

## POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU ZELENINA

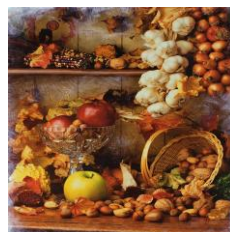
- zdroj vitamínů, minerálních látek, vlákniny, vody
- konzumujeme požitelné části rostlin

Dělíme na:

- cibulovou, kořenovou, košťálovou, listovou, naťovou, plodovou

### 1. Cibulová zelenina

- **cibule** (bílá, žlutá, červená), **pór**, **česnek**
- zpracováváme všemi tepelnými způsoby i zasyrova (pomazánky, saláty ...)



### 2. Kořenová zelenina

- **mrkev**, **petržel**, **celer**, **křen**, **ředkvičky**
- zpracováváme kořeny tepelně i zasyrova – saláty, pomazánky



### 3. Košťálová zelenina

- **zelí** (bílá, červená), **kapusta** (listová, růžičková), **brukev** (kedlubna– bílá, modrá), **květák**, **brokolice**
- upravujeme tepelně i zasyrova (saláty)



# PŘÍPRAVA POKRMŮ I.

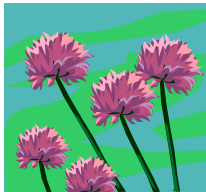
## 4. Listová zelenina

- **salát** – různé druhy (ledový, mangold, rukola ...), na saláty zasyrova
- **špenát** – dusíme



## 5. Naťová zelenina

- stonky **petržele, pažitky, celeru, kopru, libečku, řeřichy** ...
- doplňují barevně a dokořeňují pokrmy
- upravujeme je tepelně i zasyrova



## 6. Plodová zelenina

- **okurky** – salátové, nakládačky, svačtinové, hadovky ...
- **cukety** – podobné okurkám
- **papriky** – zelené, žluté, červené ...
- **rajská jablíčka** – červená, žlutá ...
- **lilek** (baklažán)
- **dýně**
- **zelený hrášek a fazolky** – nevyzrálé lusky



Zeleninu konzumujeme a zpracováváme pokud možno čerstvou.

Uchováváme vždy v chladu.

