

2012. december

Híreink



Szingapurban immár kereskedelmi termelésre is átadták az első függőleges zöldségkertészetet. A kilenc méter magas szerkezet úgy mozgatja a tálcákat, hogy a növények mindig megfelelő napfényt és nedvességet kapjanak. Ma még drágább az így termelt zöldség, de a helyiek szívesen veszik így is a "hazait". A városállamban a kevés földterület és a növekvő számú lakosság indokolja a magas művelés bevezetését. (www.todayonline.com)



Úgy tűnik, sikeres volt a Fresh Produce Ukraine 2012 kiállítás november utolsó napjaiban. Minden stand elkelt, 19 ország 150 kiállítója volt jelen, 28 áruházlánc vett részt a kereskedelmi fórumon, és sok regisztrált látogató is érkezett. (www.freshproduce-expo.com)



A spanyol, francia és olasz paradicsom-termelők szerint a piac hamarosan összeomlik az ellenőrizetlenül Európába érkező marokkói paradicsom miatt. Ismételten kérik az Unió beavatkozását. (www.fepex.es)



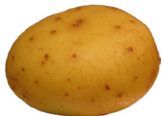
Az Egyesült Államokban újraéled a második világháború után elkezdett „Hústalan Hétfő” (Meatless Monday) nevű kampány. Az egészséges étrendet népszerűsítő arra próbálják rávenni a csatlakozókat, hogy heti egy nap gyümölcs- és zöldség-diéta szerint étkezzenek. Az aktivisták élelmiszer-gyártó partnereket is keresnek. (www.meatlessmonday.org)



A belga Delhaize csoport befejezte kiskereskedelmi hálózatának tervezett karcsúsítását Magyarországon. A CBA 48 Match üzletet vett át, a Coop pedig 62 Match és Profi boltot vásárolt meg. A Cora áruházakat kicsit korábban az Auchan vette meg. A belga cég 90 bolttal marad még Magyarországon. (www.kamcity.com)



Az Európai Parlament jóváhagyta Peru és Kolumbia kereskedelmi jelenlétét az EU-ban. Elsősorban a termelt banán és szőlő vámtarifája csökkent, ami új versenytársat jelent az Európán belüli termelők számára. (www.bernama.com.my)



A becslések szerint Észak-Európában a burgonya-termés 17%-kal kevesebb a tavalyinál. A késői vetés után nagyon késői a betakarítás is. Nehéz év volt, a termelők alig jutnak a költségükhöz. Az elmúlt öt év termésátlagánál is 10%-kal kevesebb lesz a betakarított burgonya. (www.freshplaza.com)



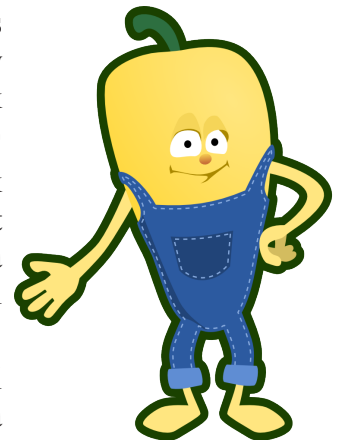
A lengyel almatermés, köszönhetően a növekvő termőterületnek és a jó idei időjárásnak, ebben az évben 15%-kal nőtt. A lengyel alma legfőbb piaca (60%) Oroszország, de Nyugat-Európa is keresi, hiszen ott gyengébb lett a termés a vártnál. (www.genesisfresh.com)



Saláta-tárolás: A megmosott, levelekre szedett salátát szárítsuk meg tiszta törülközőn, majd a ruhát összetekerve a végeit zárjuk le gumival, úgy tegyük a mélyhűtőbe. Akkor fogyaszthatjuk, amikor akarjuk. (www.culy.nl)



Egy holland kutató azt találta, hogy bizonyos frekvenciájú fények riasztják az állatokat. Az általa kifejlesztett lézertárcsával a földetől és veteményesektől távol tarthatók a vadak, nemcsak a madarak, de a nyulak és szarvasok is. Stejnar Henskens az Agrilaser-t idén kezdte forgalmazni, és várhatóan év végéig félmillió eurós árbevétellel zár, csak ebből a termékből. (Financieele Dagblad)





WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia

A zöldség kifejezés konyhaművészeti műszó. Definíciója nem tudományos igényű, nagyrészt önkényes és szubjektív.

A lágyszárú növények bármelyik részét, ami emberi fogyasztásra alkalmas, zöldségnek nevezhetünk, kivéve a gabonaféléket, az olajos magvakat, fűszereket és a konyhai értelemben vett gyümölcsöket. A gombákat is zöldségnek szokás tekinteni, holott azok teljesen más biológiai kategóriába tartoznak (valamikor a növények alá sorolták őket).

A zöldségek közül némelyiknek a levelét fogyasztjuk (például fejes saláta), másnak a szárát (spárga), gyökerét (sárgarépa), virágát (brokkoli), gumóját (fokhagyma) vagy éretlen, húsos magvait (zöldborsó, bab). A zöldségfélékhez tartoznak olyan növények is, amelyeknek botanikai értelemben vett gyümölcsét fogyasztjuk, ilyen az uborka, a tök, az avokádó, a paprika és a paradicsom.

Mivel a „zöldség” nem botanikai kifejezés, nincs ellentmondás abban, hogy egy növényi rész botanikailag gyümölcs, de egyébként zöldségnek tekintjük. Régi könyvekben is találkozhatunk olyan nézetekkel, amelyben a dinnyét zöldségként, a paradicsomot gyümölcsként említik meg.

Általában a zöldségek inkább sósak vagy erősek, mintsem édes ízűek (néhány kivétellel, mint a rebarbara, sütőtök) vagy az óceániai kultúrákban elterjedt édes burgonya, a „kumara”.

Élelmezési értékük

A zöldségfélék az emberi táplálkozásban nem csak biológiai energiaforrást jelentenek, hanem az emberi szervezet számára kis energiafelvétel mellett sok biológiailag értékes tápanyagot is. Fogyaszthatók nyersen, sütve, főzve, párolva, önmagukban vagy más zöldségfélékkel, egyéb élelmiszerekkel együtt, így sokféle elkészítési módot kínálnak.

Tartósítással, akár konzerválva, akár szárítva, akár mélyhűtve, fogyasztási idejük meghosszabbítható. A zöldségfélék szárazanyag-tartalma 5-25%-között ingadozik, melynek túlnyomó többsége szénhidrát. Ásványianyag-tartalmuk 1% körül van.

A legtöbb zöldségféle fehérjében szegény, kivétel a borsó, a bab és a földimogyoró, melyek 4-6%-ot tartalmaznak. Bennük a B12- és a D-vitamin kivételével az összes vitamin előfordul. Az egyes zöldségfélékben nagy mennyiségben jelen levő karotin szervezetünkben A-vitaminná alakul.

A szénhidrátokat cukor formájában tartalmazzák: 8-9% a sárga- és a görögdiannyében, zöldhagymában, míg a sárgarépa, a zöldborsó és a káposztafélék 4-6%-ot, a paradicsom 2-3%-ot tartalmaz.

A zöldségfélékben lévő ásványi anyagok könnyen emészthetők. Legnagyobb mennyiségben kálium található bennük, ezt követi a foszfor, a kalcium, a magnézium, a nátrium és a vas.

A savak a zöldségfélék ízének meghatározásában játszanak szerepet, de ez nem okoz minden esetben savanyúságérzetet. Például a sóska és a spenót szárazanyagának savtartalma egyaránt 10%, de a spenótban ez kötött állapotban van, ezért nem érezzük savanyúnak. A sóskaiban oxálsav található, a többi zöldségfaj savtartalmának nagyobb része alma-, illetve citromsav. Fontos még, hogy általában az érés folyamán a savtartalom csökken.