

# ZÖLDSÉGFÉLÉK

**Magas biológiai értékkel rendelkező, emberi fogyasztásra alkalmas növényrészek.**

## Jellemzőik:

- Értékes alap- és védő tápanyagokat tartalmaznak.
- Párolva, főzve, sütvé, tartósítva vagy nyersen fogyaszthatóak.
- Egyesek fűszerező hatásúak. pl. petrezselyem, zeller
- Biológiai értékük magas
- Sok vitamint és ásványi anyagot, rostot tartalmaz

## Összetételük:

- Magas víztartalom (90%) → könnyen fonnyadnak  
kevesebbet tartalmaz: burgonya, kukorica, fokhagyma

- Fehérjetartalmuk elenyésző. Kivéve: hüvelyesek.

- Zsírtartalmuk elenyésző. Kivéve: kukorica (esszenciális zsírsavak).



- **Energia értékük kicsi**

kivétel a - burgonya, kukorica, bab, borsó, sütőtök → keményítő

- répafélék → cukor

- hüvelyesek → fehérje

- **Védőtápanyagokban gazdagok**

### ➤ Vitaminok:

**C:** paprika, petrezselyem zöld (karalábé, bimbóskel, brokkoli, karfiol)

**B:** zöldbab, zöldborsó, petrezselyem zöld (paradicsom, káposztafélék, retek)

**Karotin:** sárga színűek → sárgarépa, sütőtök, paraj

- Ásványi anyagok: valamennyi megtalálható bennük kisebb-nagyobb mennyiségben.

**P** (foszfor) → paraj, petrezselyem zöld

**Fe** (vas) → sóska

**Ca** (kalcium) → karalábé, sóska, sárgarépa, spárga

- Ízesítő- és illóolaj-tartalmuk fokozza az élvezeti értéküket.

- Színanyagaik közül jelentősek az antociánok, amelyek gátolják a rákos sejtek szaporodását. → cékla, vöröskáposzta

- Rostanyagok a bélműködést segítik. Legtöbb: káposztafélék, zöldborsó, zöldbab

## Táplálkozási jelentőségük:

- Könnyen emészthetőek, és elősegíti a zsíros ételek feldolgozását.
- Szébbé, ízesebbé, illatosabbá teszik az élelmiszereket.

Csoportosításuk (növényteni rokonságuk és fogyasztásra alkalmas növényrészek alapján).

# GOMBÁK

A gombák klorofilt nem tartalmazó telepes növények, ezért nem sorolhatók a zöldségek közé.



Két része van: húsos kalap, ehhez illeszkedő tönk.

(Formájuk, színük, nagyságuk igen változatos. → tk. 112. o.)

## Tápanyag összetételük:

- 5-6% fehérje,
  - kevés szénhidrát,
  - kevés zsír,
- } ⇒ energiaértékük kicsi
- A-vitamin kivételével valamennyi vitamin megtalálható bennük. (**D-vitamin** tartalma az összes élelmiszer közül a legmagasabb)
  - Rost és kitintartalma miatt telítő értékük jó, de nehezen emészthetőek.
  - Léteznek gyógyhatásúak is.

## Csoportosításuk:

### ➤ Erdei:

- ehető: (csiperke, kucsmagomba, szarvasgomba, róka-gomba, szegfűgomba, vargánya, laskagomba, stb.)
- mérgező (gyilkos galóca)

**Az ehető és a mérgező gombák között csak erre képzett szakember képes különbséget tenni. Ezért a gombák árusítását szigorú előírások szabályozzák. Szakértői vizsgálat után kerülhetnek forgalomba!** (Tk. 112. o.)

- Termesztett: kereskedelmi forgalomba zömében ezek kerülnek.  
pl. csiperke- (sampion), laskagomba

## Zöldségfélék és gombák minőségét meghatározó tényezők:

- Fajtaazonosság: csomagolási egységeken belül csak egyazon fajta található.
- Tisztaság: szabványban megengedettnél nem tartalmazhat több idegen anyagot: levél, szár.
- Érettség: Felhasználás céljának legjobban megfelel. Színe, állomány egyöntetű.
- Egészség: növényi betegségektől, állati kártevőktől származó elváltozás nem észlelhető, a romlásnak még kezdeti jelei sem figyelhetők meg.
- Fejlettség: a fajtára jellemző alak és méret.
- Épség: a fogyasztásra alkalmas részek hiánytalanok és sérülésmentesek.

## Értécsökkentő tulajdonságok:

- állati kártevők vagy növényi betegségek nyomai,
- mechanikai sérülések,
- az érettség, fajtaazonosság vagy a fejlettség tekintetében észlelhető rendellenességek,
- szennyezettség.

**Gyümölcsök, zöldségek és gombák bolti árkezelése:** Tk. 111. és 113. oldalon.