

Zelenina

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Dana Vinterová.

Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785. Provozuje Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (NÚV).

OBSAH

- Obecná charakteristika¹
- Význam ve výživě¹
- Druhy¹
- Jakostní znaky a vady čerstvé zeleniny¹
- Skladování čerstvé zeleniny¹
- Výrobky ze zeleniny¹
- Druhy výrobků ze zeleniny¹
- Požadavky na jakost výrobků ze zeleniny¹
- Skladování výrobků ze zeleniny¹

Obecná charakteristika

- Potraviny rostlinného původu
- Nepostradatelné ve výživě

Obr. 1: **Zelenina**



Význam ve výživě

- Vysoká biologická hodnota
- Zdroj vitaminů (C, B, provitamin A)
- Zdroj minerálních látek (draslík, fosfor, hořčík, železo, sodík, mangan)
- Celulóza
- Silice (česneková)

Druhy

1. Podle části rostliny a použití

- Košťálová (hlávkové zelí, brokolice, kedlubny, ...)
- Kořenová (mrkev, celer, petržel, křen, ...)
- Listová (salátová, špenátová, řapíková)
- Lusková (hrachové lusky, fazolové lusky)

Druhy

- Plodová (rajče, paprika, lilek, okurky, meloun, ...)
- Cibulová (cibule, česnek, pór)
- Stonková (chřest)
- Kořeninová (bazalka, estragon, majoránka, libeček, kopr, saturejka, tymián, ...)

Druhy

2. Podle způsobu výroby

- Rychlenou
- Skleníkovou – pařeništní
- Polní

3. Podle délky vegetační doby

- Ranou
- Poloranou
- Letní
- Pozdní

Jakostní znaky a vady čerstvé zeleniny

Jakostní znaky

- Jednotnost odrůdy
- Velikost
- Vlastnosti
 - Tvar, barva, pevnost
 - Chuť
 - Vůně

Vady

- Plesnivost (hniloba)
- Pomačkanost
- Zapařenost
- Nadměrná vlhkost
- Cizí chuť pach
- Namrzlost
- Škůdci

Skladování čerstvé zeleniny

- Vzdušné prostory (hlávkový salát, špenát a květák)
- V chladírně – převážná část zeleniny (výjimka: rajčata, melouny a cibule – nejvhodnější teplota 10 až 15 °C)
- Suché prostředí (květák, zelí, rajčata, paprika, melouny)
- Vlhké prostory (kedlubny, kapusta, listová a kořenová zelenina, polní okurky, stonková a kořeninová zelenina)

Výrobky ze zeleniny

Charakteristika:

- Zpracovaná čerstvá zelenina konzervařenským průmyslem při zachování výživových hodnot

Druhy výrobků ze zeleniny

- Sterilovaná zelenina (jednodruhová, dvoudruhová, směsi, zeleninové hotové pokrmy)
- Nakládaná zelenina (jednodruhová, zeleninové směsi)
- Zmrazená zelenina (jednodruhová, směsi)
- Sušená zelenina (jednodruhová, směsi, speciální výrobky)
- Zelenina v soli (zeleninová směs)

Druhy výrobků ze zeleniny

- Zeleninové pomazánky (pikantní zeleninová pomazánka)
- Zeleninové protlaky (rajčatový, paprikový)
- Zeleninové nápoje (rajčatový, mrkvový)

Požadavky na jakost výrobků ze zeleniny

Senzoricky

- Vzhled
- Tvar
- Konzistence
- Chuť
- Vůně

Laboratorně

- Hmotnost pevného podílu zeleniny
- Obsah vody
- Obsah chloridu sodného, oxidu siřičitého, ...
- Podíl jednotlivých složek

Skladování výrobků ze zeleniny

- Zmrazená zelenina:
 - nekolísavá teplota -18 °C
- Ostatní výrobky ze zeleniny
 - sucho, chladno
- Ochrana před mrazem, sluncem, aromatickými látkami, změnou teplot

Kontrolní otázky

1. Uveďte význam zeleniny ve výživě.
2. Popište rozdělení zeleniny podle části rostliny a použití.
3. Vyjmenujte požadavky na jakost zeleniny.
4. Uveďte podmínky skladování čerstvé zeleniny.
5. Jaké znáte sortimentní skupiny a podskupiny výrobků ze zeleniny?
6. Popište, jak se hodnotí jakost výrobků ze zeleniny.

Literatura – knihy

- 1 KAVINA, Josef. *Zbožíznalství potravinářského zboží pro 2. ročník*. 1. vydání. Praha: IQ 147, 1996. č. j. 815141/95-74.

Literatura – obrázky

Obrázky:

1. ELINA MARK. [online]. [cit.2012-12-25]. Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ecologically_grown_vegetables.jpg>.