

Néhány zöldség kémiai összetétele és vitamintartalma

Uborka



Egyik legkedveltebb zöldségnövényünk a kígyóuborka, melyet egész évben kapni a piacokon.

Az uborkával leginkább nyersen, különböző savanyúságok alkotórészeként, és főtt ételekben találkozhatunk.

Az uborka A-, B1-, B2-vitamint, fehérjét, szénhidrátot, zsírt, káliumot, kalciumot, foszfort, magnéziumot, vasat, jódot, tartalmaz. Előnye, hogy nátriumban szegény és 10 dkg mindössze 15 kcal (63 kJ)

energiát tartalmaz.

Savanyúságokat, uborkasalátát és minden egyéb uborkás ételt fűszerezzünk kaporral, de aki azt nem szereti, az édeskömény zöldje, a vérfű, a citromlé, a tejszín, a tejföl, a fokhagyma, a húsok közül a rák is jól illik hozzá.

Nyugtató és bőrpuhító hatása miatt az uborka gyakran fontos összetevője bőrápoló készítményeknek. Ha nyáron a napon leégünk, helyezük az égett bőrfelületre uborkát, az uborkában lévő gyulladáscsökkentő anyagoknak köszönhetően, nem hólyagosodik fel bőrünk.

Tipp: A fiatal uborka héját is nyugodtan megehetjük, csak jó alaposan mossuk meg előtte. A nagyobb uborkákat érdemes kimagozni fogyasztás előtt. Mindig sötétzöld, tapintásra kemény uborkát válasszunk. Hűtőszekrénybe, vagy más hűvös helyen tároljuk, viszont felszeletelés után hogy ne fonnyadjon meg, tekerjük be jól fóliába.

Brokkoli



A brokkoli kitűnő vitaminforrás. C-vitamin, E-vitamin, niacin, pantoténsav, B1- és B2-vitamin folsav- és β -karotin egyaránt megtalálható benne. Fontos szerepe van minden rákmegelőzési étrendben. C-vitamin és β -karotin tartalmára következtethetünk színéből is, hiszen minél sötétebb zöld, annál gazdagabb ezekben az anyagokban. Sajnos fagyasztása és elkészítése folyamán vitamin 30-40%-a sérül tartalmának. Mivel 100 g brokkoli energiatartalma csupán 24

kcal (100 kJ), így nem csak vitamindús, de diétás is. Nyersen vagy párolva, köretbe vagy levesekbe egyaránt elterjedt.

Mikor brokkolit válogatunk, mindig az élénk zöldet válasszuk. Könnyen meggyőződhetünk frissességéről is, hiszen a ropogós szár, mely könnyen törik, egyértelmű jel erre.

Tipp: Mindig folyó víz alatt mossuk meg, sose áztassuk. Sosem szabad túl puhára főzni, és vitamin tartalma is annál magasabb lesz, minél gyorsabban elkészítjük. Rántva, felfújtként, vagy csőben sütve egyaránt nagyon ízletes.

Burgonya



Ami Ázsiának a rizs, az Európának a burgonya; az egyik legfontosabb élelmiszer.

Köretként, salátákba vagy hússal kombinálva főételnek egyaránt elkészíthető.

Sok könnyen emészthető szénhidrátot, ballasztanyagot, káliumot, magnéziumot, B6- és C-vitamint tartalmaz a növény gumója. Ezen kívül még van benne fehérje, zsír, kalcium, foszfor, vas, jód, A-, K-,

B1-, B2-vitamin, niacin, folsav. Nátrium- és kalóriaszegény; 10 dkg burgonya 70 kcal-t (290 kJ-t) tartalmaz. Kevesen tudják, hogy legegészségesebb, ha héjában főzzük meg a burgonyát, mert a legtöbb tápanyag a héja alatt van.

Tipp: A burgonya tárolásánál nagyon kell figyelni, mert ha minden szabályt betartunk, akár egész télen eláll. Szellős, hűvös és sötét helyen; pincében tartsuk, lehetőség szerint a kései fajtákat. Nem szabad becsomagolni, mert megromlik.

Sárgarépa



A sárgarépa gazdag A-provitaminban, káliumban, ballasztanyagokban. Tartalmaz C-, B1-, B2-, K-vitamint, niacint, nátriumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, jódot, fluort, cukrot, zsírt és fehérjét is. 10 dkg sárgarépában 40 kcal (166 kJ) található. A sárgarépa csökkenti a koleszterinszintet, segíti az emésztést, gyulladáscsökkentő, csökkenti a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát. Ajánlott szempanaszok, egyes bőrbetegségek, epepangás, székrekedés, asztma, szénanátha, hólyagpanaszok, fekélyek, ízületi bántalmak esetén. Pucoljuk meg,

és rágszáljuk el így, hiszen nyersen fejt ki leginkább jótékony hatását.

Tipp: Vásárláskor mindig győződjünk meg róla, hogy a levélzöldje friss és üde legyen. Csak a kései, téli répákat tárolhatjuk hosszabb ideig. Ajánlatos sötét, hűvös, szellős helyen, kiszáradástól védve, papírba csavarva tárolni. Ha már megtisztítottuk a répát, mélyhűtve is hosszabb ideig eláll.

Vöröshagyma



Vöröshagymát szinte minden esetben felhasználunk a főzés folyamán. Érdekes oka van ennek, ami nem más, mint hogy régen hagyma még a legszegényebb családoknál is, biztosan akadt otthon bőven, így aztán a legtöbb receptben fontos alapanyagként jelenik meg. Pörkölteket, húsokat el sem tudunk képzelni hagyma nélkül, mégis jó tudni, hogy a vöröshagyma különösen nyersen nagyon tápláló. Sok benne az ásványi só, és többek között még E vitamint is tartalmaz.

Paprika



Paprikával nap mint nap találkozunk. Legtöbbször nyersen, frissen szeletelve kerül az asztalra. Meleg ételek fontos alapanyaga is, a töltött paprika, lecsó, valamint készítik salátának is. Leggyakrabban egészben savanyítják, de népszerű a káposztával töltött paprika, a vegyes savanyúság, a paradicsomlében eltett, fűrt paprika és a lecsó is. Az üvegházás és fóliás termesztésnek köszönhetően egész évben kapható.

Talán kevesen tudják, hogy a nyers paprikában több mint hétszer annyi C vitamin van, mint a citromban. Ami talán még meglepőbb, hogy a legtöbb C vitamin az örölt piros paprikában van, 10 dkg paprikában 369 mg C-vitamin van, ezzel szemben egy citrom 47 mg C vitamint tartalmaz.

Forrás: http://www.knorr.hu/erdekesssegek_zoldsegek.jsp#top