



Spracované pre potreby projektu „Cesta k modernej škole“, ktorý je realizovaný s podporou EÚ

Téma : Úprava nových druhov zeleniny

Operačný program:	OP Vzdelávanie
Programové obdobie:	2007-2013
Prijímateľ:	Hotelová akadémia, Radničné námestie 1, Spišská Nová Ves
Názov projektu:	Cesta k modernej škole
Kód ITMS projektu:	26110130583
Spracoval:	Ing. Monika Trembová

„Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ“

Obsah:

- ❑ Nové druhy zeleniny
- ❑ Rozdelenie :

- Listová zelenina

- Artičoka
- Kel
- Špargľa
- Valeriánka poľná

- Plodová zelenina

- Baklažán
- Patizón
- Avokádo

- Koreňová zelenina

- Kvaka
- Topinambur
- Sladký zemiak –
Povojník batátový

- ❑ Tepelná úprava nových druhov zeleniny : listová, plodová, koreňová
- ❑ Príprava zeleniny podľa medzinárodných zvyklostí

Nové druhy zeleniny

- * základným producentom u nás je veľkovýroba
- * existuje však niekoľko druhov zeleniny, ktoré sa vo veľkovýrobných podmienkach nedajú efektívne a účelne pestovať – vysoké nároky na ručnú prácu, chýlostivosť na uskladnenie, dopravu, pozberovú manipuláciu
- * ide hlavne o lahôdkové druhy zeleniny, preto sa ráta s ďalším rozšírením ich pestovania prostredníctvom záhradkárov



Rozdelenie :

❖ Listová zelenina:

- Konzumujú sa prevažne hlávky vytvorené z listov, listy, kvety, listové stopky napr. : artičoka, kel, špargľa, valeriánka poľná



Artičoka

- * znižuje hladinu cholesterolu v krvi a reguluje hladinu cukru v krvi
- * odstraňuje zažívacie poruchy, pôsobí protizápalovo
- * jeden artičok varený v pare obsahuje 6 g vlákniny, 20% dennej dávky vitamínu C, 15% dávky kyseliny listovej – patrí do skupiny vitamínov B, potrebné minerály – Mg, Cu, P, Cr, K, Ca, Fe
- * môže sa podávať so šunkou, klobásou



Kel

- * znižuje hladinu cholesterolu
- * posilňuje steny ciev, imunitný systém
- * vysoký obsah vlákniny pôsobí priaznivo na zažívanie
- * má niekoľkonásobne vyšší obsah vitamínu C než citrusové plody
- * je významným zdrojom kyseliny listovej, ktorá je dôležitá pre zdravý vývoj ľudského plodu aj krvotvorbu
- * *tepelné úpravy*: varenie, dusenie, zapekanie



Špargľa

- * patrí k základným zeleninám uvádzajúcim sa v prevencii rakoviny
- * používajú ju ľudia s močovými infekciami
- * používa sa pri liečbe vypadávania vlasov
- * tepelná úprava: najjednoduchšie je špargľu uvariť, alebo pripraviť v pare
- * dá sa jesť samostatne, ako príloha k ryži, ale aj s parmezánom, olivovým olejom, vínnym octom, tiež grilovaná a zaváraná



Valeriánka poľná

- * je to zelenina s jemnou lieskovo orieškovou chuťou
- * použitie: šalát so zálievkami, ako doplnok iných šalátov



❖ Plodová zelenina:

- Konzumujú sa prevažne plody napr. : baklažán. patizón, avokádo



Baklažán

- * je príbuzný so zemiakmi
- * plodom sú veľké, najčastejšie tmavo fialové bobule
- * je bohatým zdrojom minerálov – Ca, K, Mg, Fe, P,
- * šupka obsahuje veľké množstvo rutínu /flavonoid rastlinného pôvodu, pomáha k zníženiu nadmernej priepustnosti krvných kapilár pri vysokom krvnom tlaku a má antioxidantný účinok/ , preto baklažán radšej nelúpeme
- * pri nákupe dávame prednosť menším plodom, staršie plody by mohli byť horkasté



Patizón

- * je ľahko stráviteľný, má vysoký obsah vlákniny
- * pomáha prirodzenému prečisťovaniu čriev, podporuje imunitu, pomáha celkovej regenerácii organizmu
- * znižuje hladinu tuku v krvi a má priaznivý vplyv na srdce
- * tepelné úpravy: varenie, vyprážanie, zapekanie



Avokádo

- * väčšinou má hruškovitý, alebo vajcovitý tvar
- * obsahuje vlákninu a jedinečnú kombináciu tukov, mastných kyselín , vitamínov, minerálnych látok - draslík, horčík,
- * avokádo neobsahuje žiadny cholesterol ani sodík
- * použitie: šaláty, nátierky, omáčky



❖ Koreňová zelenina:

- Konzumnou časťou sú korene napr. : kvaka, topinambur, sladký zemiak – Povojník batátový



Kvaka

- * mladé plody majú podobnú chuť ako reďkovky
- * používajú sa na šaláty, prílohy
- * staršie plody musíme ošúpať, tepelne upraviť
- * majú podobnú chuť ako kaleráb
- * použitie: prívarky, polievky
- * tepelné úpravy: pečenie, vyprážanie, varenie



Topinambur

- * používa sa aj ako diétna potravina pri reumatizme, opuchoch a vďaka vysokému obsahu inulínu (až 8 %) ako podporný prostriedok pri cukrovke
- * z hľadiska gastronómie sú zaujímavé predovšetkým koreňové hľuzy týchto rastlín
- * existujú v rôznych farebných variáciách – biele, hnedé, červené či purpurové
- * v kuchyni sa používajú niekedy aj ako náhrada klasických zemiakov
- * hľuzy slnečnice obsahujú asi 10% bielkovín a prekvapujúco sa v nich nachádza len minimum škrobu
- * tepelné úpravy: zapekanie, varenie, vypráža



Sladký zemiak – Povojník batátový

- * obsahujú betakarotén, vitamíny skupiny B, Fe, K, kyselinu listovú, cukor, škrob
- * pečením alebo grilovaním sa v nich štiepia škroby na cukry, takže sú sladšie a telo z nich môže lepšie vstrebať beta-karotén



Tepelná úprava nových druhov zeleniny

❖ Listová zelenina :

- Zapekané artičoky – artičoka, maslo, hladká múka, mlieko, vajcia, tvrdý syr, soľ
- Čakankový šalát – čakanka, cukor, citrón, soľ, voda
- Omeleta z kelových ružičiek – kelové ružičky, maslo, vajcia, soľ
- Rebarborová polievka – rebarbora, sladká smotana, hladká múka, soľ



❖ Plodová zelenina :

- Baklažánová nátierka – upečený baklažán, rajčiaky, cesnak, cukor, arašidy, lieskovce, olej
- Dyňový pohár – dyňa, griotka, práškový cukor
- Patizónový guláš – patizóny, olej, cibuľa, paprika, hladká múka, cukor, ocot, soľ
- Feferónový šalát so syrom – čerstvé feferóny, paprika, tvrdý syr, cibuľa, pažitka, olej, soľ



❖ Koreňová zelenina :

- Okruhlicový šalát – okruhlica, cibuľa, uhorka, pažitka, majonéza, olej, soľ, cukor, citrónová šťava
- Prívarok z kvaky – kvaka, masť, hladká múka, mlieko, cukor, soľ, voda
- Opekané topinambury – topinambur, soľ, maslo
- Pastrňákové halušky – pastrňák, maslo, vajce, strúhanka, soľ, olej, mleté čierne korenie
- Pórová omáčka – pór, hovädzí vývar, cibuľa, šľahačka, hladká múka, soľ, mleté čierne korenie



Príprava zeleniny podľa medzinárodných zvyklostí

- ❖ Francúzska kuchyňa : koreňová zelenina, red'kovky, uhorky, rajčiaky /typická zelenina/
- Cuketové placky: cuketa, hladká múka, olivový olej, vajcia, mlieko, soľ, mleté čierne korenie



❖ Maďarská kuchyňa : paprika, rajčiaky, cibuľa, cesnak /typická zelenina/

- Segedínsky guláš: bravčové pliecko, kyslá kapusta, červená paprika, cibuľa, masť, rasca, hladká múka, smotana, soľ



❖ Česká kuchyňa : kyslá a hlávková kapusta, šaláty, cibuľa, cesnak, /typická zelenina/

- Sviečková zeleninová omáčka: mrkva, petržlen, cibuľa, smotana na šľahanie, soľ, korenie





Ďakujem za pozornosť!

„Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ“