



Charakterystyka towaroznawcza warzyw

Opracowała Beata Lewińska

Warzywa Korzeniowe

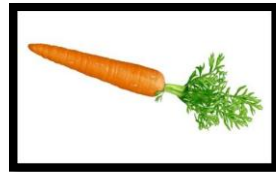
▣ Burak



▣ Chrzan



▣ Marchew



▣ Pietruszka



▣ Seler



▣ Rzepa



▣ Rzodkiewka





- Warzywa korzeniowe używane są w wielu zupach i sałatkach.
- Wyjątkiem jest chrzan, który ma charakterystyczny piekący smak, i najczęściej używany jest jako przyprawa, na przykład w sosie chrzanowym.

Warzywa cebulowe

- Żółta cebula



- Czosnek



- Czerwona cebula



- Szalotka



- Por



- Wiosenna cebula



Warzywa cebulowe mogą być używane do poprawienia smaku w różnych daniach, zazwyczaj posiekane, zmielone lub pokrojone w plasterki. Ponadto cebule, pory, szalotki mogą być używane na surowo w sałatkach.

Warzywa liściowe

- Sałata



- Radicchio



- Szpinak



- Kapusta
pekińska



- Rzeżucha



- Rocket





- Warzywa liściowe są często używane w przyrządzaniu surówek, sałatek i jako ozdoba do różnych dań.

- Warzywa liściowe są najczęściej przyrządzane na surowo i niektórych nigdy się nie gotuje. Liście szpinaku są czasami gotowane lub wykorzystywane do gorących dań głównych.

Warzywa kapustne

- Brokuły



- Brukselka



- Kalafior



- Kapusta



- Romanescue



- Czerwona kapusta





- Warzywa kapustne są charakterystycznymi warzywami i przyrządzane są na surowo, marynowane lub jako składnik różnych dań.
- Kapusty są najczęściej używane w surówkach, podczas gdy inne warzywa kapustne są gotowane w wodzie lub na parze.
- Są bogate w składniki odżywcze, więc wykorzystuje się je powszechnie do różnych potraw.

Warzywa strąkowe, nasiona i fasole

- Fasola



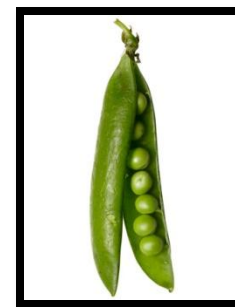
- Groszek cukrowy



- Fasolka szparagowa



- Groch



- Kukurydza



Fasola i groch

- Czarna fasolka



- Ciecierzycyca



- Holenderska brązowa fasolka



- Groch



- Czerwona fasolka w kształcie nerki





- Fasole, groch i kukurydza serwowane są często w postaci gotowanej i dobrze pasują do zup lub gulaszów.
- Są również używane w wielu przepisach kulinarnych, zwłaszcza w zapiekankach.
- Wiele z nich jest składnikiem sałatek.
- Słodka kukurydza jest jednym z najbardziej uniwersalnych warzyw.
- W przeciwieństwie do wielu warzyw, jadalne nasiona roślin strączkowych są bogate w białko.

Łodygi i pędy

- Zielone szparagi



- Seler



- Białe szparagi



- Koper włoski



- Karczochy



- Kiełki fasoli





- Łodygi i pędy mają szeroki zakres zastosowań.
- Seler i kiełki fasoli na przykład są używane na surowo w sałatkach, natomiast szparagi i karczochy gotujemy.
- Serca karczochów wykorzystuje się na wiele sposobów.
- Szparagi, seler i kiełki fasoli znajdują zastosowanie w różnych mieszanych smażonych daniach.

Warzywa owocowe

- Pomidory



- Papryka



- Ogórki



- Cukinia



- Kabaczek



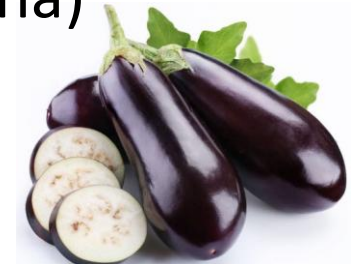
- Dynia



- Patison



- Bakłażan (oberżyna)



- Awokado



Warzywa owocowe

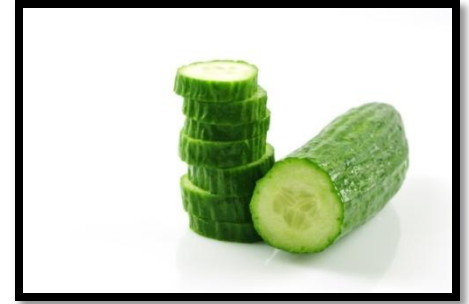
- Warzywa owocowe są właściwie owocami w różnych stadiach dojrzałości, mają więc w środku wiele nasion. Niektóre nasiona są jadalne, natomiast inne usuwane są podczas przygotowywania.
- Każdy rodzaj warzyw owocowych posiada wiele odmian, na przykład różne odmiany kabaczków i dyni.
- Ze względu na ich szeroki zakres, pogrupowanie według wykorzystania będzie pomocne w ich zapamiętaniu.

Warzywa owocowe - najczęściej na surowo

- Awokado



- Ogórek



Awokado i ogórek są często wykorzystywane w przekąskach i sałatkach, na kanapkach i do dekoracji.

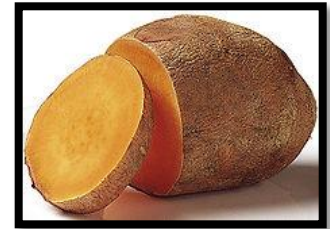
Bulwy

- Topinambur



Topinambur używany jest w zupach i sałatkach.

- Batat



- Jamsy



Bataty i słodkie ziemniaki są często smażone lub pieczone w kandyzowanej formie. Mogą być też jako puree.

witamina A



witamina B1



witamina B9 (kwas foliowy)



witamina B2



witamina B3 (PP)



witamina C



witamina E



witamina B5



witamina B6



witamina K



magnez



witamina B7



potas



błonnik



**UWAGA!
LODÓWKA MUSI BYĆ
CZYSTA I SUCHA**

**W LODÓWCE
NALEŻY PRZECHOWYWAĆ**



marchew



pietruszkę



seler



sałatę



maliny



truskawki



wiśnie



porzeczki



świeże zioła



pokrojone
warzywa i owoce



otwarte przetwory

**DO LODÓWKI
NIE NALEŻY WKŁADAĆ**



cukinii



cebuli



czosnku



ogórków



pomidorów



awokado



bananów



mango



jabłek



gruszek



ananasów



PRZECHOWYWANIE OWOCÓW I WARZYW (PRZY TEMPERATURZE ok. 10 - 15 st. C)

do 3 dni



pomidory



świeże zioła



rzodkiewka



szparagi

do dwóch tygodni



bób



ogórki



brokuły

do kilku tygodni



kapusta pekińska



cukinia



papryka



kalafior





Quiz – sprawdź ile wiesz;)

- <https://szefdlamlodych.pl/pl/quiz/co-wiesz-o-sezonowych-warzywach-i-owocach>
- <https://szefdlamlodych.pl/pl/quiz/warzywa-owoce-i-ziola-w-kuchni-co-o-nich-wiesz>

Pytania sprawdzające 😊 Odpowiadając pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania

Jak dzielimy warzywa ze względu na wykorzystywaną technologicznie część rośliny?



Dziękuję 😊

- <https://szefdlamlodych.pl/>