

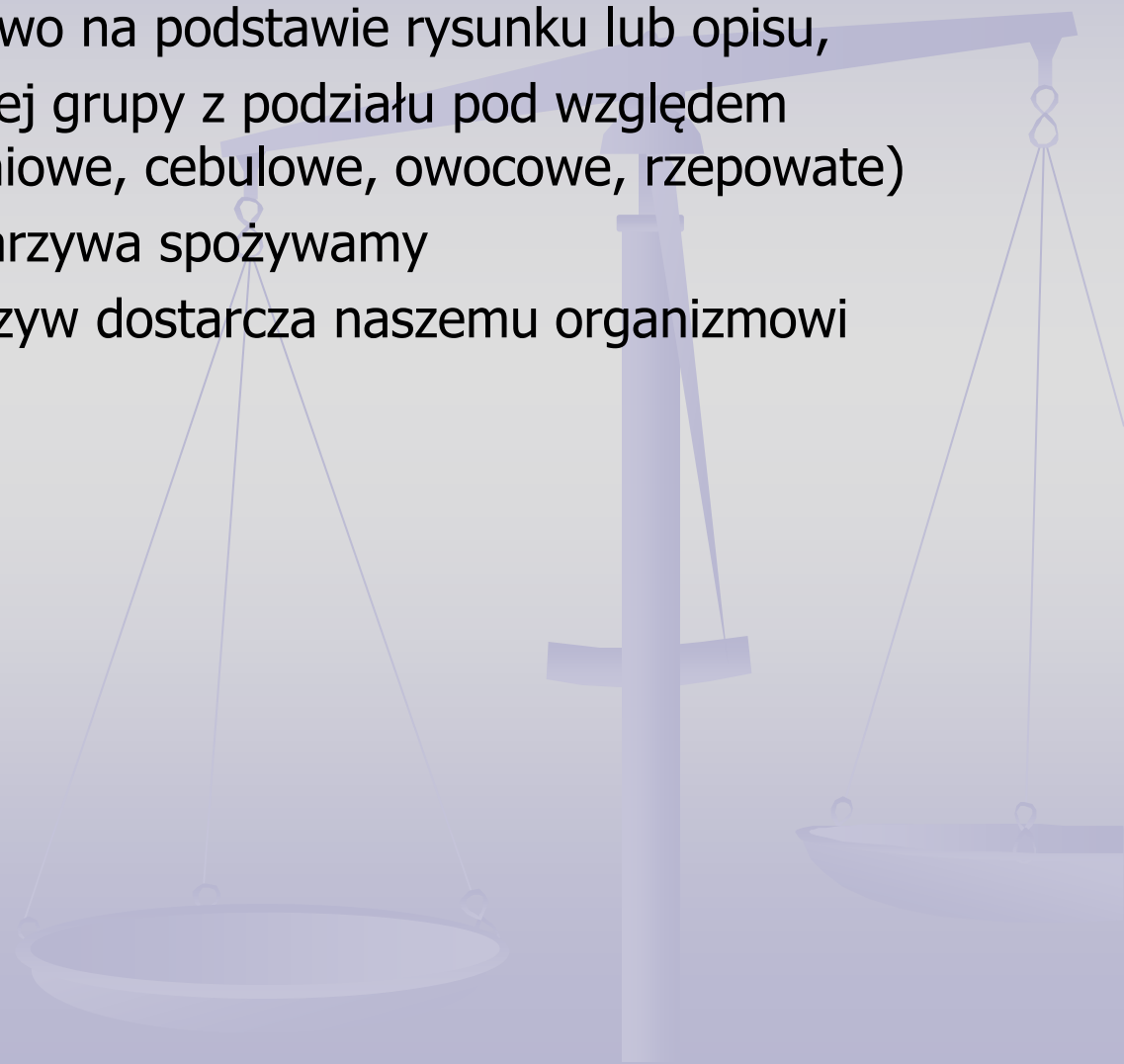
Temat: Charakterystyka warzyw – cd.

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 29 kwietnia (środa)

9. W następnym tygodniu napiszemy kartkówkę z warzyw (od 4 do 11 maja)

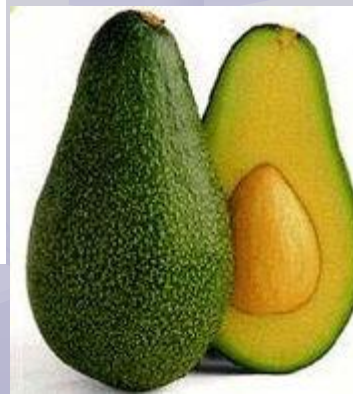
Musisz umieć

- Rozpoznać dane warzywo na podstawie rysunku lub opisu,
- Zakwalifikować do danej grupy z podziału pod względem kulinarnym (np. korzeniowe, cebulowe, owocowe, rzepowate)
- Wiedzieć jaką część warzywa spożywamy
- Czego dana grupa warzyw dostarcza naszemu organizmowi



Warzywa owocowe

- Warzywa owocowe można podzielić na psiankowate i dyniowate
- Do psiankowatych zaliczamy: pomidory, paprykę, bakłażan, awokado
- Do dyniowatych zaliczamy: ogórek, dynię cukinię, patison.
- Stanowią źródło witaminy C i karotenów



Pomidor



- Początkowo pomidor był uważany za ***roślinę trującą***. Hodowano go w ogrodach w celach dekoracyjnych.
- Łączenie w jednej potrawie pomidorów i ogórków jest niekorzystne. Obecny w ogórkach enzym zabija zawartą w pomidorach witaminę C. Jest jednak na to pewna rada - przed połączeniem składników wystarczy każdy z nich wymieszać z odrobiną oliwy z oliwek.

Pomidor

- Zielone pomidory zawierają tomatynę, szkodliwy alkaloid (uaktywnia się on zwłaszcza po skropieniu warzyw octem). Tomatyna pod wpływem temperatury traci szkodliwe właściwości.
- Zawierają przeciwutleniacze – likopen, który dezaktywuje wolne rodniki, zapobiega chorobom układu krwionośnego i nowotworom



Papryka

- Jest bogatym źródłem witaminy C, jednak podczas obróbki termicznej następuje ogromna utrata tej witaminy, dlatego lepiej jest spożywać paprykę na surowo

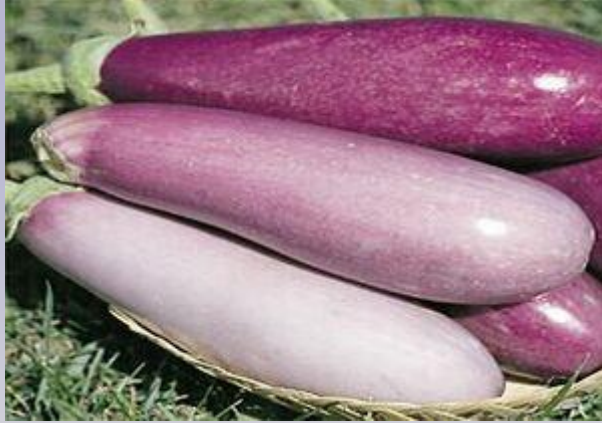


Papryka ostra



- Zawiera duże ilości alkaloidu – kapsaicyny, który nadaje ostry smak.





Bakłażan



- Zwany inaczej **oberżyną lub gruszką miłosną**
- Spożywany wyłącznie po obróbce cieplnej
- Po obraniu bakłażana dobrze jest posypać go solą lub skropić sokiem z cytryny, a następnie opłukać - pozbawia się go wtedy ewentualnego gorzkiego smaku.
- Nie powinny jeść go kobiety w ciąży, dzieci oraz ludzie uskarżający się na reumatyzm, podagrę, choroby układu pokarmowego i nerek – warzywo to powoduje gazy i wzdęcia. Są ciężkostrawne i niewskazane dla osób z chorobami przewodu pokarmowego.



Awokado

Zawarte w owocach tłuszcze są łatwo przyswajalne. Zawartość nienasyconych tłuszczów sprawia, że polecane powinno być osobom chorującym na miażdżycę, nadciśnienie oraz jako uzupełnienie diety lub zamiast masła.



Ogórek



- Wartość odżywcza ogórków jest niewielka, lecz ogórki są cenne ze względu na smak i zawartość wielu związków o charakterze zasadowym, co korzystnie wpływa na trawienie i odkwasza organizm.



Cukinia



- Cukinia należy do warzyw niskokalorycznych, o niezbyt dużej wartości odżywczej. Główną ich zaletą jest wyborny smak
- Młode cukinie można jeść na surowo



Dynia



- Częściami jadalnymi są miąższ i pestki
- Tłuszcze zawarte w pestkach dyni zaliczają się do pełnowartościowych tłuszczów roślinnych. Około 80% kwasów tłuszczowych to kwasy nienasycone, z czego 50-60% to wielokrotnie nienasycone.

Patisson

- Owoce są lekkostrawne, dietetyczne, o delikatnym smaku.
- Młode mają delikatną skórkę, której nie trzeba obierać, starsze wymagają obierania.



Kapusta biała

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

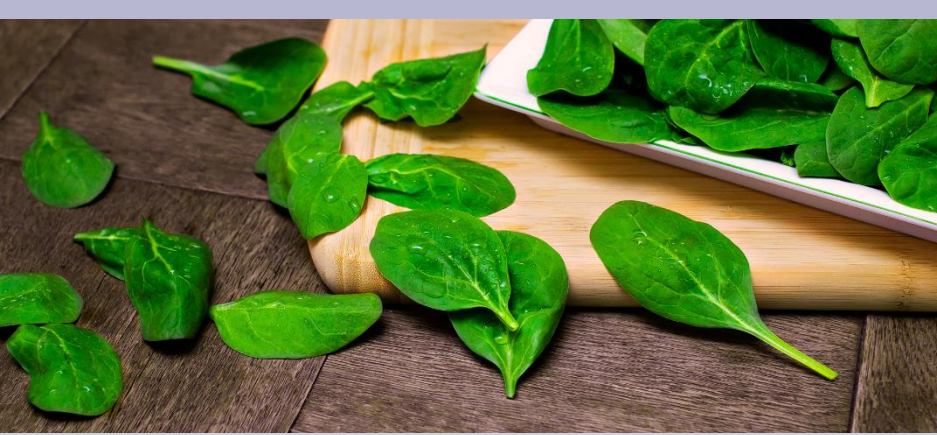
Kapusty duszonej nie powinny jadać osoby mające tendencje do wzdęć. Kapusta nie jest też wskazana dla chorych na tarczycę.



Warzywa liściowe

- Do warzyw liściowych zalicza się szpinak, szczaw, sałata, endywia, cykoria, boćwina, koperek zielony, pietruszka naciowa, rzeżucha, rukiew wodna
- Częścią jadalną są liście
- Najczęściej spożywa się je na surowo
- Zawierają witaminę C i β -karoten oraz wapń i żelazo





Szpinak



- Spożywanie nadmiaru szpinaku może zwiększyć zawartość kwasu szczawiowego
- Aby przyswoić większą ilość żelaza - należy szpinak spożywać z roślinami bogatymi w witaminę C, jak choćby natka pietruszki.
- Zawartość kwasu szczawiowego w szpinaku utrudnia wchłanianie żelaza przez nasz organizm, jak również wchłanianie wapnia



Szczaw

- Szczaw zawiera bardzo dużo kwasu szczawiowego, który w nadmiarze pozbywa nasz organizm wapnia
- kwas szczawiowy może doprowadzić do bólu w stawach i nerkach, a u dzieci nawet doprowadzić do zahamowania wzrostu



Sałata masłowa

- Sałata masłowa. Ma delikatne, wiotkie liście i łagodny smak.



Sałata lodowa

- Ma kruche, sztywne, soczyste i chrupiące liście.



Sałata radicchio /radikio/

- Włoska
- Małe główki koloru czerwonego z białymi żyłkami
- Smak ziołowy, lekko gorzki



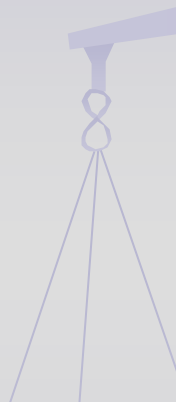
Sałata batawia

- Francuska
- Główka o liściach zielonych z czerwonymi brzegami, chrupka



Sałata rzymska

- Tworzy główkę podłużną, luźną o liściach ciemnozielonych i łagodnym słodkawym smaku.



Sałata kędzierzawa Lollo

- Ma mocno postrzępione, dekoracyjne liście o subtelnym smaku.



Sałata roszponka

- ma drobne, kruche, delikatne o wyrazistym smaku liście



Sałata rukiew wodna, rokietta, rucola



- Rokietta (Rucola – nazwa włoska) ma jędrne liście o wyrazistym smaku ze względu na pokrewieństwo z rzeżuchą i rzodkiewką



Sałata dębolistna

- Ma fioletowo-zielone lub zielone, pofałdowane liście przypominające dębowe
- Liście są pikantne, o lekko orzechowym smaku.
- Jest bardzo nietrwała i trudna w przechowywaniu



Endywia

- Występują dwie odmiany endywii, różniące się budową liści: endywia kędzierzawa o postrzępionych i kędzierzawych blaszkach liściowych oraz eskariola o liściach szerokich i falistych.





Cykoria

- Cykorię otrzymuje się przez przetrzymywanie wyrwanych na jesieni korzeni w piwnicy, w piasku
- W zimie tworzą się ogromne pąki, których liście, białe i delikatne, w smaku nieco gorzkawe, używane są do spożycia



Boćwina



- Jest to typ buraka o jadalnych liściach. Posiada liście podobne do buraka ćwikłowego lub cukrowego, lecz z ogonkami w kolorze jaskrawoczerwonym. Liście te są duże, mięsiste i soczyste.
- Blaszki liściowe spożywa się po ugotowaniu, blanszowane można wykorzystać do przygotowania gołąbków, nadają się również do mrożenia. Surowe młode liście nadają się jako dodatek do sałatek jarzynowych.

Koperek zielony



- Są to młode ciemnozielone liście i łodygi kopru ogrodowego

Pietruszka naciowa



- Pietruszka naciowa to pietruszka z twardym, niejadalnym korzeniem, której liście wykorzystuje się do celów spożywczych.
- Pietruszka naciowa jest o wiele bogatsza od korzeniowej w składniki odżywcze.





Rzeżucha

Ma ona specyficzny smak i wiele zalet:

- o oczyszcza krew;
- o wspomaga prawidłową pracę trzustki;
- o leczy m.in. trądzik i łojotok;
- o pomaga w przezwyciężeniu wiosennego wyczerpania;
- o usuwa z organizmu nagromadzone w ciągu zimy toksyny i wzbogaca go w zestaw naturalnych witamin i minerałów;
- o poprawia apetyt;
- o poprawia trawienie;
- o zapobiega otyłości;
- o dezynfekuje drogi moczowe;
- o jest źródłem łatwo przyswajalnego jodu.



Seler naciowy

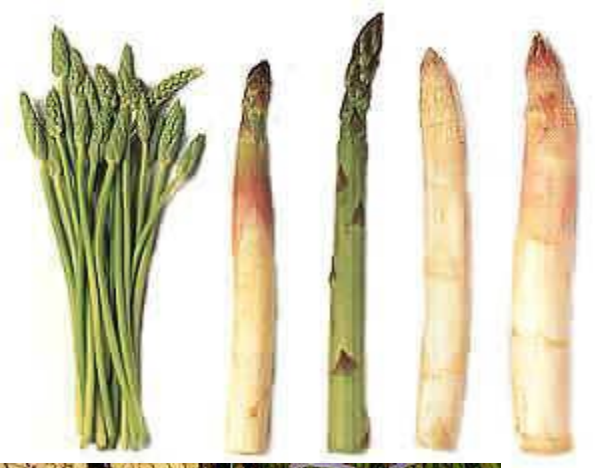


- Ma bogatszy skład chemiczny niż seler korzeniowy i należy do najwartościowszych warzyw.
- Znajdujące się olejki eteryczne działają pobudzająco na trawienie i na czynność niektórych organów, np. nerek.

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.