

Obsah

	Predhovor	7			
1	Zelenina v našej strave	11			
1.1	Zložky zeleniny a ich význam	16			
1.1.1	Voda	16			
1.1.2	Makrozložky sušiny	16			
1.1.2.1	Bielkoviny	17			
1.1.2.2	Lipidy	17			
1.1.2.3	Sacharidy	18			
1.1.3	Mikrozložky sušiny	19			
1.1.3.1	Minerálne látky	19			
1.1.3.2	Vitamíny	24			
1.1.3.3	Enzýmy	28			
1.1.3.4	Farbivá	29			
1.1.3.5	Aromatické látky	29			
1.1.3.6	Prirodzené toxické zložky	30			
1.1.3.7	Cudzorodé škodlivé zložky	32			
2	Vplyv prostredia na zeleninu	37			
2.1	Vlhkosť prostredia	39			
2.2	Teplota prostredia	39			
2.3	Pôsobenie vzdušného kyslíka	40			
2.4	Mikrobiálny rozklad zeleniny	41			
2.4.1	Formy mikrobiálneho rozkladu	44			
3	Možnosti zachovania zeleniny	47			
3.1	Uskladnenie zeleniny v chlade	49			
3.2	Sterilizácia	50			
3.3	Mrazenie	53			
3.4	Mliečna fermentácia	56			
3.5	Sušenie	58			
4	Uplatnenie jednotlivých druhov zeleniny vo výžive	59			
	Artičoky	61			
	Baklažány	64			
	Brokolica	67			
	Cesnak	69			
	Cibuľa	75			
	Cvikla	86			
	Čierny koreň	91			
	Fazuľa	95			
	Hrach	101			
	Chren	109			
	Kaleráb	115			
	Kapusta	119			
	Karfiol	134			
	Kel	139			
	Kukurica	143			
	Mangold	147			
	Manioka	149			
	Melóny	151			
	Mrkva	153			
	Paprika	162			
	Pekinská kapusta	170			
	Petržlen	173			
	Pór	180			
	Rajčiaky	185			
	Rebarbora	194			
	Red'kev	199			

Obsah

Sladké zemiaky	202
Sója	203
Šalát	208
Šošovica	211
Špargľa	214
Špenát	217
Tekvica	224
Topinambury	230
Uhorky	232

5

Zeler	240
Zemiaky	246
Zelené vňate	253
Súhrn praktických poznatkov o zelenine	257
Záver	263
Literatúra	264
Register predpisov na prípravu jedál	266