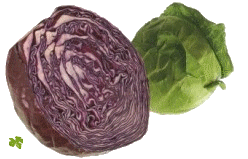
**Košťálová zelenina**

**KOŠŤÁL** = **zkrácený dužnatý stonek,** z něhož vyrůstají dužnaté listy

**Hlávkové zelí**

* **obsahuje vitamín C**, úprava k prodeji - ponechají se max. 3 povrchové obalové listy
* druhy - **BÍLÉ a ČERVENÉ** - ojíněné
* podle období sklizně se rozlišuje - **rychlené tzv. ŠPIČATÉ ZELÍ, rané** - méně pevné hlávky, **letní, ZIMNÍ** - ke kysání

****

**Kapusta**

* **obsahuje vitamín C** - 100 až 120 mg vit. C / 100 g
* **HLÁVKOVÁ** - volné hlávky ze zvlněných listů - raná, letní, pozdní
* **RUŽIČKOVÁ** - malé hlávky (růžičky) na košťálu - v prodeji bez košťálu
* **KADEŘAVÁ** - na lodyze palmovitě uspořádané listy - v prodeji pouze listy
* růžičková a kadeřavá kapusta jsou mrazuvzdorné (- 150C)



**Brokolice**

* tvoří dužnatou zelenou **růžici složenou z květních poupat, která nesmí ŽLUTĚ kvést!**
* obsahuje **vitamín C a vitamín E**
* **dietní zelenina**, dobře se mrazí
* rozlišuje se - **zelená a purpurová varianta**

**Květák**

* zdužnatělé **nerozvinuté květenství** - **dietní zelenina**
* tržní úprava - **oříznutím manžety** (2-3 řad obalových listů)
* **SKLENÍKOVÉ - bílé, POLNÍ - žloutne vlivem světla**
* vady - **černá hniloba**

****

* **ROMANEZCO** - zelený **kříženec brokolice a květáku**
* **VIOLET** = fialový **kříženec brokolice a květáku**

**Kedlubny**

* **rané - prodej s natí, pozdní - prodej bez natě**
* průměr bulvy je znak jakosti
* vady - dřevnatost, pukání
* druhy - **BÍLÉ - snadno dřevnatí, MODRÉ - odolnější vůči dřevnatění**

**Listová zelenina**

* vysoký obsah **vitamínu K** - zvláště v okrajových listech
* **obsahují hořké látky, které podporují trávení**
* dělí se na zeleninu - **SALÁTOVOU - ŠPENÁTOVOU - ŘAPÍKATOU**
* **salátová a řapíkatá** se **konzumuje syrová, špenátová se tepelně upravuje**

**Řapíkatá zelenina**



**Reveň**

* vytrvalá rostlina, listy se sklízí vylamováním, vysoký obsah **trpké kyseliny šťavelové**
* 1.jakost - **30 cm délka, 2 cm tloušťka**
* druhy - **ČERVENOŘAPÍKATÁ, ZELENOŘAPÍKATÁ**

**Řapíkový celer**

* **netvoří bulvu, vysoký obsah vitamínu C**
* konzumují se **bělené řapíky syrové nebo tepelně upravené**
* **bez typické celerové vůně**



**Kardy**

* konzumují se **pouze řapíky**, které se **bělí svazováním a obalením**
* **dietní zelenina**, tepelně se upravuje, **chuť jako chřest**



**Salátová zelenina**

****

**Čínské zelí** - **netvoří hlávku**, ale **rozevřenou listovou růžici**, tepelně se upravuje nebo na saláty

**Pekingské zelí** - pevná, uzavřená oválná hlávka, vhodné na saláty

**Salát**

* ** ledový**- velké hlávky **z křehkých bublinovitých** listů, zelený až načervenalý
* **římský** - volná protáhlá hlávka, obsahuje **více vlákniny**
* **hlávkový** - **polní, pozdní** (tvoří sevřenou hlávku), **rychlený**
* **italský ozdobný** - silně **zkadeřené okraje listů**, zelený, červený **(Lollo)**
* **dubový** - **bez hlávky**, **listy tvarem podobné dubu**, podlouhlé, červenozelené
* **listový** - netvoří hlávku, **k česání** - listy se otrhávají dle potřeby
* na saláty - syrové



**Polníček (kozlíček)**

* mrazuvzdorná zelenina, 10 cm listy tvoří širokou růžici, **obsahuje vitamín C**
* syrový na saláty, vařený se zpracovává jako špenát
* v prodeji i **rychlený skleníkový v krabičkách**

**Štěrbák**

* vysoký obsah **vitamínu C a Fe**
* **bělí se svazováním nebo zakrytím - je křehčí a méně hořký!**
* 2 druhy:

**ENDIVIE** - letní, **nahořklá chuť,** tvoří velké hlávky se

zkadeřenými, vykrajovanými listy, **hlávky mají žlutý střed**

**ESKARIOL** - podzimní, mírně zvlněné, celokrajné listy







**Čekanka**

* obsahuje **hořkou látku, která podporuje trávení, činnost jater, žlučníku, žaludku**
* hořkost se zmírňuje hlubokým vyříznutím kořene, máčením ve studené vodě, pokapáním citrónem ... u starších listů vyříznutím žeber
* **vhodná pro diabetiky**
* **SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ ČEKANKA** - zelená, má protáhlé, polouzavřené hlávky
* **SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ ČEKANKA ČERVENÁ - RADICCHIO ROSSO** - kulovité hlávky, **bílá žebra**
* **SALÁTOVÁ ČEKANKA K RYCHLENÍ** - tvoří puky - tzn. **velké listové pupeny, které se bělí**. **Sklízí se pouze puk**.





**Mangold**

*  má **řepnou příchuť**, je zbarven **zeleně až červenofialově**
* tvoří řepovitý kořen a listy podobné řepě
* **LISTOVÝ** - **velké** listy se **zpracovávají jako špenát (protlak**)
* **ŘAPÍKATÝ** - **široké řapíky** (u země až 4-10 cm), úzký list, **užívá se jako chřest**



**Rukola**

* **štiplavé**, hodně vykrajované listy
* na saláty a přílohy



**Špenátová zelenina**



**Špenát**

* zpracovává se **vařením a mletím na protlak**
* obsahuje **Fe, ale to je vázáno na kyselinu šťavelovou**
* pro uvolnění Fe je nutno **přidat mléko nebo vejce**
* **LISTOVÝ** - trhají se jednotlivé listy
* **trhaný - celé mladé rostlinky** (výška asi 25 cm)