

Temat: Charakterystyka warzyw – cd.

1. Zapoznaj się z prezentacją i tematem z podręcznika (strony 225-261 wybierz tylko te grupy warzyw, które są w prezentacji)
2. W zeszycie zrób notatkę (krótka charakterystyka grupy, nazwij część rośliny, którą spożywamy w danej grupie, wymień warzywa należące do danej grupy)
3. Wiadomości zawarte w notatce są do nauczania (musisz umieć zakwalifikować warzywa do danej grupy, rozróżniać warzywa na podstawie rysunku lub opisu, wiedzieć czego dostarczają naszemu organizmowi) – pytania z warzyw są na egzaminie
4. Otwórz Nowy Dokument programu Microsoft Word
5. Wymień podane w prezentacji grupy warzyw, podaj warzywa zaliczane do każdej z grup i podaj ich część jadalną
6. Plik nazwij swoim nazwiskiem
7. Pracę prześlij na adres atolwinska@op.pl
8. Na pracę czekam do 22 kwietnia (środa)

Warzywa korzeniowe

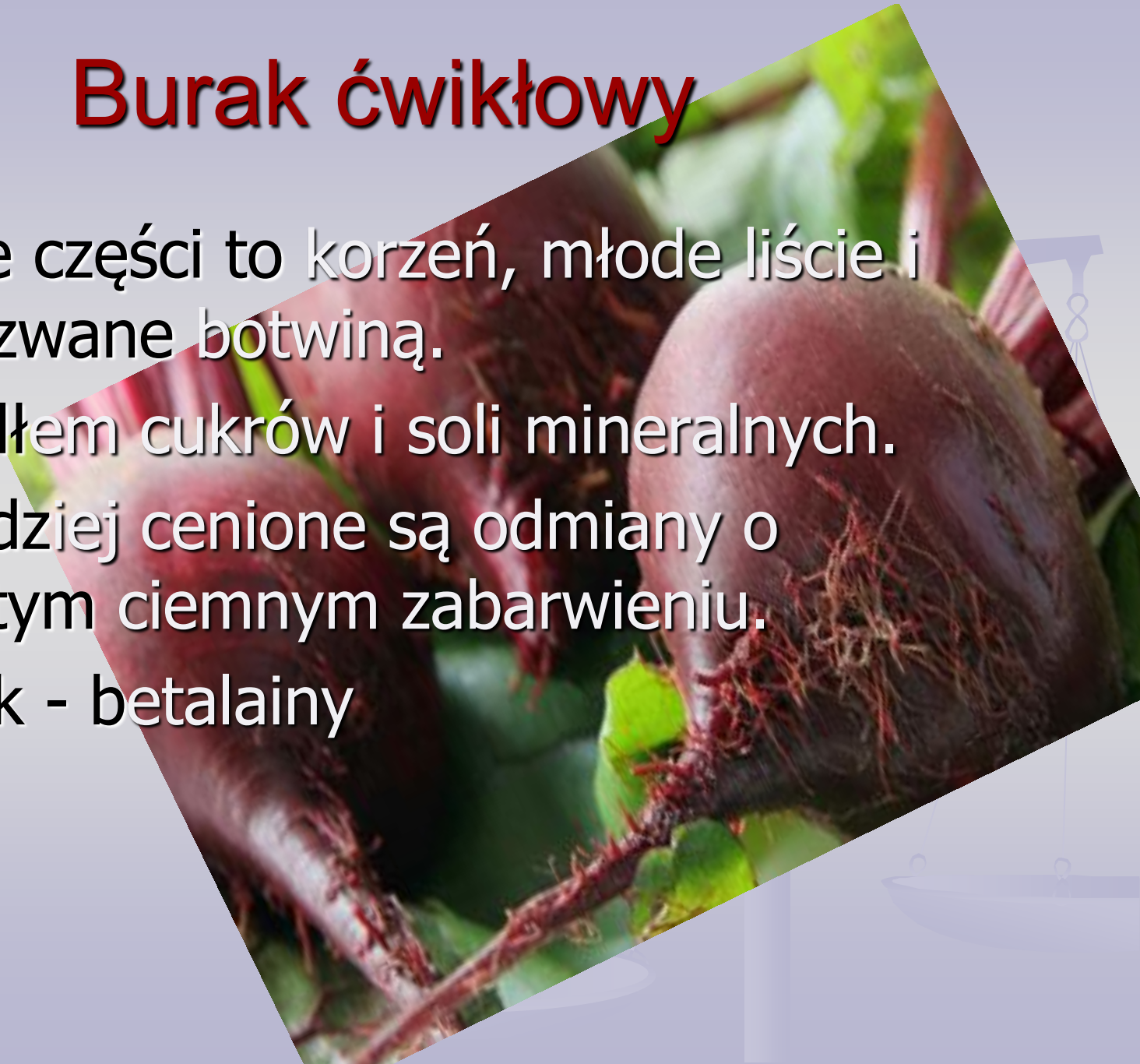
Są to rośliny dwuletnie, których częścią jadalną jest zgrubiały korzeń snichrzowy.



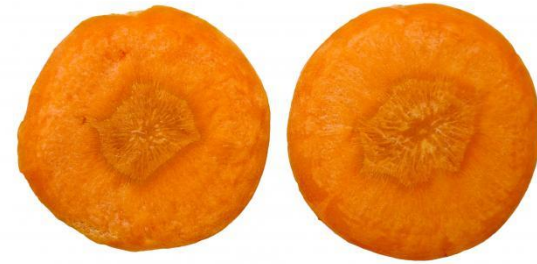
Marchew, pietruszka, seler, burak ćwikłowy, skorzonera, chrzan, salsefia, pasternak.

Burak ćwikłowy

- Jadalne części to korzeń, młode liście i łodygi zwane botwiną.
- Są źródłem cukrów i soli mineralnych.
- Najbardziej cenione są odmiany o jednolitym ciemnym zabarwieniu.
- Barwnik - betalainy



Marchew

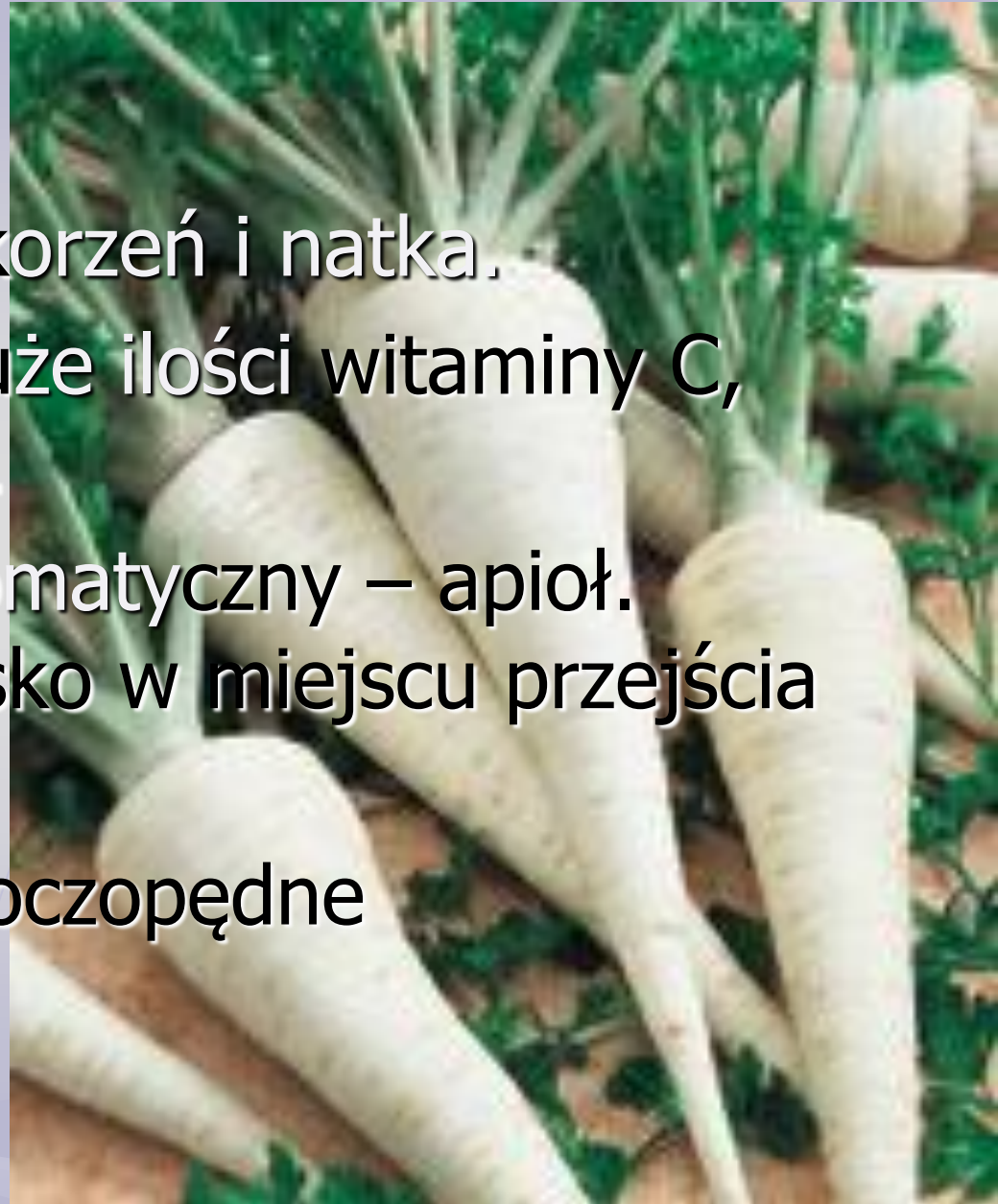


- Jest źródłem cukrów, karotenu, którego większość znajduje się w części zewnętrznej.
- Najbardziej cenione są odmiany o mniejszym rdzeniu.



Pietruszka

- Jadalne części to korzeń i natka.
- Liście zawierają duże ilości witaminy C, karotenu i wapnia.
- Zawiera olejek aromatyczny – apioł.
/największe skupisko w miejscu przejścia korzenia w nać/
- Ma właściwości moczopędne



Seler

- Rozróżnia się seler korzeniowy, naciowy i liściowy.
- Zawiera znaczne ilości żelaza i wapnia.
- Zawiera aromatyczne olejki eteryczne.
- Reguluje procesy trawienne



Chrzan



- Jadalną częścią jest korzeń.
- Zawiera duże ilości witaminy C, wapnia, fosforu i żelaza oraz olejków eterycznych.
- Zawiera fitoncydy substancje o działaniu bakteriobójczym i bakteriostatycznym.



Skorzonera

- Skorzonera nazywana jest również wężymordem, czarnym korzeniem lub zimowym szparagiem
- Jadalną częścią skorzonery jest korzeń, którego skóra ma ciemną, niemal że czarną barwę, natomiast miąższ jest czysto biały.
- Europejska skorzonera jest często traktowana jako odpowiednik szparagów. Podczas pracy ze skorzonką należy uważać na wydzielany przez nią sok który farbuje na czerwono!



Salsefia

- W stanie dzikim występuje w Europie Południowej i Algerii gdzie już w starożytności była spożywana jako warzywo. Uprawa jej rozpoczęła się pod koniec XVI wieku.



Pasternak

- Pasternak jest pospolity w całym kraju. Rośnie na łąkach, miedzach, śmietniskach, przydrożach i nad rowami. Pasternak był kiedyś uprawiany w Polsce na wielką skalę. Został wyparty dopiero przez marchew i ziemniaka.
- Częścią jadalną pasternaku są korzenie, bardzo przypominające dużą pietruszkę.
- Korzenie mają smak podobny do marchwi, tylko trochę ostrzejszy



Warzywa rzepowate

- Do warzyw rzepowatych należą: rzodkiewka, rzodkiew, rzepa, brukiew
- Charakteryzują się dużą ilością olejku goryczkowego zawierającego siarkę, która nadaje im specyficzny smak i działa pobudzająco na organy trawienne



Rzodkiewka

- Zalicza się do nowalijek, jest nietrwała, bogata w witaminę C
- Zabarwiona skórka zawiera barwniki antycyjanowe



Rzodkiew

- Ma działanie zasadotwórcze i moczopędne oraz reguluje przemianę materii.
- Jako lek na przeziębienie, stany zapalne błon śluzowych nosa, zatok i gardła najlepiej zawsze zjadać rzodkiew na surowo



Rzepa



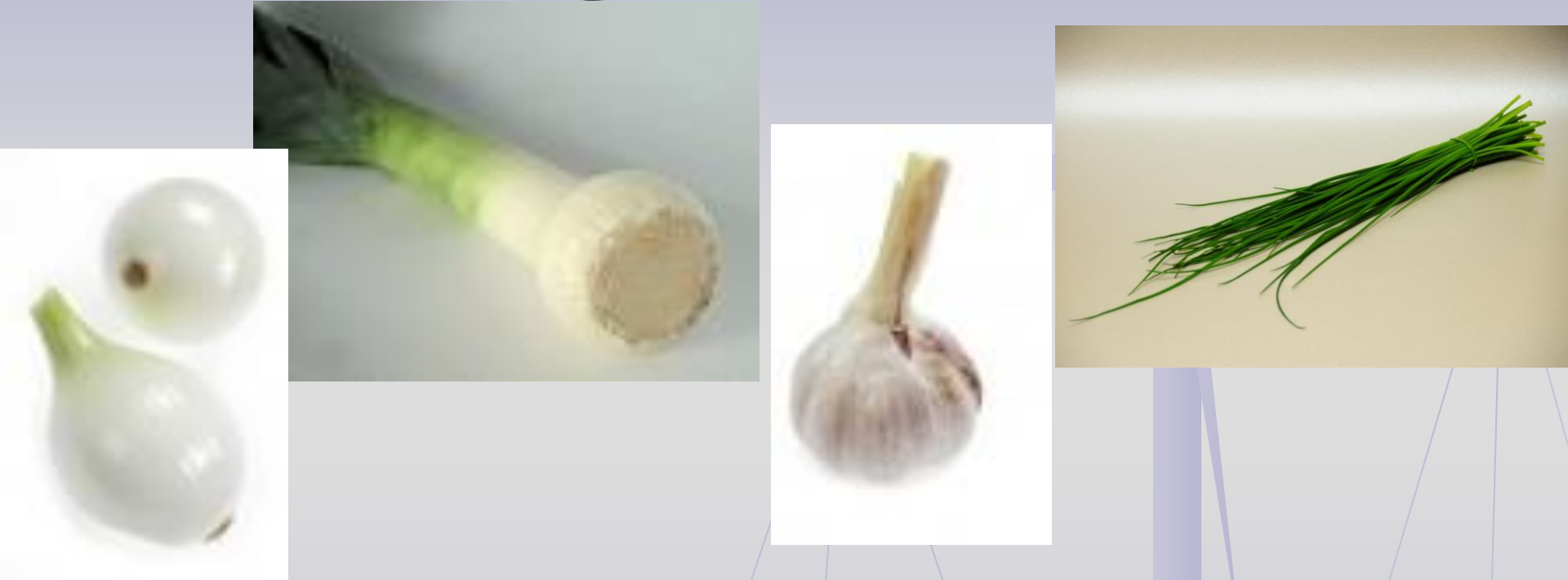
- Kształt korzenia może być kulisty, owalny, spłaszczony lub wydłużony
- Miąższ jest biały lub żółty, soczysty i słodkawo – ostry

Brukiew

- Mięsz jest biały lub żółty, słodkawym smaku i swoistym zapachu
- Zawiera dużo witaminy C i soli mineralnych



Warzywa cebulowe



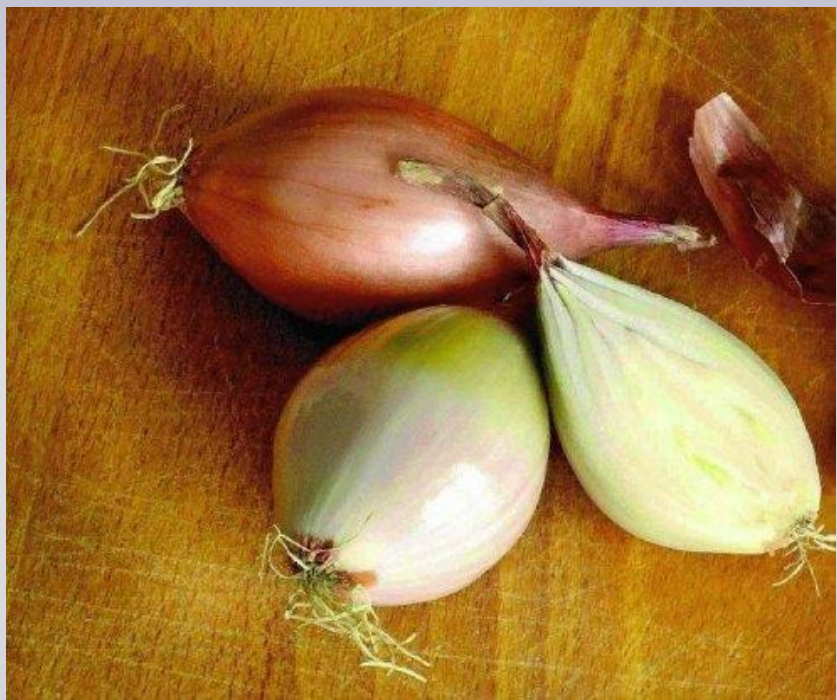
- Do warzyw cebulowych należą: cebula, por, czosnek i szczypiorek
- Częścią użytkową jest cebula i liście
- Podnoszą wartość aromatyczno – smakową potraw
- Zawierają fitoncydy – związki bakteriostatyczne, bakteriobójcze i grzybobójcze

Cebula

- Cebula sparzona przed obieraniem wydziela mniejszą ilość olejków eterycznych
- W czasie gotowania traci ostry zapach i nabiera słodkiego smaku
- Ma działanie wzmacniające, oczyszczające i odtruwające. Usuwa szkodliwe produkty przemiany materii. Pomaga goić rany. Poprawia stan włosów i cery.
- Zachowuje te właściwości zarówno, gdy jest surowa, smażona, jak i gotowana.



Cebula - szalotka



Pokryta jest bladofioletową łupinką. Ma ostry smak, dlatego przed obraniem warto ją sparzyć wrzątkiem.



Cebula - czerwona

- Cebula czerwona, charakteryzująca się fioletowoczerwoną barwą łuski i stosunkowo łagodnym smakiem



Cebula - dymka

- Dymka to mała, młoda cebula przeznaczona do spożycia lub rozsady i uprawy dużych cebul.



Por

- Spożywany jest jako warzywo przyprawowe i w mniejszym stopniu jako potrawa.



Czosnek

Czosnek działa jako silny przeciwutleniacz chroniąc organizm przed działaniem wolnych rodników. Wykazuje działanie naturalnego antybiotyku niszczącego bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym.

Poddany obróbce termicznej traci swoje właściwości bakteriobójcze.



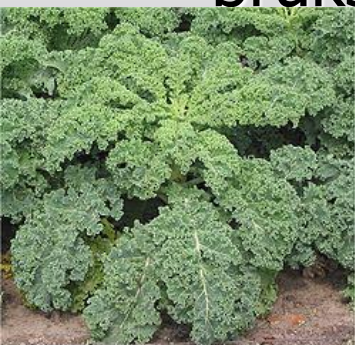
Szczypiorek



- Szczypiorek ma właściwości bakteriobójcze, przyspiesza trawienie, obniża ciśnienie, wzmacnia apetyt.
- Szczypiorek powszechnie używany jest jako przyprawa i element dekoracyjny.

Warzywa kapustne

- Zawierają substancje korzystne: antyoksydanty /opóźniające procesy starzenia/ sulfotlenki /antymiażdżycowe/
- Zawierają substancje wolotwórcze goitrogeny,
- Zawierają witaminę C, karoteny, fosfor, żelazo
- Do warzyw kapustnych zalicza się kapustę białą, kapustę czerwoną, brukselkę, kalafior, brokuł, kalarepę, kapustę pekińską, jarmuż, pako



Kapusta biała

Najsmaczniejsza jest kapusta, której główki są twarde i ciężkie, ponieważ liście takiej kapusty są delikatne i soczyste.

Kapusty duszonej nie powinny jadać osoby mające tendencje do wzdęć. Kapusta nie jest też wskazana dla chorych na tarczycę.



Kapusta włoska

- Składa się z liści falisto pomarszczonych
- Charakteryzuje się łagodnym smakiem





Brukselka



- Nazwa rośliny pochodzi od stolicy Belgii, czyli kraju, w którym jest niezwykle popularna i w którym powstała (najprawdopodobniej) z połączenia jarmużu i kapusty głowiastej.

Kalafior

Częścią jadalną są pączki kwiatowe, tworzące zwartą różę, białe lub jasnokremowe

Kalafior zaliczany jest do cenniejszych warzyw z uwagi na swój skład chemiczny, a także walory smakowe i dietetyczne.





Brokuł

- Ich wartość odżywcza jest o wiele większa niż kalafiora.
- Brokuły zawierają jeden ze znanych flawonoidów – sulforafan, substancję chemiczną o właściwościach przeciwnowotworowych.



Kalarepa

- Posiada wysoką zawartość składników mineralnych i witamin. Zawiera dużo witaminy C, wapnia i żelaza, przy czym zawartość wapnia i żelaza jest wyższa w liściach aniżeli w zgrubieniach



Kapusta pekińska



- Warzywo cechuje wysoka wartość odżywcza, zwłaszcza biologiczna i smakowa dzięki dużej zawartości białka w korzystnej dla organizmu człowieka postaci aminokwasów lizyny, metioniny i tryptofanu oraz cukrów, karotenu, witaminy C, wapnia, fosforu i żelaza.

Jarmuż



- Jarmuż jest uważany za bardzo pożywne warzywo zawierające silne przeciwutleniacze i właściwości przeciwzapalne.
- Jarmuż jest doskonałym źródłem żelaza.
- Podobnie jak brokuły i inne warzywa kapustne zawiera sulforafan, związek posiadający właściwości przeciwnowotworowe.



Pako

- Inna nazwa to kapusta chińska
- Kapustę tworzą luźne, ciemnozielone, gorzkawe w smaku liście, warzywo to przypomina swoim wyglądem i formą boćwinę



Warzywa strączkowe

- Częścią użytkową warzyw strączkowych są owoce (strąki) bądź nasiona
- Do warzyw strączkowych zaliczamy fasolę, fasolkę szparagową, groch, bób, ketmię, soję, soczewicę, ciecierzycę



Warzywa strączkowe

- Suche nasiona roślin strączkowych zawierają duże ilości białka, które pod względem składu i wartości odżywczej jest zbliżone do białka zwierzęcego, węglowodanów, błonnika, witamin z grupy B
- Dodatek majeranku i kminku ogranicza **właściwości wzdymające** warzyw strączkowych
- Potrawy z suchych nasion roślin strączkowych są **ciężkostrawne**



Fasola



- Fasola ma pozytywny wpływ na sprawność myślenia dzięki znacznej ilości kwasu foliowego i magnezu
- zawiera duże ilości błonnika i węglowodanów, dzięki czemu jest trawiona bardzo powoli

Fasola typu flageolet

- Częścią jadalną są niedojrzałe nasiona o barwie zielonej i delikatnym smaku.



Fasola czarna

- Wywodzi się z terenów meksykańskich. Po ugotowaniu odznacza się przyjemnym smakiem.



Fasola czerwona

- Przywędrowała z Ameryki Południowej, znana zwłaszcza w kuchni meksykańskiej. Jest bogata w białko, witaminy z grupy B, lekkostrawną skrobię oraz izoflawony, polecane szczególnie paniom w okresie menopauzy.



Fasola borlotti

- jest popularna w kuchni tureckiej, włoskiej, a także portugalskiej. W smaku jest lekko orzechowa, w konsystencji trochę chrupiąca.

w czasie gotowania (i już nawet moczenia), *borlotti* traci różowe kropeczki i przybiera kolor beżowy.



Fasola limeńska

- uprawiana w Ameryce południowej i środkowej. Jej strąki mają kształt półksiężyca.



Fasola złota Mungo

- Uprawiana w Indiach i Chinach. Nasiona spożywane są w postaci gotowanej i surowej w postaci kiełków, w Polsce nazywane

"kiełkami sojowymi").

Z fasoli mung wytwarza się również makaron nazywany sojowym. Makaron po usmażeniu lub ugotowaniu staje się przezroczysty



Fasola urd

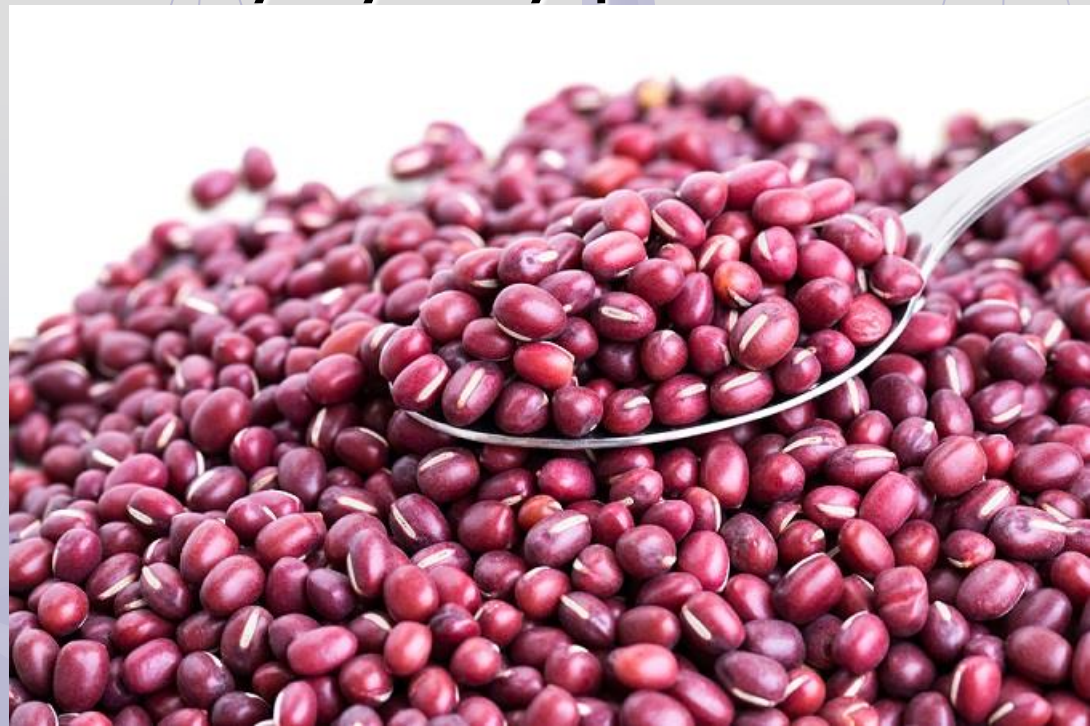
- jest rośliną rdzennie Indyjską. Zazwyczaj serwuje się ją ugotowaną, jest także mielona na pastę albo mąkę.



Fasola Adzuki

- uprawiana jest głównie w krajach Dalekiego Wschodu (w Chinach, Japonii i Korei) oraz w Stanach Zjednoczonych. W smaku jest lekko słodka i posiada charakterystyczny posmak orzecha.

Wykorzystywana do przygotowywania słodkich potraw.



Fasola ryżowa

- drobna fasola o wydłużonych ziarnach: białych i czerwonych. Pochodzi z Indochin, ale rozprzestrzeniła się na północ do Chin i na zachód do Indii. Pierwotnie była uprawiana na nawodnionych polach pozostałych po zebraniu ryżu





Fasolka szparagowa

- W strąkach kryje się witaminowy koktajl, który nie tylko regeneruje nerwy i łagodzi objawy menopauzy, ale także zmniejsza ryzyko raka szyjki macicy.



Groch

- Białka grochu pomagają zwalczać nadciśnienie i przewlekłą chorobę nerek





Bób

- Nasiona zbierane w fazie dojrzałości mleczej
- Bób dostarcza dużą dawkę błonnika, który skraca czas trawienia i poprawia funkcjonowanie przewodu pokarmowego





Ketmia

- Jadalny jest zielony, pokryty puszką owoc o wielkości palca i kształcie ptasiego dzioba. Zbierany jest, gdy jest jeszcze niedojrzały i miękki - stanowi wówczas delikatne warzywo
- Podczas gotowania owoce wydzielają śluz, dlatego są one szczególnie korzystne jako składnik potraw (głównie zup i sosów) dla osób cierpiących na choroby żołądka.



Soja



- Soja jest najwartościowszą rośliną ze wszystkich roślin strączkowych-suche nasiona zawierają średnio 33% białka
- Białko soi ma najkorzystniejszy skład aminokwasów egzogennych
- Soja dostarcza nam też tłuszczu zawierającego nienasycone kwasy tłuszczowe oraz cennych mikroelementów i witamin z grupy B.

Soczewica



- Uprawiana była już 2 tys. lat p.n.e. Jej nasiona były podstawą wyżywienia w Starożytnym Egipcie, Grecji, Rzymie
- Jest doskonałym źródłem białka
- Najczęściej spotykane są odmiany o brązowozielonych ziarnach, mających wyrazisty smak. Odmiany o żółtych czy czerwonych ziarnach są delikatniejsze.

Ciecierzycza

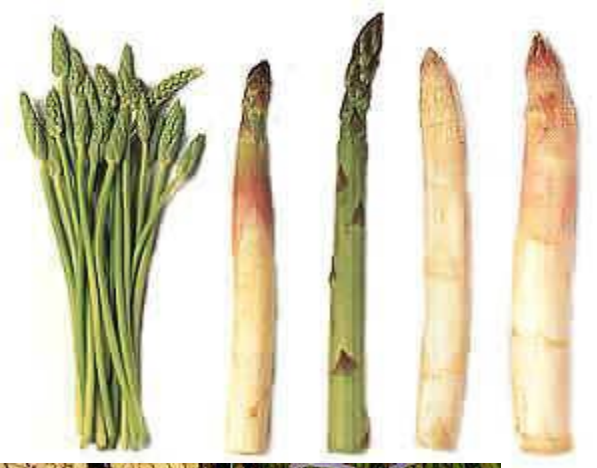


- Znana jest także jako groch włoski.
- Nasiona wyglądem i smakiem przypominają groch i są używane do spożycia podobnie, jak on.

Inne warzywa

- Szparagi, fenkuł, rabarbar, karczoch, kukurydza





Szparagi

- Jadalne są młode pędy zwane zwyczajowo szparagami lub wypustkami szparagów. Znane są białe i zielone wypustki, które mimo różnic są pędami tego samego gatunku. Różna barwa wynika z różnego sposobu uprawy – zielone wypustki wyrastają nad powierzchnię gruntu, a białe rosną przysypane ziemią.
- Szparagi opisywane są jako jedne z najsmaczniejszych warzyw.
- Charakteryzują się delikatnym smakiem i komponują się z potrawami mięsnymi, rybami, drobiem oraz z innymi warzywami.



Fenkuł



- Inna nazwa to koper włoski
- Fenkuł wykazuje działanie odkażające, przeciwskurczowe, wiatro- i mlekopędne, znosi wzdęcia, wiatry i nadmierną fermentację w jelitach, pobudza żołądek do intensywniejszego działania i poprawia trawienie.
- Fenkuł charakteryzuje się delikatnym anyżowym smakiem

Rabarbar



- zawiera kwas szczawiowy i nie powinno się serwować rabarbaru zbyt często i w zbyt dużych ilościach.

Karczoch

- Flawonoidy w karczochu korzystnie wpływają na wątrobę oraz są silnymi antyoksydantami, które skutecznie zwalczają wolne rodniki, a przez to opóźniają procesy starzenia i zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów.





Kukurydza

- Ze względu na obecność selenu, któremu towarzyszy witamina E, kukurydza ma duże znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych.
- Kukurydzę można konserwować, marynować i zamrażać. Świeże kolby można jadać ugotowane do miękkości, pieczone na grillu w folii aluminiowej.