

Zelenjava

ZELENJAVA

Vse užitne dele rastlin, ki rastejo na vrtovih (zato jih nekateri imenujejo tudi vrtnine) ali na poljih, prištevamo k zelenjavi. Številna in raznolika zelenjava, ki nam jo ponuja narava, spodbuja našo domišljijo in uporaba le-te v kuhinji nedvomno omogoča mnogo kulinaričnih užitkov. Poleg teh užitkov ima zelenjavo odločilen vpliv na naše zdravje, kar nam zagotavlja moderna dietologija, katere najpomembnejši cilj je skrb za naše zdravje. V industrijsko razvitejših državah je razširjena nezdrava navada uporabe neuravnotežene hrane, večkrat pretirano prečiščene in tako osiromašene nekaterih življenjsko pomembnih elementov. Rastlinska hrana je bila vedno osnova človeške prehrane, sprva kot divja zelenjava, kasneje gojena. Z razvojem človeštva, je človek svoj organizem prilagajal novim in gojenim živilom.

BIOLOŠKO PRIDELOVANJE ZELENJAVE

Če imamo priložnost, da uživamo biološko ali biodinamično pridelano in predelano zelenjavo, jo izkoristimo. Takšno torej, ki spoštuje okolje, rastlino (in seveda človeka). Zelenjave v bio nasadih ne goje z umetnimi gnojili in z zaščitnimi kemičnimi sredstvi. Pridelovanje in proces predelave ne smeta potekati z uporabo proizvodov, katerih strupeni deli ostanejo v sadežu, v zemlji ali v predelanem proizvodu.

HRANILNA VREDNOST ZELENJAV

Zelenjava vsebuje veliko vode (od 85% do 95%), nekaj ogljikovih hidratov, od tega okoli 2% balastnih snovi, mineralov (od 0,5% do 2%) in vitaminov (A,B,C9). Večina zelenjave ima majhno energijsko vrednost.

VRSTE ZELENJAVE

Špinačnice: npr. špinača, blitva (mangold)...

Stročnice: npr. fižol, bob, grah...

Čebulnice: npr. čebula, drobnjak, česen, por...

Korenovke: npr. korenje, peteršilj, belušna zelena, zelena, sladki koromač(koprc), črni koren, rdeča pesa...

Kapusnice: npr. rdeče zelje, zelje, ohrovt, kodrasti ohrovt (kodravec), brokoli, koleraba, kitajski kapus, repa, brstični ohrovt, cvetača, rumena koleraba, hren...

Plodovke: npr. paradižnik, paprika, jajčevac ali melancana, bučke, krompir, kumara, buča

Solatnice: npr. solata, radič, bruseljski radič, endivija, motovilec...

ZDRAVILNOST ZELENJAVE

Česen je okrepčilen, pospešuje izločanje seča in deluje kot antibiotik, uničuje namreč bakterije v telesu.

Čebula čisti kri, lepša polt, krepi organizem in zavira okužbe.

Zelje tople zeljne liste uporabljamo kot obkladke za vsa boleča mesta na telesu. Iz glavnatega zelja lahko pripravimo čaj, saj pomaga proti nespečnosti in ljudem, ki jih tlači mora.

Korenje pospešuje rast pri otrocih, krepi zgradbo kosti, varuje pred slabokrvnostjo, uporabno pa je tudi kot maska za lepšo polt.

Glavnata solata pomirja, zato jo lahko jemo tik pred spanjem; omamljujoče učinkuje na ljudi, ki imajo težave z nespečnostjo.

Sok svežih kumaric raztaplja odvečno maščobo in odvaja vodo iz telesa, zato je priporočljiv za ljudi z odvečno težo. Sok blaži razne opekline, tudi sončne.

Paprika vsebuje veliko vitamina C, zato krepi odpornost organizma.

Paradižnik nevtralizira želodčno kislino in pomaga proti zaprtju.

Endivija učinkuje krepčilno in čisti kri.

Repa je primerna za slabokrvne ljudi in za ljudi z odvečno težo, ker je nizkokalorična ter ima veliko rudninskih snovi in vitaminov.

KO KUPIMO ZELENJAVO...

Priporočljivo je, da zelenjavo pripravimo takoj po nakupu. Prvo pravilopri pripravi zelenjave je čiščenje, torej odstranjevanje korenin in neuporabnih rastlinskih delov, npr. slabih zunanjih listov ali trdih, temno zelenih koncev pri poru. Morebitne ostanke svinca odstranimo z zelenjave, če jo grobo očiščeno temeljito oprhamo z vodo. Listno zelenjavo prhamo pod lahnim curkom, zelenjavo z gladko površino pod prho dobro zdrgnemo... Potem pa zelenjavo narežemo, olupimo, kakorkoli že...

Zelenjavo lahko pripravimo na več načinov:

blanširanje

cvrenje, pečenje

kuhanje v pari

dušenje

gratiniranje

pečenje na žaru

kuhanje

praženje

Da pa je zelenjav pri roki tudi, ko nam primankuje časa za pripravo jedi ali pa, da jo jemo takrat, ko ni več sezone zanjo jo:

zmrzujemo:

Predhodno je potrebno večino zelenjave blanširati, saj pri tem uničimo encime, da med skladiščenjem zmrznjene zelenjave ne pride do nezaželenih sprememb barve, vonja in okusa.

zelo dobro se obnesejo: cvetača, grah, stročji fižol, kumare, paprika, špinača, beluši, jajčevci

dobro se obnesejo: korenje, pesam ohrovt, brstični ohrovt, zelje, bučke, paradižnik-kot omaka

neprimerne za zmrzovanje: mehkolistna zelenjava-solate in redkvica ter čebula

ali

kisamo:

kisle kumarice, kislá repa, kisle mešane solate...

ZELENJAVA OD A DO Ž

Artičoke vsebujejo veliko balastnih snovi, kalija, fosforja, magnezija, železa in vitamina B1

Avokado vsebuje veliko maščob, balastnih snovi, kalija, vitaminov E in B6

Batate ali sladki krompir ali tropsko korenje vsebujejo veliko ogljikovih hidratov, kalija,

Magnezija, železa, vitaminov A, B6 in pantotenske kisline

Belgijski radič vsebuje veliko balastnih snovi, magnezija, vitaminov A in folne kisline

Belo zelje vsebuje veliko balastnih snovi, magnezija, vitaminov K in C

Beluši vsebujejo veliko balastnih snovi, fluora, vitaminov E, B1, B2, folne kisline in C

Belušna zelena vsebuje veliko balastnih snovi, kalija in kalcija

Blitva vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, kalcija, železa, vitaminov A, B¹², folne kisline in C

Brokoli vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, kalcija, magnezija, vitaminov A, K, B2, B6, folno kislino in pantotensko kislino ter C

Brstični ohrovt vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, magnezija, železa, vitaminov K, B2, B6 folne kisline in C

Bob vsebuje takšne hranilne snovi kot suhi fižol

Buča vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, vitamina A in folne kisline

Bučke vsebujejo veliko balastnih snovi

Cvetača vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, vitaminov K, B6, folne kisline, pantotenske kisline ter C

Čebula vsebuje veliko balastnih snovi

Črni koren vsebuje veliko ogljikovih hidratov, balastnih snovi, kalija, magnezija, železa, vitamina E, B1

Fižol, stročji vsebuje veliko balastnih snovi, magnezija, vitaminov K, B6, folne kisline in C

Fižol, suh vsebuje veliko beljakovin, ogljikovih hidratov, balastnih snovi, kalija, magnezija, železa, vitaminov E, B1 in folne kisline

Gomoljna zelena vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, vitaminov E, B6

Grah, svež vsebuje veliko beljakovin, balastnih snovi, kalija, magnezija, železa, vitaminov E, K, B1, B2, niacina, B6, folne kisline, pantotenske kisline in C

Grah, suh vsebuje veliko beljakovin, ogljikovih hidratov, balastnih snovi, magnezija in vitamina B1

Jajčevci ali melancane vsebuje veliko balastnih snovi in folne kisline

Kardij ali španska artičoka neznani podatki

Kislica vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, magnezija, železa, vitamina A in C

Kislo zelje vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, vitamina B6 in C

Kitajski kapus vsebuje veliko balastnih snovi in vitamina C

Koleraba vsebuje veliko

Kolerabica vsebuje veliko balastnih snovi in vitamina C

Koprc ali sladki koromač vsebuje veliko balastnih snovi in vitamina A

Korenček vsebuje veliko balastnih snovi, kalija, vitamina A

Koruza vsebuje veliko ogljikovih hidratov, balastnih snovi, kalija, fosforja, magnezija, vitaminov A, B6, folne kisline in pantotenske kisline

Kreša

Krompir vsebuje veliko ogljikovih hidratov, balastnih snovi, kalija, magnezija, vitamina K
Kumare
Leča
Listni ohrovt
Ohrovt
Okra
Paprika
Paradižniki
Pastinaki ali rebrinec
Por
Rdeča pesa
Rdeče zelje
Regrat
Repa
Špinača
Topinambur ali papeževa repica ali laška repica ali zemeljska artičoka oz. Jeruzalemska artičoka

Zaključek

Zelenjava nam daje za življenje potrebna hranila in bogati naše jedilnike. Najbolje je da uživamo "bio" zelenjavo. Zelenjavo lahko pripravimo na več načinov, da pa podaljšamo njeno trajnost uporabimo postopek zmrzovanja ali kisanja.

Vprašanja

- *Katera zelenjava ni primerna za zmrzovanje?
- *Kaj pomeni biološko pridelana zelenjava?

Literatura

- *Zelenjavne jedi-Annete Wolter; Cankarjeva založba
- *učbenik za gosp. 8 r.-marija Kodele; Založba Domus
- *Vse o zelenjavi-dr. Danimir Kerin; Založba obzorja Maribor
- *Zelenjava iz pečice in na žaru-maria A. Moser; Založba LIPA Koper
- *101 zelenjavni jedilnik-Miriam Drev & Sonja Tomažič; DZS