

Košťálová zelenina

KOŠŤÁL = zkrácený dužnatý stonek, z něhož vyrůstají dužnaté listy

Hlávkové zelí

- **obsahuje vitamín C**, úprava k prodeji - ponechají se max. 3 povrchové obalové listy
- druhy - **BÍLÉ a ČERVENÉ** - ojiněné
- podle období sklizně se rozlišuje - **rychlené tzv. ŠPÍČATÉ ZELÍ, rané** - méně pevné hlávky, **letní, ZIMNÍ** - ke kysání



Kapusta

- **obsahuje vitamín C** - 100 až 120 mg vit. C / 100 g
- **HLÁVKOVÁ** - volné hlávky ze zvlněných listů - raná, letní, pozdní
- **RUŽIČKOVÁ** - malé hlávky (růžičky) na košťálu - v prodeji bez košťálu
- **KADEŘAVÁ** - na lodyze palmovitě uspořádané listy - v prodeji pouze listy
- růžičková a kadeřavá kapusta jsou mrazuvzdorné (-15 °C)



Brokolice

- tvoří dužnatou zelenou **růžici složenou z květních puppat, která nesmí ŽLUTĚ kvést!**
- obsahuje **vitamín C a vitamín E**
- **dietní zelenina**, dobře se mrazí
- rozlišuje se - **zelená a purpurová varianta**



Květák

- zdužnatělé **nerozvinuté květenství** - **dietní zelenina**
- tržní úprava - **oříznutím manžety** (2-3 řad obalových listů)
- **SKLENÍKOVÉ** - bílé, **POLNÍ** - žlutne vlivem světla
- vady - **černá hniloba**
- **ROMANEZCO** - zelený **kříženec brokolice a květáku**
- **VIOLET** = fialový **kříženec brokolice a květáku**



Kedlubny

- **rané** - **prodej s natí, pozdní** - **prodej bez natě**
- průměr bulvy je znak jakosti
- vady - dřevnatost, pukání
- druhy - **BÍLÉ** - snadno dřevnatí, **MODRÉ** - odolnější vůči dřevnatění

Listová zelenina

- vysoký obsah vitamínu K - zvláště v okrajových listech
- obsahují hořké látky, které podporují trávení
- dělí se na zeleninu - SALÁTOVOU - ŠPENÁTOVOU - ŘAPÍKATOU
- salátová a řapíkatá se konzumuje syrová, špenátová se tepelně upravuje

Řapíkatá zelenina

Reveň

- vytrvalá rostlina, listy se sklízí vylamováním, vysoký obsah trpké kyseliny šťavelové
- 1.jakost - 30 cm délka, 2 cm tloušťka
- druhy - ČERVENOŘAPÍKATÁ, ZELENOŘAPÍKATÁ

Řapíkový celer

- netvoří bulvu, vysoký obsah vitamínu C
- konzumují se bělené řapíky syrové nebo tepelně upravené
- bez typické celerové vůně

Kardy

- konzumují se pouze řapíky, které se bělí svazováním a obalením
- dietní zelenina, tepelně se upravuje, chuť jako chřest



Salátová zelenina

Čínské zelí - netvoří hlávkou, ale rozevřenou listovou růžici, tepelně se upravuje nebo na saláty

Pekingské zelí - pevná, uzavřená oválná hlávka, vhodné na saláty

Salát

- ledový- velké hlávky z křehkých bublinovitých listů, zelený až načervenalý
- římský - volná protáhlá hlávka, obsahuje více vlákniny
- hlávkový - polní, pozdní (tvoří sevřenou hlávku), rychlený
- italský ozdobný - silně zkadeřené okraje listů, zelený, červený (Lollo)
- dubový - bez hlávky, listy tvarem podobné dubu, podlouhlé, červeno-zelené
- listový - netvoří hlávku, k Česáňi - listy se otrhávají dle potřeby
- na saláty - syrové



Polníček (kozlíček)

- mrazuvzdorná zelenina, 10 cm listy tvoří širokou růžici, obsahuje vitamín C
- syrový na saláty, vařený se zpracovává jako špenát
- v prodeji i rychlený skleníkový v krabičkách

Štěrbák

- vysoký obsah vitamínu C a Fe
- bělí se svazováním nebo zakrytím - je křehčí a méně hořký!
- 2 druhy:
ENDIVIE - letní, nahořklá chuť, tvoří velké hlávky se zkadeřenými, vykrajovanými listy, hlávky mají žlutý střed
ESKARIOL - podzimní, mírně zvlněné, celokrajné listy





Čekanka

- obsahuje **hořkou látku, která podporuje trávení, činnost jater, žlučníku, žaludku**
- hořkost se zmírňuje hlubokým vyříznutím kořene, máčením ve studené vodě, pokapáním citrónem ... u starších listů vyříznutím žebek
- **vhodná pro diabetiky**
- **SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ ČEKANKA** - zelená, má protáhlé, polouzavřené hlávky
- **SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ ČEKANKA ČERVENÁ - RADICCHIO ROSSO** - kulovité hlávky, **bílá žebra**
- **SALÁTOVÁ ČEKANKA K RYCHLENÍ** - tvoří puky - tzn. **velké listové pupeny, které se bělí. Sklízí se pouze puk.**



Mangold

- má **řepnou příchut'**, je zbarven **zeleně až červenofialově**
- tvoří řepovitý kořen a listy podobné řepě
- **LISTOVÝ** - **velké listy se zpracovávají jako špenát (protlak)**
- **ŘAPÍKATÝ** - **široké řapíky** (u země až 4-10 cm), úzký list, **užívá se jako chřest**

Rukola

- **štíplavé**, hodně vykrajované listy
- na saláty a přílohy



Špenátová zelenina

Špenát

- zpracovává se **vařením a mletím na protlak**
- obsahuje **Fe, ale to je vázáno na kyselinu šťavelovou**
- pro uvolnění Fe je nutno **přidat mléko nebo vejce**
- **LISTOVÝ** - trhají se jednotlivé listy
- **trhaný** - **celé mladé rostlinky** (výška asi 25 cm)

