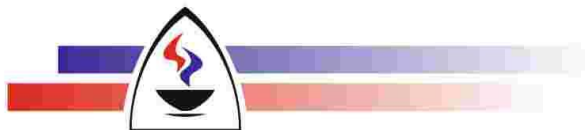


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Potraviny a výživa - Zelenina

Název školy	SŠHS Kroměříž
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0911
Autor	Ing. Petr Hajný
Název šablony	VY_32_INOVACE 10_POV
Název DUMu	POV.1007.1E
Stupeň a typ vzdělávání	Odborné vzdělávání
Vzdělávací oblast	Gastronomie
Vzdělávací obor	Potraviny a výživa
Vzdělávací okruh	Zelenina
Druh učebního materiálu	Prezentace
Cílová skupina	Žák, 16 - 19 let
Anotace	Prezentace komplexně seznamuje žáky s nejdůležitějšími druhy zeleniny, jejich složením, významem ve výživě a uplatněním v gastronomii
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné -
Klíčová slova	Plodová zelenina, lusková zelenina, cibulová zelenina, košťálová zelenina, vitamíny, minerální látky, vláknina
Datum	6.10. 2012



Zelenina

- ***Plodová zelenina*** - tykvovité druhy, jako okurky, melouny, rajčata, lilek
- ***Lusková zelenina*** - hrách, fazole, čočka, sója
- ***Cibulová zelenina*** - čeleď liliovitých, cibule, česnek, pórek
- ***Košťálová zelenina*** - brukvovité druhy, zelí, kapusta, květák, brokolice

Plodová zelenina

Okurky

- častou jejich úpravou je zavařování ve sladkokyselém nálevu, dále okurkový salát, studená polévka jako chutný a lehký letní pokrm
- obsahují vitaminy skupiny B a vitamin E, v menším množství také vitamin C
- z minerálních látek vápník, fosfor, sodík a draslík
- zmírňují nemoci ledvin a močového měchýře
- zlepšují imunitní systém a posilují sliznici střev



Obr.č.1: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Cucumis_sativus0.jpg



Obr.č.2: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cucumis_sativus1.jpg

Rajčata

- jsou bohaté na vitamin C, beta karoteny, v malé míře vitamin B
- jsou zdrojem chromu a draslíku, vysoký podíl tvoří voda, malé množství sacharidů a bílkovin
- mají vysoký podíl vlákniny, neobsahuje téměř žádný tuk

- jsou velmi vhodná jako základ zdravé nebo doplněk či příloha běžné stravy
- mají antioxidační účinky
- jsou základem pro výrobu mnoha druhů omáček, protlaků, kečupů



Obr.č.3: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fruit3.JPG>

Lilek - baklažán

- je jednoletá rostlina příbuzná s bramborem
- zdravou úpravou je čerstvý marinovaný baklažán
- oloupané a na tenká kolečka pokrájené lilky lze smažit, chutný je také lilek zapečený, nebo sterilovaný

- je bohatý na minerální látky - fosfor, vápník, železo, mangan a draslík



Obr.č.4: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Solanum_melongena_ja001.jpg

Lusková zelenina

Hrách

- plody jsou lusky, obsahují dužnatá semena zvaná hrášky
- nezralé hrášky či celé lusky se používají jako zelenina (hrášek)
- zralá semena (hrách) se používají jako luštěnina



Obr.č.5: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Pisum_sativum0.jpg



Obr.č.6: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Doperwt_rijserwt_peulen_Pisum_sativum.jpg

fazole

- plody fazolu jsou lusky, které obsahují semena,
- fazole
- nejznámější vyzrálé fazole jsou hnědé, některé jsou ale i zelené a žluté

- fazole obsahují bílkoviny, minerální látky - železo, vápník, mangan, draslík, provitamin A, vitamin C, vitaminy skupiny B a vitamin E



Cibulová zelenina

Cibule

- používá se při vaření jako zelenina, nebo koření
- používají se její cibule, oloupané od vrchních uschlých vrstev, nejčastěji nakrájené, řidčeji se využívá i cibulová nať
- syrová cibule má pálivou chuť a používá se například jako příloha k pečivu či uzeninám

- vařenou cibuli mohou obsahovat některé zeleninové polévky
- osmažená cibule se používá jako základ pro cibulovou jíšku, která se používá jako základ gulášů, omáček, polévek, některých luštěninových pokrmů, špenátu, zelí

- samotná smažená cibulka s tukem se používá například k maštění a ochucení vařených brambor, čočky, a dalších pokrmů



Obrč.11: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Onions.jpg>

česnek

- česnek má široké použití, nejen jako koření, ale i v lidovém léčitelství
- čerstvý rozetřený se solí do zelených salátů, do omáček, k zelenině, k masům (skopovému a hovězímu), do salámů a k rybám

- pro použití u nás je nejzdravější česnek český, který je typický vyšším množstvím silic, výraznější a příjemnější chutí



Obr.č.12: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Garlic_Press_and_Garlic.jpg

pórek

- je užívaný do polévek, omáček, nebo se krájí na chleba
- neměl by chybět ani v rybích polévkách a jako přísada při vaření ryb a krabů, ale také vepřového ovaru a jehněčího masa

- z mladého póru se připravuje i salát
- obsahuje provitamin A, vitaminy B a C, E, minerální látky – vápník, fosfor, draslík, železo, mangan, selen



Obr.č.13: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Leeks_produce-1.jpg

Košťálová zelenina

zelí

- je to dvouletá bylina, pěstovaná pro listy, které tvoří charakteristickou hlávku
- Hlávkové zelí je blízce příbuzné kapustě, od které se liší strukturou listů - listy hlávkového zelí jsou hladké
- je bohaté na vitamíny, především vitamín C, a minerální látky

- krouhané hlávkové zelí se hodí syrové do salátů, vařené zelí nebo kysané zelí slouží jako příloha



Obr.č.14: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brassica_oleracea2.jpg

kapusta

- je bohatá na vitaminy B1, B2, B3, B9 (kyselina listová) vitamin C, E, K, vápník, hořčík, železo, selen, fosfor, draslík
- můžeme ji připravovat na mnoho způsobů
např.: vařit, smažit, dusit, zapékat, pařit atd.



Obr.č.15: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brassica_oleracea_var._sabauda_JdP.jpg

květák

- obsahuje na vlákninu, minerální látky fosfor, vápník a draslík a vitamíny B, C, provitamin A a kyselinu listovou

- za syrova, nebo mírně spařený a rozebraný na drobné růžičky se používá do zeleninových salátů, nebo se růžičky osmaží v oleji, nebo se zapéká



Obr.č.16: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cauliflower.jpg>

brokolice

- je příbuzná květáku, pěstuje se pro své nerozvinuté květenství



Obr.č.17: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Broccoli2.jpg>

- je považována za jednu z nejhodnotnějších křehkých zelenin, díky vysokému obsahu vitamínů a minerálních látek
- brokolice má typické aroma, které se zvýrazní při tepelné úpravě

Otázky

- Které druhy zeleniny patří mezi plodovou zeleninu?
- Uveď vlastnosti hrášku.
- Které minerální látky obsahují okurky?
- Kde používáme cibuli?
- Které významné látky obsahuje pórek?

Zdroje

- Wikipedie
- Wikimedia Commons