

# OVOCIA A ZELENINA – ZÁKLAD NÁŠHO TANIERA

Každý iste vie, že by mal jesť dostatok ovocia a zeleniny. Naposledy sme si vraveli, že až polovica nášho taniera by mala byť „venovaná“ práve týmto zdravým pochúťkam.

***A prečo sú zelenina a ovocie pre nás  
prospešné?***



# ***A prečo sú zelenina a ovocie pre nás prospešné?***

1. Ovocie a zelenina majú prirodzene nižší obsah kalórií (hlavne zelenina) a pritom vedia zasýtiť. Dodajú telu energiu. **Keď si k akémukoľvek jedlu dáte, zmenšíte tým jeho celkový glykemický index. A teda aj riziko vzniku cukrovky.**

Zároveň Vám dlhšie vydrží pocit sýtosti a obmedzí sa Vám chuť na sladké.

2. Majú veľké množstvo vitamínov a minerálnych látok- tie sú nevyhnutné na to, aby náš organizmus správne fungoval. Tiež obsahujú antioxidanty, ktoré chránia naše

bunky pred poškodením a starnutím. Enzýmy sú zas dôležité na správne rozloženie potravín.



3. Vysoký obsah vlákniny napomáha správne tráveniu.

4. Pre vysoký obsah vody pomáhajú hydratovať organizmus.

5. Sú prevenciou ochorení a rôznych zdravotných problémov.

## **6. Chutia výborne.**



# Čo je dôležité, ak si

vyberáme ?



- Sústreďte sa na to, **odkiaľ** ovocie a zelenina pochádza.
- Zamerajte sa na **kvalitu**.
- Vyberajte si **rozmanité farby** ovocia a zeleniny, pretože každá farba nám naznačuje, aké živiny obsahuje (to si povieme nabudúce..)
- Môžeme jesť **surové** ovocie a zeleninu, ale tiež kombinovať s *varením, dusením, pečením, naparovaním a pod.*

- A čo je skutočne dôležité, jedzte to, čo je

**práve v sezóne** (teda jahody

v zime vynechajte 😊

- Nezabudnite pred jedením všetko

**dôkladne umyť** pod tečúcou

vodou!!!



# Ako delíme zeleninu a ovocie?

## Zelenina

- sú jedlé časti rastlín.

### Poznáme zeleninu:

- 1. Koreňovú-** mrkva, petržlen, chren, red'kovka, cvikla, repa, zeler
- 2. Cibuľovú-** cibuľa, cesnak, pór
- 3. Listovú-** mangold, rukola, šalát, špenát, čakanka
- 4. Hľúbovú-** karfiol, brokolica, kaleráb, kel, kapusta

5. **Plodovú-** uhorka, paprika, paradajka, patizón, melón cukrový, vodový, tekvica, cuketa, hrášok mladý, kukurica...
6. Strukoviny- fazuľa, hrach, šošovica

## Ovocie

sú jedlé plody alebo semená rastlín.

### Poznáme:

1. **Malvice (jadrové)**- jablko, hruška, dula, mišpuľa
2. **Kôstkovice**- slivka, čerešňa, broskyňa, marhuľa, višňa, ringlota
3. **Bobule**- čučoriedka, brusnica, ríbezle, egreš, hrozno, malina, jahoda, lesné ovocie..



4. **Tropické a subtropické**- napr. citrusové ovocie, banán, ananás, kivi, avokádo, mango, figa.
5. **Škrupinové – orechy**- vlašský, lieskový, mandľa, jedlý gaštan



## Bude vás zaujímat?

- *Jabloň je najrozšírenejší ovocný strom na svete.*
- **Duly** sa tvarom podobajú hruške alebo jablku. Čerstvé duly sú nejedlé, spracúvajú sa na kompóty, pretlaky a rôsoly.



- Hruška je jednou z najvhodnejších potravín, keď treba vylúčiť z organizmu ťažké kovy a jedy ako olovo, ortuť a kadmium.
- **Mišpule** sú tmavohnedé plody s kožovitou šupkou. Jedlé sú až po zmäkčení mrazom

alebo prirodzene uskladnené až po nejakom čase. Mišpuľa sa pestuje už veľmi dlho a bola používaná ako liečivo.



- Indiáni liečili kašeľ a prechladnutie čajom uvareným z kôry čerešne.
- Na priemernom čerešňovom strome vyrastie také množstvo čerešní, že je možné upiecť z nich až 70 čerešňových koláčov.



- V niektorých odrodách hrozna nie sú kôstky (*Korintky, Sultánky*) a sú vhodné na výrobu **hrozienuk**.
- Viete čo je **chutney (čatní)** ??? Je to hustá omáčka pripravená z ovocia, zeleniny a ďalších prísad.

- Ríbezle - hlavne čierne - majú skutočne vysoký obsah vitamínu C.
- Čučoriedky pôsobia preventívne proti infekciám.
- Plody malín a výrobky z nich sú cenné pri horúčkovitých a zápalových ochoreniach.
- Jahody bývajú často silnými alergénmi.



- Posádky prvých moreplavcov na širom mori trpeli na chorobu z nedostatku vitamínu C. Niektoré expedície sa dokonca museli vrátiť z polovice cesty. James Cook predpísal svojej posádke pravidelnú konzumáciu citrónov a kyslej kapusty (tiež bohatá na vitamín C). Cook bol prvý kapitán, ktorý absolvoval tri niekoľkoročné plavby bez výskytu tejto choroby.

## No ale toto ....

- Japonskí farmári pestujú melóny v tvare kocky pre lepšie balenie a uskladnenie.



- Existuje strom, ktorý sa volá Fruit Salad.  
Na tomto strome môže rásť 2-7 druhov ovocia naraz.





**Avokádo-** obľúbený zelený plod jemnej chuti a maslovej konzistencie *je ovocím*.

Podobne je to napríklad s hráškovými strúčkami alebo s olivami. Poznáte aj nejaké iné ovocie, ktoré je „prezlečené“ za zeleninu ???

