

## Gyümölcsök

**Gyümölcsök:** A növények magas biológiai értékű, nedvdús, húsos termései vagy olajtartalmú magvai.

### Általános jellemzőik:

#### 1. Kémiai összetétel:

- **Víz**tartalmuk magas (80-90%) → **kivétel magvak** (max 10%)
- **Fehérje** tartalom elenyésző (max 1%) → nem teljes értékű → **kivétel magvak** (20%)
- **Zsír** tartalom elenyésző → **kivétel magvak** (50%): esszenciális zsírsavakat tartalmaznak
- **Szénhidrát** tartalom változó
  - Gyümölcs- és szőlőcukor (4-24%) könnyen emészthető, könnyen felszívódik



#### **ÉLVEZETI ÉRTÉKÜK MAGAS**

- Keményítő éretlenben több, az érés során cukorrá alakul
- Cellulóz, rost egyes gyümölcsöknél jelentős (héjban) → anyagcsere serkentése
- Pektin egyes gyümölcsöknél jelentős (birs, alma, körte, citrom, narancs, bogyósok..) (kocsonyásító anyag, mérgeket és baktériumokat köt meg, emésztési panaszokra jó)
- **Védőtápanyagokban igen gazdagok.**
  - **Vitaminok:** - **C-vitamin:** csipkebogyó, ribizke, citrom, narancs
    - B csoport: banán, egres, szőlő, szilva, olajos magvak
    - karotin: sárga gyümölshúsúak
  - **Ásványi anyagok:** **K** (pl. banán, citrom, szilva, bogyósok),  
**Ca** (pl. banán, birs, bogyósok),  
**Fe** (pl. csipkebogyó, ribizke),  
**P** (pl. csipkebogyó, banán)  
( a Kálium fokozza a vizelet elválasztást, mely a vérkeringés számára megkönnyebbülést jelent és a szervezet is átmosódik)

B és zsírban oldódó vitamin, ásványi anyag tartalom a **magvakban jelentősebb!**



#### **BIOLÓGIAI ÉRTÉKÜK MAGAS**

- **Zamatanyagok:** szerves savak (üdítő hatás), illóolajok (illat), egyéb íz- és zamatanyagok ( a szerves savak serkentik a bélmozgást, gátolják a baktériumok tevékenységét és a rothadást, segítik a nyál-, a gyomor, a máj- és az epeelválasztást)



#### **ÉLVEZETI ÉRTÉKÜK MAGAS**

- **Színanyagaik** között vannak olyanok (antociánok, flavonoidok), amelyek fontos szerepet játszanak az egészség megőrzésében, betegségek megelőzésében, gyógyításában.

Pl. színes gyümölshúsúakban.

Az általános kémiai összetétel alól kivételek a **héjas gyümölcsök** (**száraztermésű gyümölcsök**). Ezeknek a víztartalma alacsony, viszonylag sok teljes értékű fehérjét, esszenciális zsírsav tartalmú olajokat, sok B és D vitamint és Fe-t tartalmaznak.

2. **Energiaértékük** általában alacsony (legkevesebb: citrom, málna, alma) → kivéve olajos magvak (energiaértékük jelentős)

### 3. Étrendi hatásuk:

- könnyen emészthetők (víztartalom)
- étvágygerjesztők (szerves savak)
- elősegítik az emésztést (rostanyagok: megszüntetik a székrekedést, a belekben a rothadást és a mérgefelszívódást, helyreállítják a természetes jóllakottságérzést)

### 3. Gazdasági jelentőség:

Felhasználás: - nyersen,

- sok iparág hasznosítja: édesipar, szeszipar, cukrászipar, sütőipar, tejipar, konzervipar, hűtő ipar, kozmetikai ipar, gyógyszeripar, vegyipar.

### Csoportosítás:

#### 1. Érettség alapján:

- Éretlen (fanyar íz, kemény állomány)
- Szedésre érett (nagysága, színe megfelelő, de íze, illata, állománya nem)
- Fogyasztásra érett (élvezeti értéke legmegfelelőbb) → **legmagasabb a biológiai értéke**
- Túlérétt (állománya széteső)

#### 2. Érés alapján:

- Utóérő: leszedés után is tovább érik, cukor, zamatanyagok és jellegzetes állomány alakul ki (pl. alma, őszibarack, banán, citrom, kiwi, mangó, körte)
- Nem utóérő: leszedés után már nem változik (pl. eper, cseresznye, meggy, szőlő, dinnye, narancs, mandarin)

#### 3. Származás alapján: - hazai

- déli

### Hazai gyümölcsök:

<b>1. <u>Almatermésűek</u></b>		
<b>a) alma</b>	Magas <u>cukor</u> , sav, ásványi anyag tartalom ill. <u>pektin</u>	Nyersfogyasztás, tartósítóipar, szeszipar
<b>b) körte</b>		Nyersfogy., befőttek, pálinka
<b>c) birs</b>	Magas pektin tartalom	Gyümölcskocsonya, befőtt
<b>2. <u>Csonthéjas gy.</u></b>		
<b>a) cseresznye</b>		Nyersfogy, konzerv-, édes-, cukrász-, szeszipar
<b>b) meggy</b>	Magas pektin, szerves sav tartalom	
<b>c) kajszibarack</b>	Magas pektin, karotin	Befőtt, dzsem, üdítőital, cukrozott gyümölcs, hűtőipar, szeszipar, magbele mandulapótló
<b>d) őszibarack</b>		Nyersfogy, konzerv-, édes-, cukrász-, szeszipar
<b>c) szilva</b>	Igen magas cukortartalom	pálinkafőzés
<b>3. <u>Bogyótermésűek</u></b>		
<b>a) szamóca</b>	Sok cukor, pektin, C-vitamin	Nyersfogy, dzsem, zselé, gyümölcsajtok, gyorsfagyasztás
<b>b) málna</b>	Sok pektin, kevés cukor	

<p><b>c) egres (piszke, köszméte)</b></p> <p><b>d) ribizli</b> (piros, fekete, fehér)</p> <p><b>e) szőlő</b> (csemege, bor)</p>	<p>Sok pektin</p> <p>A feketében igen sok C-vitamin</p> <p>Magas cukor és szerves sav tartalom</p>	<p>Nyersfogy., fehérből bor készítés</p> <p>Borászat, tartósítóipar</p>
<p><b>4. <u>Kabaktermésűek</u></b></p> <p><b>a) sárgadinnye</b></p> <p><b>b) görögdinnye</b></p>	<p>Sok cukor</p> <p>Magas víztartalom → „vesetisztító” üdítő hatású</p>	<p>Nyersfogy.</p> <p>Nyersfogy., savanyúság</p>
<p><b>5. <u>Száraztermésűek</u></b> (héjas gyümölcsök)</p> <p><b>a) dió</b></p> <p><b>b) mandula</b> (keserű, édes)</p> <p><b>c) mogyoró</b></p> <p><b>d) gesztenye</b></p> <p><b>e) földimogyoró</b></p> <p><b>f) mák</b></p> <p><b>g) napraforgó mag</b></p> <p><b>h) tökmag</b></p>	<p>- kevés víz - magas fehérje és zsírtartalom - B-vitamin és ásványianyag tartalom magasabb, mint a húsos termésű gyümölcsöké</p> <p>keserűben amigdalín → mérgező</p> <p>keményítőben gazdag (zsír, fehérje kevés)</p> <p>nyers mag → étkezési olaj</p> <p>(„ópium” → éretlen mákgumó nedve → gyógyászat)</p>	<p>Tartósító-, cukrász-, sütő-, édes-, szeszipar</p> <p>Édesipar, cukrászipar</p> <p>Édesipar, cukrászipar</p> <p>Édesipar, cukrászipar, gyorsfagy. Nyersen nem!!</p> <p>Csak pörköelve</p> <p>Sütőipar, cukrászipar</p> <p>Olaj, pörkölt, hántolt, sózott</p> <p>Olaj, pörköelve</p>

### Déli gyümölcsök

A mediterrán és trópusi éghajlat alatt termő gyümölcsök.

(Földközi tenger vidéke, Dél-Ázsia, Ny-Afrika, K és D Amerika)

**Csoportosításuk:** eltarthatóság alapján

1. Friss gyümölcsök
2. Szárított gyümölcsök

### 1. Friss gyümölcsök:

#### Citrusfélék: citrom, narancs, mandarin, grape-fruit

C-vitaminban, citromsavban gazdagok, héjuk illóolajtartalma magas  
felhasználás: nyersen, szörpök, kozmetika

### **Egzotikus gyümölcsök:**

**Banán:** cukortartalma igen magas (22.25%) Hűtőben nem ajánlatos tárolni (12Calatt)

**Ananász:** felh: befőtt, üdítő. Hűtőben nem ajánlatos tárolni (12Calatt)

**Kókuszdió:** zsiradékban gazdag (magbelső) felh.: kókuszreszelék, kókusz olaj

Egyéb: kiwi, mangó, lime, avokádó, licsi, gránátalma, kaktuszgyümölcs, karambola, papaya, kesudió, paradicsó stb

### **2. Szárított déligyümölcsök:**

**füge:** magas cukor tartalom felh.: frissen, aszalva, bor

**mazsola:** egy magvú vagy mag nélküli szőlőfajták aszalt bogyója. Magas cukortart.

**datolya:** datolyapálma egymagvú csonthéjas gyümölcse. Legmagasabb cukortartalmú.

### **A jó minőségű gyümölcs:**

- Alak, nagyság, szín: fajtára jellemző,
- Érettsége megfelelő: fogyasztásra érett
- Épp, egészséges, friss,
- Felülete száraz, tiszta

Egy ládán belül a gyümölcsök legyenek azonos fajtájúak, érettségűek, méretűek és tiszták!

### **Gyümölcs hibák:**

**Szépséghibák:** romlást nem okoznak pl. torzult alak, ághorzsolás

**Romló hibák:** gyors romlást okoznak pl. szúrás, vágás, ütődés, rothadás, féregrágás

**!!ROMLOTT, HIBÁS ÁRU NEM HOZHATÓ FORGALOMBA!!**