

FIȘA DE DOCUMENTARE

Legume și fructe

Clasificarea legumelor

Legumele bulboase

ceapa
prazul
usturoiul

Legumele cucurbitaceae (bostănoase)

castravetele
dovlecelul
pepenele galben
pepenele verde

Legumele solano-fructoase

ardeiul
tomatele
vinetele

Legumele frunzoase

loboda
salata
spanacul

Legumele păstăioase (păstăi și capsule)

bamele
fasolea păstăi
mazăre

Legumele rădăcinoase

morcovul, pătrunjelul
păstârnacul
ridichea neagră
sfecla roșie
țelina

Legumele tuberculifere

cartoful

Legumele vărzoase

varza albă, varza roșie
varza creață, varza de bruxelles
conopida, gulia

Legumele condimentare

cimbrul, hreanul, leușteanul,
mărarul, tarhonul
alte legume ciuperca albă cultivată
sparanghelul

Clasificarea fructelor

Fructele semințoase

gutuiile
merele
perele

Fructele sâmburoase

caisele
cireșele
corcodușele
prunele
piersicile
vișinile

Fructele arbuștilor fructiferi

Așinele
Agrișele
Căpșunile
Coacăzele
Fragii
Murele
Zmeura
Strugurii

Fructele nucifere

alunele
castanele comestibile
măslinile
migdalele
nucile

Fructele subtropicale

lămâile
mandarinele
portocalele
grapefruit
smochinele

Fructele tropicale

ananasul
bananele
curmalele
avocado


Produse obținute prin prelucrarea legumelor și fructelor

Conserve din legume

Metoda de conservare	Produsul obținut
Legume conservate prin pasteurizare și sterilizare	În apă: spanac, zarzavat, foi de viță
	În soluție de sare: fasole, mazăre, ciuperci
	În bulion: vinete, roșii, bame
	În ulei: vinete, tocană, ghiveci
	În soluție de oțet: castraveți
Sucuri de legume: roșii, morcov	
Legume congelate	Spanac, conopidă, ardei, cartofi, mazăre, fasole
Legume conservate prin deshidratare	Radăcinoase, ceapă, cartofi, mazăre, fasole
Legume conservate prin concentrare	Bulionul de tomate, de ardei
	Paste de tomate, de ardei
Legume concentrate prin murare	Castraveți, gogonele, varză
Legume conservate prin suprasărare	Roșii, ardei grași, fasole, foi de viță
Legume conservate în oțet	Ardei, castraveți

Conserve din fructe

Metoda de conservare	Produsul obținut
Fructe conservate prin sterilizare și pasteurizare	Compot, pireuri, sucuri
Fructe congelate	Căpșuni, vișine, zmeură, fructe de pădure,
Fructe conservate prin deshidratare, liofilizare și afumare	Prune, caise, struguri, vișine, cireșe, coarne
Fructe conservate prin concentrare	Marmeladă, magiun, gem, dulceață, sucuri
Fructe conservate prin murare	Mere, pere, pepeni, struguri

<p>IMPORTANT</p> 	<p>Pasteurizarea - metodă de conservare a alimentelor prin încălzirea acestora la o temperatură sub 100 °C, de obicei până la 60-70 °C, urmată de o răcire bruscă a acestora la 4-6 °C. Sunt distruse microorganismele vegetative.</p>
	<p>Sterilizarea – metodă de conservare a alimentelor la temperaturi mai mari de 100°C . Sunt distruse microorganismele vegetative și sporii.</p>
	<p>Liofilizarea - presupune înghețarea bruscă a alimentelor și extragerea vaporilor de apă cu ajutorul unui aparat cu funcție de aspirare, obținând astfel alimente deshidratate</p>

