

Otázka: Ovoce a zelenina

Předmět: Zbožiznalství

Přidal(a): Hany

Ovoce

- Za ovoce lze považovat četné, téměř bez výjimky v syrovém stavu požitelné plody a semena kultivovaných a divoce rostoucích plodin

Složení:

- není stálé – kolísá podle odrůdy, zralosti, správného uskladnění, půdní a klimatické podmínky

Ovoce	dužnaté	skořápkové
Voda	70- 90 %	8%
Bílkoviny	0,2 %	10%
Tuk	0 %	60 % i více
Cukry (glukóza, fruktóza, pektiny, buničina)	10-18 %	11 %
Nerostné látky (Fe, Ca, P)	2 %	3 %
Vitaminy	A, B, C	B
Jiné látky	Organické kyseliny (jablečná, vinná, citrónová)	

Ovoce dělíme:

Tuzemské:

- **Jádrové ovoce:** Plodem jsou malvice se semeny. Nejsou náročná na klimatické a půdní podmínky. Lze je déle skladovat.
 - **a) jablka** – liší se vzhledem, barvou, velikostí, tvarem, slupkou až 20 000 odrůd
 - jarní jablka – málo trvanlivá (Starkovo nejranější)- sklízí se koncem léta začátek podzimu. Nejsou určena pro skladování.
 - podzimní jablka – (matčino) – skladování listopad, prosinec
 - zimní jablka – vysoce trvanliví až květen (Jonathan, Spartan. Ontario, Gloster, Golden Delicious, Idared...)
 - Vlastnosti: draslík, hořčík, vápník, železo, fosfor, síru, mangan a vitamin C a antioxidanty, snižují riziko vzniku rakoviny a chrání mozek před Parkinsonovou a Alzheimerovou chorobou
 - Použití: čerstvé, sušené- křížaly, kompotované, jablečný mošt-100% šťáva bez konzervantů (pasterizace, zmrazování), destiláty-kalvados, jablečný ocet.
 - **b) hrušky** : Hrušky z velké části obsahují vodu (přes 80). Dále obsahují pektin, třísloviny, škrob, provitamin A, vitamin C, B, kyselinu listovou, zinek, železo, měď, vápník, draslík, jód., hrušky pomáhají snižovat horečku, pročišťují organismus, posilují imunitní systém a odvodňují. Hrušek se zřekneme, pokud trpíme průjmem.
 - **c) Kdoule** -jsou požitelné po převaření, sklízí se v říjnu, vysoký obsah pektinu
 - použití: marmelády, kompoty ale i v kosmetice.
 - **d) Aronie** – drobné tmavé malvice
 - použití – v lékařství – rutin proti arterioskleróza, žaludeční vředy
- **Peckové ovoce:** Plodem jsou peckovice.
 - **se slupkou plstnatou** (meruňky, broskve- pocházejí z Číny. Příznivé podmínky ve vinorodých oblastech. Plody jsou osvěžujícím letním ovocem. Obsahují vitaminy A, B, C a minerální látky zejména Ca, K Fe. P)
 - **se slupkou neojínělou** (Třešně, višně)
 - **se slupkou ojíněnou** (slivoně – švestky, slívy.)
- **Bobulové ovoce**

Dělení:

- **bobule pravé** (vinné hrozno, rybíz, angrešt, borůvka, brusinka)
- **bobule složené s několika peckovičkami** (maliny, ostružiny, moruše)
- **bobule nepravé** (jahody) – vznikají zdužnatěním květního lůžka
- **Skořápkové ovoce** (vlašské ořechy, lískové ořechy, pistácie, kaštiny, kešu, kaštiny, arašídy, para ořechy)

Zelenina

- Jako zelenina jsou označovány jedlé části kulturních jednoletých nebo dvouletých rostlin. V některých případech též části (pokud jsou různé od plodů) víceletých rostlin. Mezi zeleninu ale nepatří plodiny s přesnějším zařazením (obilniny, luštěniny), zvláště ty, které jsou pěstovány pro semeno. Zelenina je v potravě důležitým zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny. Některé její druhy se využívají i jako koření.

Dělení zeleniny:

- **I. KOŘENOVÁ**
 - mrkev, petržel, celer, ředkev, křen, červená řepa
- **II. KOŠŤÁLOVÁ**
 - květák, zelí, kapusta, mrkev
- **III. CIBULOVÁ**
 - cibule, česnek, pažitka
- **IV. PLODOVÁ**
 - a) lilkovitá = rajčata, papriky
 - b) tykvovitá = dýně, melouny, okurky, cuketa
- **V. LUSKOVÁ**
 - hrášek, fazole
- **VI. STONKOVÁ**
 - chřest, kopr
- **VII. LISTOVÁ**
 - salát, salátová čekanka, čínské zelí, rebarbora, špenát

Výrobky ze zeleniny:

- 1) mražená (zeleninové směsi, špenát, kapusta, karotka)
- 2) sterilizovaná v slané kyselině nebo sladkokyselém nálevu (kysané zelí)
- 3) sušená zelenina (mrkev, celer, petržel kopr)
- 4) prosolená (česnek, směs zeleniny)
- 5) protlaky
- 6) kvašené (zelí, okurky)
- 7) zelenina nakládaná v konzervačních prostředcích

BRAMBORY

- Brambory, jsou víceleté hlíznaté plodiny z čeledi lilkovité. Brambory jsou jednou z nejvýznamnějších zemědělských plodin
- **Chemické složení:**
 - voda, škrob, bílkoviny
- **Zpracování**
 - Většina produkce brambor v rozvinutých zemích se průmyslově zpracovává (udává se zhruba 75%). Vyrábí se z nich především škrob a etanol ať již pro potravinářské či průmyslové použití. Značná část je rovněž zpracována potravinářským průmyslem na přípravu hranolků, lupínků a podobně. V evropských zemích tvoří brambory a výrobky z nich podstatnou část kalorického příjmu.
- **Dělení dle sklizně:**
 - rané
 - pozdní
- **Dělení dle použití:**
 - stolní
 - krmné
 - průmyslové
 - máslové

HOUBY

- spájkivé houby, vřeckovýtrusé, stopkovýtrusé, lišejníky
- **Jedlé houby**
 - hlíva ústříčná, hřib borový, hřib bronzový, hřib dubový, hřib hnědý, hřib koloděj,

hřib kovář, hřib smrkový. hřib uřatovýtrusý, hřib žlutomasý(babka), klouzek sličný.kozák březový. kozák dubový,kozák habrový, kozák topolový, křemenáč březový, křemenáč dubový, křemenáč osikový, křemenáč smrkový, liška obecná (houba), muchomůrka růžovka(masák), pýchavka obecná, ryzec pravý, ryzec syrovinka, suchohřib plstnatý, václavka smrková, žampiony, bedla

- **Nepoživatelné:**

- podhřib žlučový, hřib satan

- **Smrtelně jedovaté**

- Muchomůrka zelená (jedna z nejnebezpečnějších hub světa), muchomůrka bílá, muchomůrka zelená, muchomůrka jízlivá, závojenka olovová, vláknice Patouillardova, pavučinec plyšový

- **Psychotropní:**

- lysohlávka česká, muchomůrka červená