# W A R Z Y W A

Materiały e-learningowe do nauki przedmiotu:
technologia gastronomiczna z towaroznawstwem
w Zespole Szkół Gospodarczych w Rzeszowie

Autor opracowania: mgr inż. K. Matłosz

1. **Warzywa** to rośliny zielne (jednoroczne, dwuletnie lub wieloletnie), które służą człowiekowi za pokarm bez technologicznego przerobu - w postaci naturalnej. Mogą być spożywane w całości lub tylko częściowo (nasiona, kwiatostany, owoce, pędy, liście, korzenie).
   Można je zjadać na surowo, ugotowane, usmażone lub upieczone. Używane są również w przetworach lub jako przyprawy. Uprawą i produkcją warzyw zajmuje się warzywnictwo.

## 2. Podział warzyw na grupy:

| | |
|---|---|
| **warzywa kapustne** | Brokuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta brukselska, kapusta chińska, kapusta głowiasta biała, kapusta głowiasta, czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska |
| **warzywa cebulowe** | cebula perłowa, cebula zwyczajna, czosnek, por, rokambuł, szalotka, siedmiolatka, szczypiorek, brukiew wodna |
| **warzywa liściowe** | cykoria sałatowa, cykoria endywia, pietruszka naciowa, portulaka warzywna, roszponka warzywna, pieprzyca siewna, rzeżucha ogrodowa, ałata siewna, seler naciowy, szpinak zwyczajny, szpinak nowozelandzki, trętwian czterorożny, rukola, rokietta siewna, mniszek lekarski |
| **warzywa korzeniowe** | burak ćwikłowy, marchew zwyczajna, pasternak zwyczajny, pietruszka korzeniowa, salsefia, seler korzeniowy, wężymord czarny korzeń, skorzonera |
| **warzywa owocowe** | oberżyna (bakłażan), papryka roczna, pomidor uprawny, ogórek, cukinia |
| **warzywa rzepowate** | brukiew, karpiel, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka, rzodkiew japońska, daikon |
| **warzywa strączkowe** | bób, ciecierzyca pospolita, fasola zwykła, fasola wielkokwiatowa, groch, soczewica jadalna, soja |
| **warzywa różne** | karczoch zwyczajny, maniok jadalny, słonecznik bulwiasty |

3. **Skład chemiczny warzyw:** warzywa składają się głównie z wody (78 – 95%). Zawartość węglowodanów jest różna. Waha się od 2 do 20%. Warzywa zawierają bardzo mało białka. Średnia zawartość wynosi około 2%. Białko to ma małą wartość biologiczną z wyjątkiem soi i ziemniaków. Zawartość tłuszczu jest niska u większości warzyw. Wacha się ona między 0,5 do 2% (oleiste 18 – 30%). Tłuszcz składa się głównie z nienasyconych kwasów tłuszczowych. Istotna dla naszego organizmu jest wysoka zawartość składników balastowych – **błonnika**. Liczne substancje smakowe i zapachowe zawarte w warzywach pobudzają apetyt. Zawartość składników odżywczych zależna jest w dużym stopniu od czynników środowiskowych.

## 4. Gotowanie warzyw

| | |
|---|---|
| **Warzywa zabarwione karotenem** | Od wrzącej wody, pod przykryciem, **z dodatkiem TŁUSZCZU** |
| **Warzywa zabarwione antocyjanami** | Od wrzącej wody, pod przykryciem, **w zakwaszonej wodzie** |
| **Warzywa zabarwione chlorofilem** | Od wrzącej wody, pod przykryciem, **w dużej ilości wody** |
| **Warzywa kapustne** | Od wrzącej wody, **BEZ PRZYKRYCIA** |
| **Warzywa mrożone** | **W MAŁEJ ilości wrzącej wody,** pod przykryciem, bez rozmrażania |