz jako dodatek do ciast.

Karczoch i kard

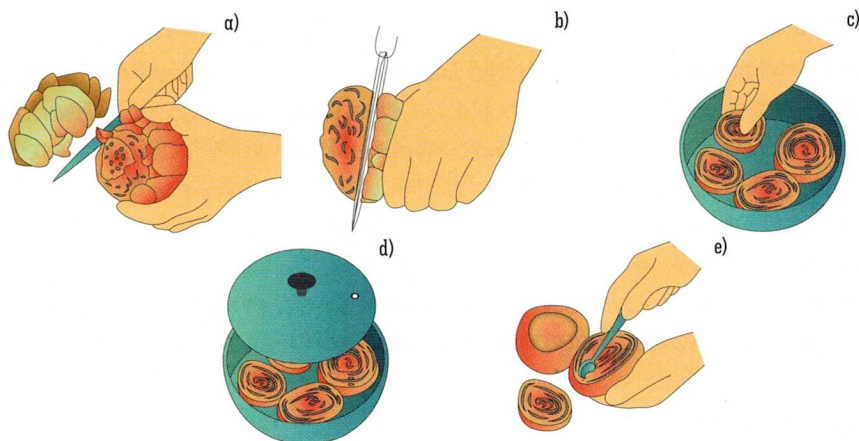
Są to wieloletnie rośliny zielne rosnące w klimacie ciepłym, uznawane za luksusowe warzywa.

Część jadalną karczocha stanowi grube, mięsiste dno kwiatowe, tzw. serce karczocha, oraz zgrubiałe nasady listków okrywy koszyczka. Jadalne są również młode bielone (sztucznie etiolowane) pędy, które na surowo jada się jako zakąskę. Najczęściej spożywa się je po ugotowaniu, ale również duszone, zapiekane. Mogą być podawane z sosami, np. beszamelowym, smażone w cieście lub nadziewane. Serca karczochów oraz dolne części łusek konserwuje się.

Część jadalną kardu stanowią grube, mięsiste ogonki liściowe sztucznie etiolowane. Spożywa się je na surowo lub po ugotowaniu.



Ryc. 8.39. Przygotowanie i przyrządzanie karczochów w całości: a) odłamywanie łodygi oraz połączonych z nią włókien, b) odkrojenie górnej części liści w 1/3 ich wysokości, c) sprawdzenie, czy karczoch jest ugotowany przez odchylenie zewnętrznego liścia, który powinien odgiąć się bez oporu, d) wyjmowanie wewnętrznych liści, a następnie usuwanie środka, e) liście umieszcza się we wnętrzu karczocha dołem do góry, a następnie nakłada łyżką nadzienie



Ryc. 8.40. Przygotowanie serc karczochów: a) po usunięciu twardych liści i odłamaniu łodygi należy płasko ściąć podstawę karczocha, b) odcinanie dna kwiatowego w 1/3 wysokości, c) przechowywanie serc w zimnej, zakwaszonej cytrynką wodzie, d) gotowanie serc karczochów, e) usuwanie środka

Kukurydza

Częścią jadalną kukurydzy są ziarniaki w fazie dojrzałości mlecznej, osadzone w kolbie o barwie jasnożółtej do żółtej. Ziarna kukurydzy spożywa się w stanie świeżym lub po ugotowaniu, poddaje konserwowaniu i mrożeniu. Całe, ma-
 lutkie niedojrzałe kolby poddaje się także konserwowaniu w zalewie. Kukurydza

jest składnikiem wielu zakąsek, np. sałatek, drugih dań, np. omletów, zapiekank. Służy także do produkcji mąki, płatków, kaszy, prażynek. Z odmiany o małych, twardych ziarnach, które pękają podczas prażenia, uzyskuje się popcorn.

SZPARAGI Z WODY

Sposób wykonania

Normatyw surowcowy na 1 porcję

szparagi 160 g
bułka tarta 3 g
masło 10 g
sól, cukier do smaku

- Szparagi umyć, cienko obrać i oplukać, dobrać wg grubości, związać w pęczki.
- Zalać wrzącą wodą, dodać sól i cukier.
- Gotować do miękkości ok. 7–8 minut.
- Szparagi wyjąć, osączyć z wody.
- Wyłożyć na półmisek, polać tłuszczem ze zrumienioną bułką tartą. Duża porcja powinna ważyć 100 g, mała 50 g.

CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH PRZETWORÓW Z WARZYW

Do najczęściej stosowanych metod utrwalania owoców i warzyw należą:

- utrwalanie termiczne – pasteryzacja i sterylizacja,
- zamrażanie,
- suszenie,
- kwaszenie,
- marynowanie,
- solenie.

Przetwory warzywne dzieli się na:

- konserwy warzywne,
- marynaty warzywne,
- koncentraty warzywne,
- koncentrat pomidorowy,
- sosy warzywne,
- soki warzywne i warzywno-owocowe,
- sałatki,
- pasty warzywne,
- warzywa kwaszone,
- warzywa mrożone,
- warzywa suszone,
- zupy warzywne – zagęszczone i niezagęszczone.

Konserwy warzywne

Są to warzywa utrwalone termicznie w opakowaniach hermetycznie zamkniętych. Warzywa zawierające kwasy organiczne poddaje się pasteryzacji, natomiast te o niskiej zawartości kwasów wymagają sterylizacji. Najczęściej konserwuje się: groszek, fasolkę, szparagi, szczaw, kukurydzę, a całe pomidory i cebulę sterylizuje się.

Salatki warzywne

Salatki warzywne i warzywno-grzybowe są przetworami otrzymywanymi z oczyszczonych, rozdrobnionych warzyw lub warzyw i grzybów, z dodatkiem cukru, soli, kwasów spożywczych, przypraw roślinnych, oraz ewentualnie składnika owocowego i oleju jadalnego. Mogą być utrwalone termicznie w opakowaniach hermetycznie zamkniętych lub nie.

Marynaty warzywne

Nazywane inaczej warzywami marynowanymi. Są to przetwory z oczyszczonych warzyw jednego, dwu lub kilku gatunków, całych lub pokrojonych, w zalewie kwaśnej lub słodko-kwaśnej z dodatkiem soli, ewentualnie cukru i przypraw roślinnych, zakwaszonych zwykle kwasem octowym. Utrwala się je termicznie, najczęściej przez pasteryzację. Marynaty cechują się smakiem kwaśno-aromatycznym, a ich ostry smak zależy od ilości kwasów w zalewie.

Marynaty warzywne przygotowane z dodatkiem cukru noszą nazwę pikli. Rozróżnia się pikle ogórkowe, warzywne i warzywno-owocowe.

Najbardziej znane marynaty warzywne to: ogórki konserwowe, korniszony, papryka, dynia, cebula, chrzan i buraki ćwikłowe. Korniszony to marynaty z całych, drobnych ogórków, zawierają stosunkowo dużo kwasu octowego.

Mrożonki warzywne

Są to warzywa jednego lub kilku gatunków, całe, krojone, przetarte lub homogenizowane. Utrwala się je przez zamrożenie do temperatury co najmniej -18°C . Zamrożone warzywa przechowuje się w temperaturze od -18°C do -25°C do 15 miesięcy lub w temperaturze od -22°C do -30°C do 18 miesięcy.

Susze warzywne

Otrzymuje się je ze świeżych, obranych lub nieobranych warzyw, w pełni dojrzałych. Warzywa mogą być całe, krajane, w postaci grysiku lub mączki. Odwodnienie do zawartości 13–15% wody gwarantuje suszom trwałość.

Do najczęściej stosowanych w gastronomii suszów należą: marchew, cebula, por, seler, pietruszka, czosnek, liście kopru i pietruszki, burak ćwikłowy i mieszanki warzywne.

Soki warzywne

Otrzymywane są z moszczów i przecierów. Moszcze warzywne to surowe soki otrzymywane z rozdrobnionych warzyw jednego gatunku. Przeciery warzywne to przetarte warzywa jednego gatunku, pozbawione skórek i części niejadalnych, z dodatkiem soli. Soki utrwalone są termicznie. Produkuje się soki: jednowarzywne, wielowarzywne, owocowo-warzywne.

Soki przecierowe uzyskuje się z przecieru lub soku i przecieru jednego lub więcej gatunków warzyw, ewentualnie owoców, z dodatkiem cukru i / lub soli, wyciągu z przypraw aromatyczno-ziolowych, kwasów spożywczych i kwasu askorbinowego.

Soki naturalnie mętne uzyskuje się z moszczów mętnych, zagęszczonych lub nie, z jednego lub więcej gatunków warzyw i ewentualnie owoców, z dodatkami jak soki przecierowe.

Soki owocowo-warzywne otrzymuje się przez mieszanie przecierów lub soków warzywnych z moszczami owocowymi lub sokami odtwarzanymi z soków zagęszczonych. Produkowane są soki np. burakowo-jabłkowe, marchwiowo-jabłkowe, dyniowo-jabłkowo-marchwiowe.

Koncentrat pomidorowy

Jest to produkt ze świeżych lub mrożonych, dojrzałych pomidorów, poddanych przetarciu i zagęszczeniu, a następnie utrwalań fizycznie lub chemicznie. Zagęszczenie uzyskuje się przez odwodnienie przecieru. Koncentrat utwala się zwykle przez pasteryzację lub sterylizację w opakowaniach hermetycznie zamkniętych.

Pasty warzywne

Są to zagęszczone przetwory warzywne o konsystencji smarownej. Otrzymuje się je z przetartych lub pokrojonych warzyw, z ewentualnym dodatkiem tłuszczu, soli, cukru i przypraw roślinnych, utrwalań chemicznie lub termicznie.

Soki warzywne zagęszczone

Otrzymywane są z moszczów i przecierów. Moszcze warzywne to surowe soki otrzymywane z rozdrobnionych warzyw jednego gatunku. Przeciery warzywne to przetarte warzywa jednego gatunku, pozbawione skórek i części niejadalnych, z dodatkiem soli. Soki utrwalone są termicznie. Produkuje się soki: jednowarzywne, wielowarzywne, owocowo-warzywne.

Sosy warzywne

Są produktami, w skład których wchodzi przetarte, względnie inaczej rozdrobnione warzywa. Mogą być one skoncentrowane lub nie. Do produkcji większości sosów wykorzystuje się koncentraty warzywne, zwłaszcza pomidorowy. Sosy zawierają także dodatek wyciągów z warzyw i przypraw, cukru, soli, kwasów spożywczych, dodatków aromatyczno-smakowych, musztardy, substancji zagęszczających. Sosy utrwala się termicznie w opakowaniach hermetycznie zamkniętych lub chemicznie (w opakowaniach niehermetycznych). Najczęściej produkuje się ketchup, sosy do pizzy, do spaghetti, leczo.