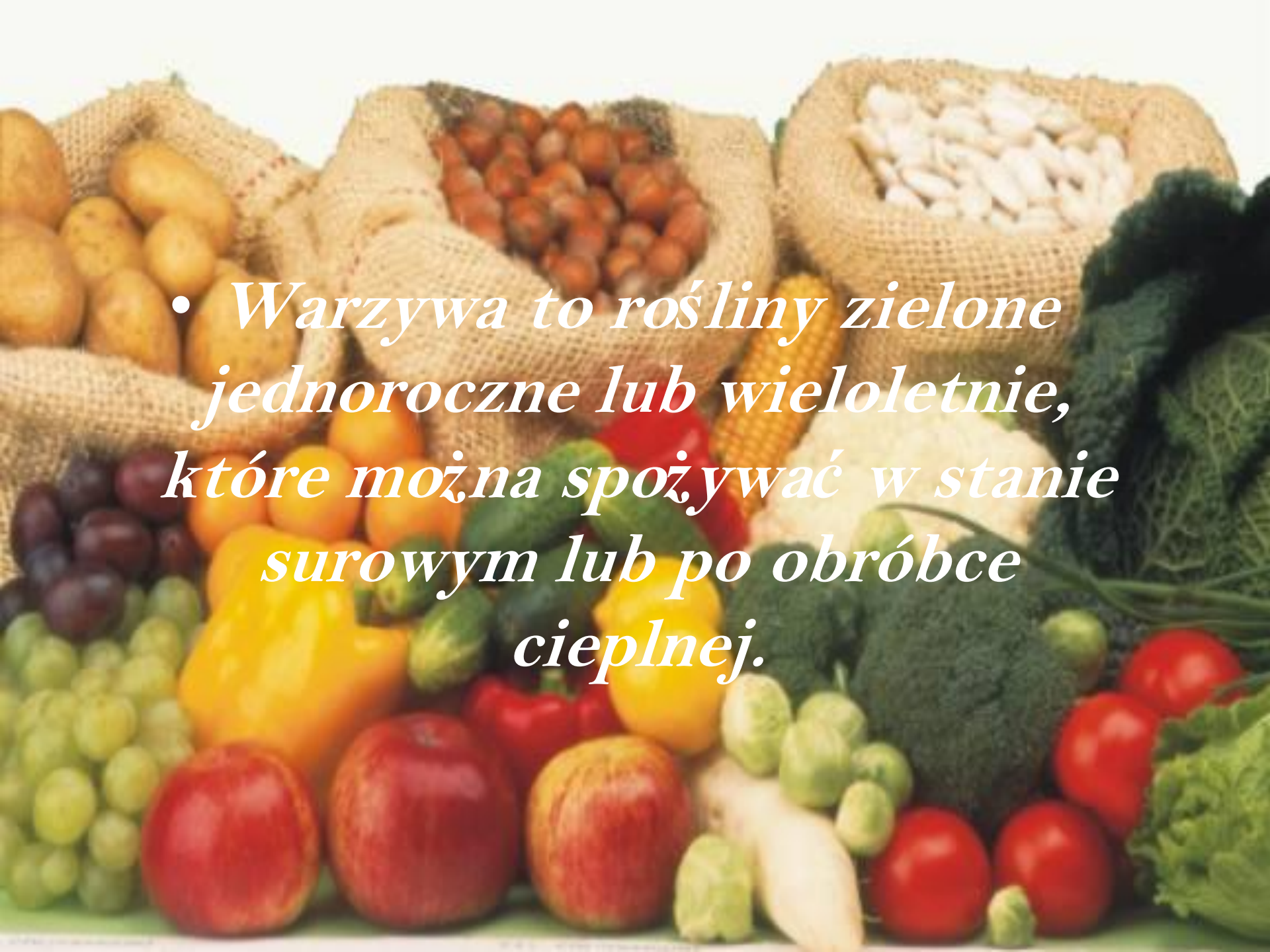




WARZYWA

- 
- *Warzywa to rośliny zielone jednoroczne lub wieloletnie, które można spożywać w stanie surowym lub po obróbce cieplnej.*

PODZIAŁ WARZYW

<i>Korzeniowe</i>	<i>Owocowe</i>	<i>kapustne</i>	<i>liściowe</i>	<i>Cebulowe</i>	<i>Strączkowe</i>	<i>Rzepakowe</i>	<i>inne</i>
<i>marchew</i>	<i>pomidor</i>	<i>Kapusta biała</i>	<i>sałaty</i>	<i>cebula</i>	<i>fasola</i>	<i>rzodkiewka</i>	<i>szparagi</i>
<i>pietruszka</i>	<i>ogórek</i>	<i>Kapusta włoska</i>	<i>szpinak</i>	<i>czosnek</i>	<i>groch</i>	<i>rzodkiew</i>	<i>rabarbar</i>
<i>seler</i>	<i>papryka</i>	<i>Kapusta czerwona</i>	<i>szczaw</i>	<i>szczypiorek</i>	<i>soja</i>	<i>rzepa</i>	<i>kukurydza</i>
<i>buraki</i>	<i>dynia</i>	<i>kalafior</i>	<i>cykoria</i>	<i>por</i>	<i>soczewica</i>	<i>brukiew</i>	<i>karczochy</i>
<i>skorzonera</i>	<i>cukinia</i>	<i>brokuły</i>	<i>boćwina</i>		<i>ciecierzyca</i>		<i>fenkuł</i>
<i>salsefia</i>	<i>kabaczek</i>	<i>jarmuż</i>	<i>botwina</i>		<i>bób</i>		
<i>chrzan</i>	<i>patison</i>	<i>kalarepa</i>	<i>rzeżucha</i>				
	<i>bakłażan</i>	<i>Kapusta pekińska</i>					
	<i>melon</i>	<i>brukselka</i>					

KORZENIOWE



PIETRUSZKA



SELER



CHRZAN



BURAKI



MARCHEW

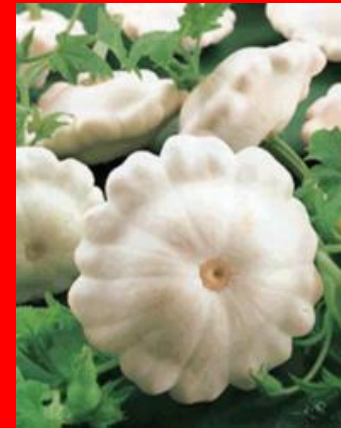


SKONORZERA



POMIDORY

OWOCOWE



PATISON



OGÓREK



MELON



PAPRYKA



KABACZKI



CUKINIA



BAKŁAŻAN



DYNIA

KAPUSTNE



BIAŁA



BRUKSELKA



CZERWONA



BROKUŁY



JARMUŻ



KALAREPA



PEKIŃSKA



WŁOSKA



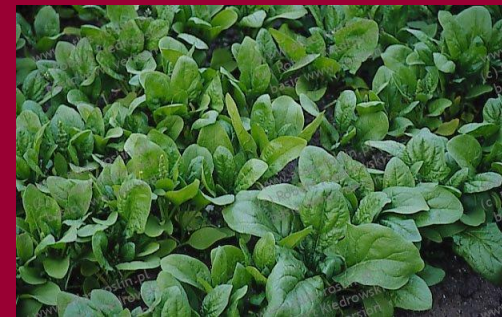
KALAFIOR



SAŁATA MASŁOWA



SAŁATA OZDOBNA



SZPINAK

LIŚCIOWE



CYKORIA



BOĆWINA



SZCZAW



RZEŻUCHA



SZCZYPIOREK

CEBULOWE



CEBULA



POR



CZOSNEK

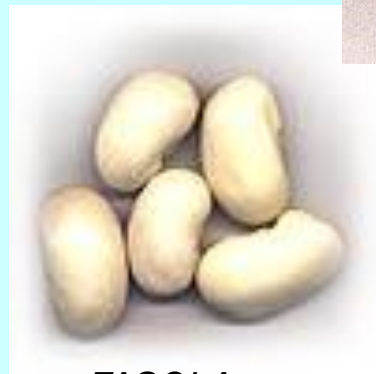
STRĄCZKOWE



BÓB



CIECIERZYCA



FASOLA



SOCZEWICA



GROCH ZIELONY



SOJA

RZEPAKOWE



BRUKIEW



RZODKIEW



RZEPA



RZODKIEWKA



FENKUŁ



KUKURYDZA

INNE



KARCZOCHY



RABARBAR



SZPARAGI

OCENA JAKOŚCI

- *Owoce i warzywa są podzielone na klasy handlowe lub jakościowe według następujących cech, jak: wielkość, waga, wygląd, zapach. Klasy jakościowe obowiązują w Europie, a klasy handlowe tylko w poszczególnych krajach. Istnieją klasy extra I, II a dla niektórych III. Klasa extra oznacza, najwyższą jakość, towar bez wad. Klasa III oznacza towar nadając się jeszcze do handlu, ale z wieloma wadami. Klasy jakościowe i handlowe mówią niewiele faktycznej wartości odżywczej. Oceniane są tylko zewnętrzne cechy jakościowe.*

WYMAGANIA JAKOŚCIOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH GRUP WARZYW

GRUPA WARZYW	WYMAGANIA JAKOŚCIOWE	CECHY DYSKWALIFIKUJĄCE
KORZENIOWE RZEPOWATE	<i>Korzenie czyste zdrowe, jędrne, bez uszkodzeń mechanicznych, bez korzeni bocznych, niepołamane, niepopękane, kształt korzeni w pęczkach wyrównany.</i>	<i>Zaparzenie, zapleśnienie, nadgnicie, uszkodzenia mechaniczne i przez szkodniki, zdeformowane.</i>
CEBULOWE	<i>Cebula młoda w pęczkach czysta, zdrowa, niezaparzona, szczypior świeży zielony, zdrowy, bez pędów kwiatowych. Cebula zaschnięta- czysta zdrowa, bez plam gnilnych, dojrzała, ścisła, bez uszkodzeń, niezmarznięta, jednolita odmianowo, łuska sucha, niepopękana, zdrowa, sucha</i>	<i>Zaparzenie, nadgnicie, obce zapachy, uszkodzenia mechaniczne i przez szkodniki. Czosnek- wyrosnięty szczypior, i korzonki, zmurszałe główki.</i>
LIŚCIOWE	<i>Czyste, świeże, zdrowe, właściwie zabarwione, bez palm, bez pożółkłych i zeschniętych liści, bez uszkodzeń chorobowych, ziemi, chwastów.</i>	<i>Salata- przerośnięte główki, zwiędnięcie, uszkodzenia mech., zaparzenie, nadgnicie, obce zapachy, uszkodzenia. Szpinak, szczaw- szczernienie liści</i>
OWOCOWE	<i>Zdrowe, jędrne, bez zniekształceń bez plam chorobowych, całe, niepopękane, bez obcych zapachów, bez uszkodzeń, bez zanieczyszczeń mineralnych</i>	<i>Zapleśnienie, popękania, zaparzenie, nadgnicie, obce zapachy, zdeformowanie</i>
KAPUSTNE	<i>Czyste, zdrowe główki zwinięte ścisło(włoska luźniej), bez uszkodzeń, bez obcych zapachów, zwiędniętych liści</i>	<i>Zaparzenie, nadgnicie, główki przerośnięte, duża liczba gusienic</i>
STRĄCZKOWE ŚWIEŻE	<i>Zdrowe czyste, zbliżone kształtem, fasolka niewłóknista</i>	<i>Zapleśnienie, zaparzenie, obcy zapach</i>
STRĄCZKOWE SUCHE	<i>Właściwa barwa, zapach naturalny, swoisty, bez zanieczyszczeń</i>	<i>Spleśnienie, obce zapachy, stęchnięcie, nasiona porażone strąkowcem wewnątrz.</i>

CHARAKTERYSTYKA SURÓWEK

- **Surówki** to potrawy sporządzane z surowych warzyw i owoców, dokładnie umytych i obranych, rozdrobnionych, zaprawionych i przyprawionych. Sporządzone są z jednego lub kilku rodzajów warzyw, zazwyczaj z dodatkiem owoców, np. Jablek, śliwek. Warzywa i owoce przeznaczone na surówki powinny być świeże, jędrne, soczyste, bez uszkodzeń. Nie mogą zawierać skrobi, zdrewniałego błonnika, piekących olejów. Zaleca się łączenie warzyw twardych z soczystymi, o różniącym się smaku-oстрыm i łagodnym, w kontrastowych kolorach. Należy dobierać je pod względem smakowym i aromatycznym. Surówki są sporządzane z surowców poddanych tylko obróbce wstępnej. Obróbkę tę należy przeprowadzać tak, aby ograniczyć straty składników odżywczych.
- Zaprawy:** majonez, olej, śmietana, jogurt, kefir, sos winegret-łączy składniki surówki, zabezpieczają przed startami witamin, ułatwiają przyswajanie karotenu. Przyprawy uwydatniają smak surówek. Stosujemy sól, pieprz, cukier, ocet winny, sok z cytryny i pomarańczy, sok z kwaszonych ogórków i kapusty, musztardę, zioła.
- Dodatek zieleniny** – koperku, natki pietruszki, szczypiorku, chrzanu, liścia selera naciowego, znacznie podnosi zawartość wit C, oraz korzystnie wpływa na cechy organoleptyczne surówki.

CHARAKTERYSTYKA DIPÓW

- *Dipy są to gęste, pikantne sosy zimne, których podstawą jest śmietana, twaróg, jogurt, majonez, posiadające wyrazisty smak, dzięki aromatycznym ziołom, marynatom, owocom, przyprawom.*

Podawane są z surowymi warzywami, krakersami, paluszkami, kabanosami. Mogą być przystawką lub składnikiem zimnego bufetu. Powinny być podawane w dniu przygotowania.

OBRÓBKA CIEPLNA WARZYW

- *Umożliwia wykorzystanie warzyw, których nie można spożyć w stanie surowym.*

Można je:

-Gotować

tradycyjnie, w parze, w szybkowarach

-Piec -, najczęściej na grillu

- Zapiekać pod sosami

- Dusić

- 
- *Gotowanie w parze powoduje najmniejsze straty składników odżywczych.*
 - *Gotując warzywa tradycyjnie w wodzie, należy wkładać je do wrzącej osolonej wody (aby zniszczyć enzym rozkładający wit. C) oraz gotować możliwie krótko w małej ilości wody, pod przykryciem, tylko do zmięknięcia. Ugotowanych warzyw nie należy przetrzymywać zbyt długo w bumarach przed wydaniem. Mrożonych warzyw nie rozmraża się przed obróbką cieplną.*

WARZYWA ZABARWIONE

CHLOROFILEM

- *Wkładamy do dużej ilości wrzącej wody, gotujemy na silnym ogniu bez przykrycia, w szerokich naczyniach. Kwasy zawarte w soku komórkowym powodują zmianę barwy z żywo zielonej na oliwkowobrunatną. Duża ilość wody rozcieńcza je, część ulatnia się z parą wodną. Krótki czas gotowania ogranicza oddziaływanie kwasów na chlorofil. W ten sposób należy gotować; groszek zielony, fasolkę szparagową, brukselkę, szpinak.*

WARZYWA ZABARWIONE

KAROTENEM

- *Zalewa się małą ilością wrzącej wody i gotuje pod przykryciem, najlepiej z dodatkiem tłuszczu. Barwnik rozpuszcza się w tłuszczu, dzięki temu potrawa ma intensywną barwę. Karoten jest bardzo wrażliwy na utlenianie, przyspiesza je obecność jonów metali ciężkich, dlatego nie należy używać naczyń z uszkodzoną powierzchnią i zardzewiałych narzędzi.*

WARZYWA ZABARWIONE ANTOCYJANAMI

- *m.in buraki ćwikłowe i kapusta czerwona. Zawierają one barwniki rozpuszczalnych w wodzie. W procesie gotowania następuje utrata barwy rozdrobnionych surowców, aby ją zachować należy dodać kwas. Buraki najlepiej gotować lub piec w skórce. Rozdrobnioną kapustę czerwoną zalać wrzącą wodą, krótko obgotować, odcedzić i zakwasić (sokiem z cytryny, kwasem cytrynowym, octem winnym) w celu przywrócenia i zachowania barwy.*

WARZYWA KAPUSTNE

Gotuje się krótko w dużej ilości wrzącej osolonej wody z dodatkiem cukru i ewentualnie mleka.

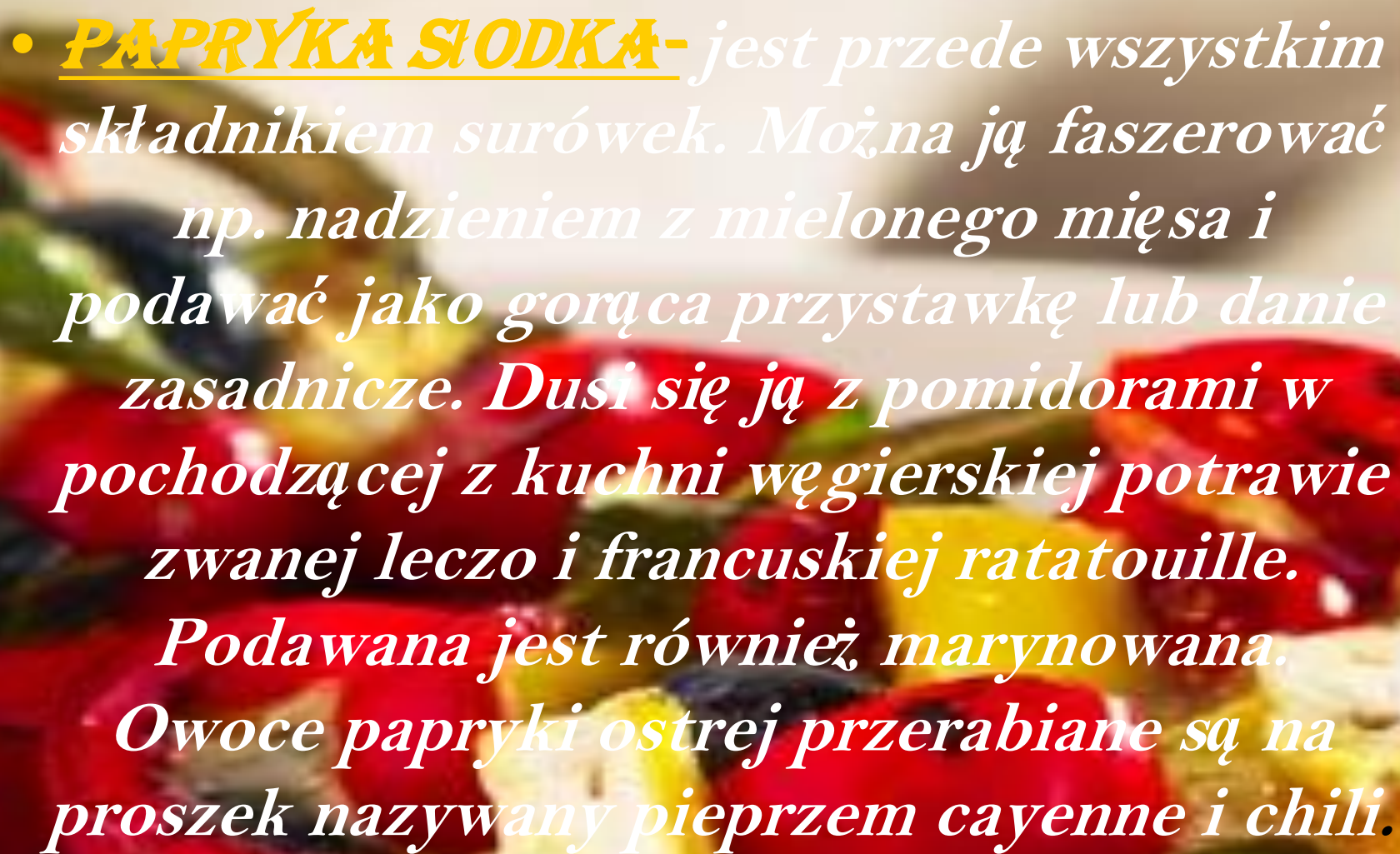
Początkowo gotujemy bez przykrycia, aby ulotniły się charakterystyczne olejki eteryczne, później pod przykryciem.


OBRÓBKĄ CIEPLNĄ WARZYW STRĄCZKOWYCH SUCHYCH


- *Warzywa strączkowe suche przed gotowaniem należy zalać przegotowaną letnią wodą i moczyć 6-12h. Po napęcznieniu, gotować w wodzie, w której się moczyły, pod przykryciem. Sól należy dodawać pod koniec gotowania. Nie należy gotować ich z kwaśnymi dodatkami, gdyż kwas utrudnia rozklejanie się pektyn.*

ZASTOSOWANIE WARZYW W PRODUKCJI GASTRONOMICZNEJ

- POMIDORY - są składnikiem surówek, sałatek, zup, sosów. Można je po wydrążeniu nadziewać farszami z kaszą, mięs, ryb i podawać jako zakąski zimne lub gorące. Pomidory są przetwarzane na wiele sposobów. Oprócz soków, przecierów, koncentratów i sosów, produkowane są konserwy z gotowanych pomidorów, używane do zup i potraw duszonych.

- 
- **PAPRYKA SŁODKA**- jest przede wszystkim składnikiem surówek. Można ją faszerować np. nadzieniem z mielonego mięsa i podawać jako gorąca przystawkę lub danie zasadnicze. Dusi się ją z pomidorami w pochodzącej z kuchni węgierskiej potrawie zwanej leczyo i francuskiej ratatouille. Podawana jest również marynowana. Owoce papryki ostrej przerabiane są na proszek nazywany pieprzem cayenne i chili.

- 
- **Kabaczki i cukinie** -podaje się przede wszystkim faszerowane jako gorącą przystawkę lub danie zasadnicze. Wykorzystywane są w różnym stopniu dojrzałości. Młode kroi się na plastry, panieruje i smaży. Są składnikiem innych potraw duszonych. Można je marynować lub kisić.



• **DYŃLA** jest wykorzystywana do sporządzania zup i jako dodatek do drugich dań w formie potraw duszonych, oprószanych lub zasmażanych.

• KALAFIOR I BROKUŁY - są


składnikiem bukietów warzyw.

Zapiekane pod sosami np.

beszamelowym, mogą być gorącą przystawką lub daniem zasadniczym.

Kalafior jest wykorzystywany w produkcji surówek.






• **KAPUSTY** - są składnikiem surówek. Wchodzą w skład wielu potraw duszonych, gotowych, smażonych. Powszechnym przetworem jest kapusta kiszona.

• **STRĄCZKOWE ŚWIEŻE**

*mają zastosowanie w produkcji
zup, sosów, farszów i
bukietów z jarzyn.*

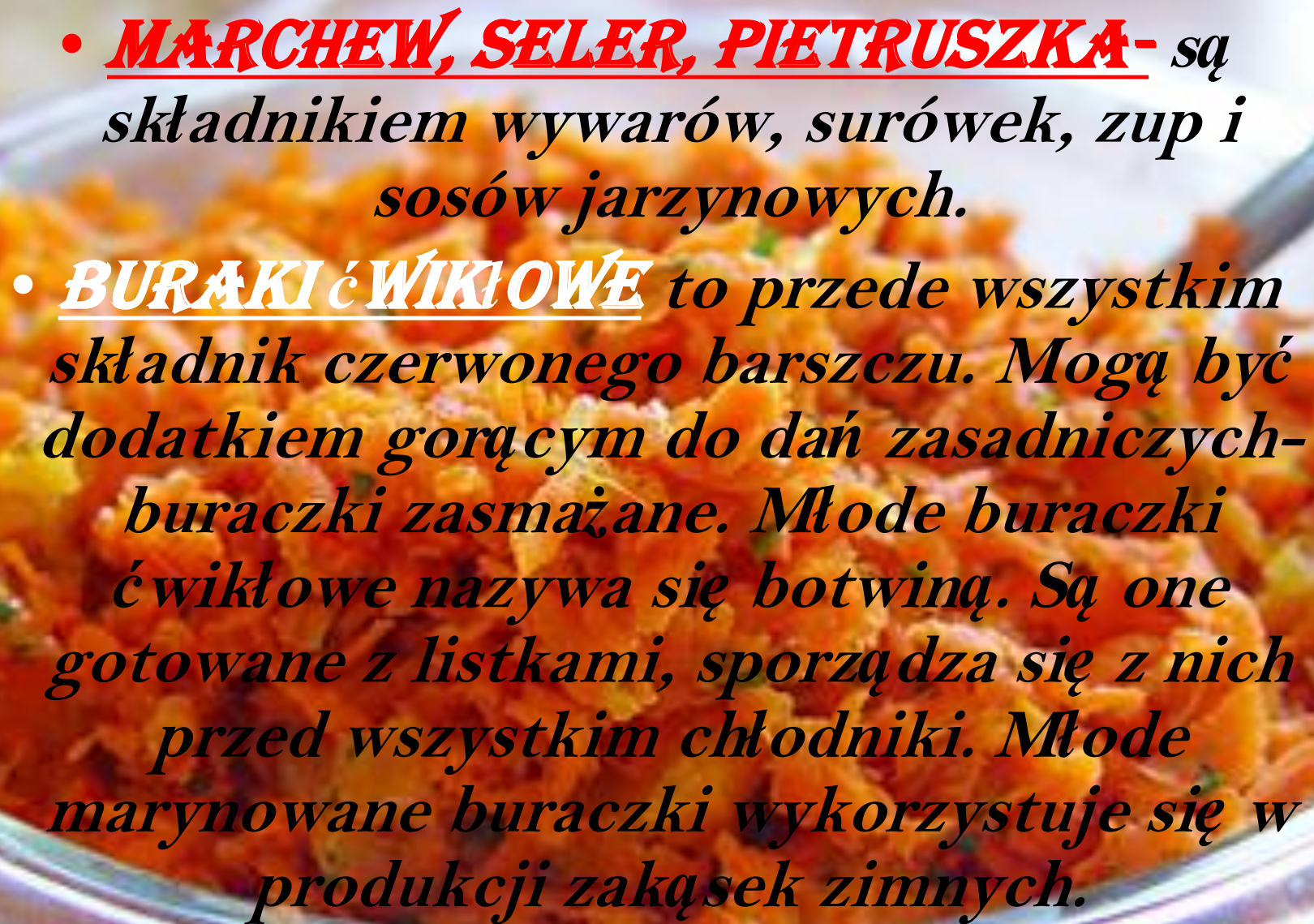
• **STRĄCZKOWE SUCHE** są

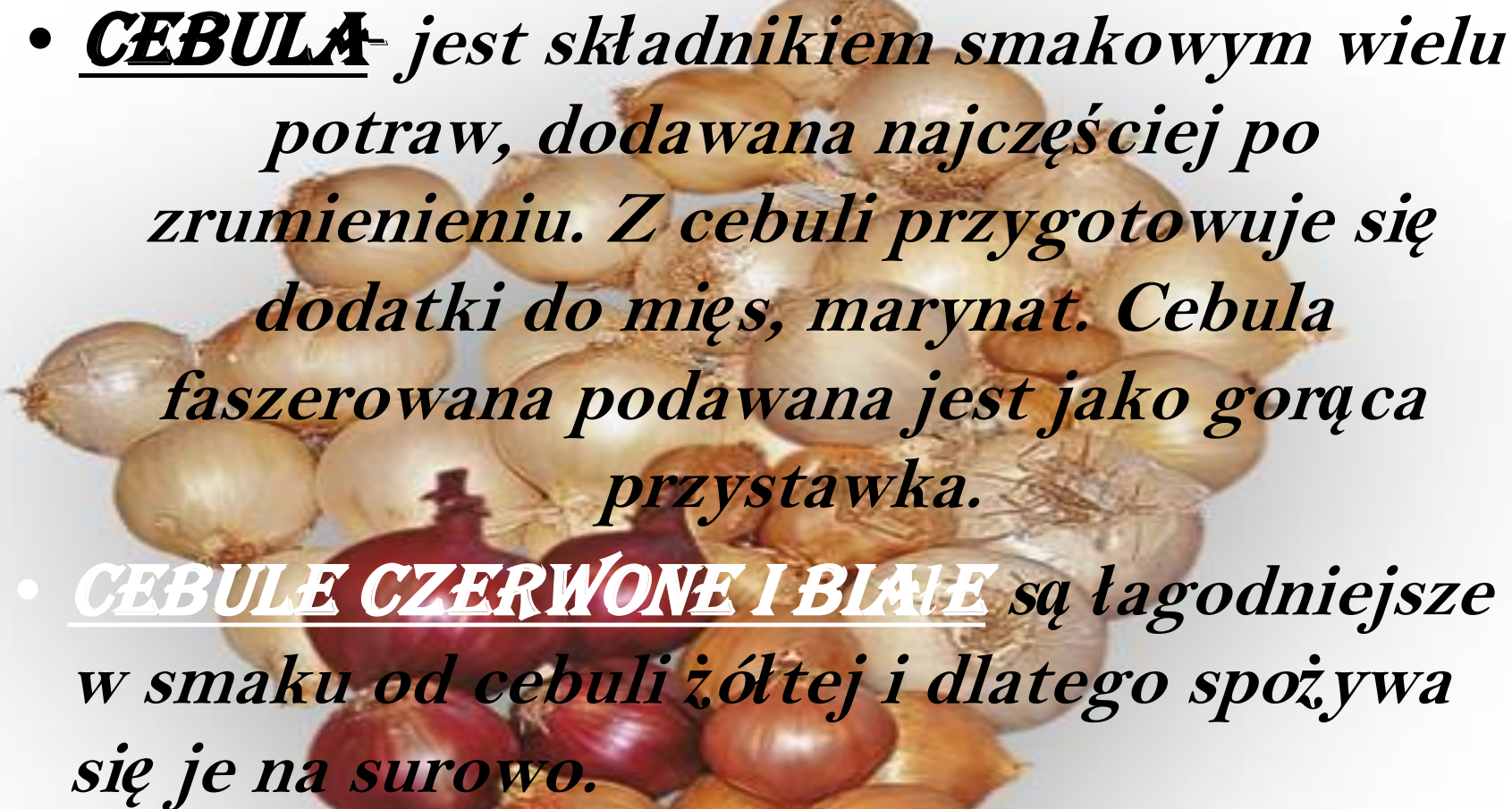
*składnikiem zup, potraw
duszonych, sałatek, kotletów*




• **SALATY SPOŻYWA-** się jako surówki, szpinak jako warzywo zasmażane i składnik farszów. Szczaw wykorzystuje się przede wszystkim jako składnik główny zup.

• **PORY-** są składnikiem surówek, włoszczyzny. Można je dusić lub zapiekać pod beszamelem.

- 
- **MARCHEW, SELER, PIETRUSZKA** - są składnikami wywarów, surówek, zup i sosów jarzynowych.
 - **BURAKI ĆWIKŁOWE** to przede wszystkim składnik czerwonego barszczu. Mogą być dodatkiem gorącym do dań zasadniczych - buraczki zasmażane. Młode buraczki ćwikłowe nazywa się botwiną. Są one gotowane z listkami, sporządza się z nich przed wszystkim chłodniki. Młode marynowane buraczki wykorzystuje się w produkcji zakąsek zimnych.

- 
- **CEBULA** jest składnikiem smakowym wielu potraw, dodawana najczęściej po zrumienieniu. Z cebuli przygotowuje się dodatki do mięs, marynat. Cebula faszerowana podawana jest jako gorąca przystawka.
 - **CEBULE CZERWONE I BIAŁE** są łagodniejsze w smaku od cebuli żółtej i dlatego spożywa się je na surowo.

- 
- **BUKIET Z WARZYW** - to zestaw gotowanych warzyw (marchew, kalafior, fasola szparagowa, brokuły, szparagi). Może stanowić danie samodzielne lub dodatek do dania zasadniczego.



• **SZPARAGI** - można podawać polane stopionym masłem i zrumienioną bułką albo z sosami: holenderskim lub cytrynowym. Można je zapiekać w sosie beszamelowym, mornay. Mogą być podawane na zimno z sosami: tatarskim lub majonezowym. Ugotowane są składnikiem sałatek, sufletów, dodatkiem do omletów, sporządza się z nich zupy- kremy

PRZETWORY WARZYWNE

- KONSERWY WARZYWNE - składają się z jednego lub kilku gatunków warzyw, rozdrobnionych lub przetartych, zalanych roztworem soli, niekiedy cukru, sterylizowane np. konserwowy groszek, kukurydza, fasola.
- WARZYWA KWASZONE - tzw kiszzone, np. ogórki, kapusta kwaszona (jest dobrym źródłem wit C)

• **MARYNATY WARZYWNE** - to

pasteryzowane warzywa w roztworze kwasu octowego.

Posiadają kwaśny smak i silny aromat, np. korniszony.

KONCENTRATY WARZYWNE - są to

produkty odwodnione.

Najważniejsze z nich to koncentrat pomidorowy, pasty warzywne, koncentrat soku z buraka ćwikłowego.





- **MROŻONKI**, całe lub rozdrobnione warzyw jednego rodzaju lub mieszane, utrwalone przez zamrożenie do temp co najmniej -18°C .
- **SOKI** jedno- lub wielowarzywne, warzywno-owocowe, pasteryzowane np. pomidorowy, marchewkowo-jabłkowy.