

Warzywa liściowe to popularna i bardzo rozpowszechniona grupa surowców roślinnych, która jest chętnie stosowana w gastronomii jako element sałatek oraz surówek. Liściowe spożywane są w formie surowej również jako dodatek do dań obiadowych i przekąsek. Wśród warzyw liściowych wymienić można sałatę, endywię, szpinak, seler naciowy, pietruszkę naciową, buraka liściowego czy rzeżuchę.

Część jadalną warzyw liściowych stanowią liście, które są bogate w szereg składników odżywczych. Są źródłem folianów, beta karotenu (prowitamina A), witaminy C, wapnia, żelaza oraz antyoksydantów. Jaki jest zatem podział warzyw liściowych, jak wygląda ich uprawa oraz jakie mają przeznaczenie użytkowe? Jakie są ich wartości odżywcze i zdrowotne?

Taksonomia warzyw liściowych

W rodzinie warzyw liściowych wyróżnić można:

- sałata siewna (*Lactuca sativa* L.),
- endywia (*Cichorium endivia* L.),
- roszponka (*Valerianella olitoria*),
- cykoria sałatowa (*Cichorium intybus* L.),
- pietruszka naciowa (*Petroselinum sativum*),
- roszponka (*Valerianella olitoria*),
- szpinak zwyczajny (*Spinacia oleracea*),
- seler naciowy (*Apium graveolens*),
- burak liściowy (*Beta vulgaris*),
- rzeżucha zwyczajna, (*Lepidum sativum*),
- portulaka warzywna, (*Portulaca oleracea*).

Sałata siewna (*Lactuca sativa* L.)



Sałata siewna to najpopularniejsze warzywo liściowe, najczęściej uprawiane w Polsce. W obrębie tego gatunku wyróżnia się kilka odmian botanicznych:

- sałata głowiasta (krucha, masłowa),

- sałata listkowa,
- sałata rzymska,
- sałata łodygowa.

Najczęstszym zastosowaniem i popularnością cieszą się sałata masłowa i krucha. Mogą być uprawiane zarówno z rozsady, jak i bezpośrednio z siewu. Sałata przeznaczona do przetwórstwa i handlu powinna być bardzo dobrej jakości, o główkach dobrze wykształconych, zwartych, bez zwiędniętych i uszkodzonych liści. Sałata może być przechowywana przez kilka dni w temperaturze względnej powietrza 95-98%.

Odmiany sałaty głowiastej wczesne: Bona, Mira, Saba, Marius, Olimp, Samba, Bakata, Syrena.

Odmiany sałaty głowiastej średnio późne: Michalina, Modeta, Ludwina, Nachowska, Cud Voorborgu.

Odmiany sałaty głowiastej późne: Conny, Dippiego, Loreda, Carmina.

Odmiany sałaty rzymskiej: Liwia, Tiara.

Odmiany sałaty listkowej: Iwa, Farsa, Jana.

Odmiany sałaty łodygowej: Karola.

Sałata może być spożywana bezpośrednio w formie sałatek, surówek, jako element przystawek czy kanapek. Jest źródłem folianów, beta-karotenu, witaminy C, potasu i wapnia.

Endywia (*Cichorium endivia* L.)



Endywia jest rośliną jednoroczną. Jej liście tworzą rozetę. Może być uprawiana zarówno na polu, jak i w warunkach szklarniowych. Jest bogata w białko, potas, wapń, żelazo oraz witaminy A (beta-karoten), C i z grupy B. Posiada także inulinę i intybinę, które wykazują szereg dobroczynnych właściwości dla organizmu. W Polsce do najczęściej uprawianych należą dwie odmiany endywii -

Eskariola Paryska i Zielona Duża Kędzierzawa.

Wykorzystywana jest jako dodatek do surówek, sałatek, koktajlów, kanapek.

Roszponka (*Valerianella olitoria*)



Roszponka ma okrągło-jajowate, zielone lub ciemnozielone liście, tworzące rozetę. Jest bogata w potas, cynk, żelazo, witaminy z grupy B, C i A (beta-karoten). Może być przechowywana do kilku dni w warunkach chłodniczych. Spożywana jest bezpośrednio jako składnik sałatek, surówek oraz lekko podduszona z ciastem naleśnikowym.

Szpinak zwyczajny (*Spinacia oleracea*)



Szpinak jest rośliną jednoroczną. Część jadalną stanowią liście o różnym kształcie i rozmiarze,

złożone w rozetę. Mogą mieć barwę od jasno do ciemnozielonej. Jest bogaty w beta-karoten, witaminę C, potas, wapń, magnez, żelazo, antyoksydanty.

Szpinak przeznaczony do obrotu powinien być zdrowy, świeży, czysty, bez śladów uszkodzeń mechanicznych oraz działania szkodników. Nadaje się do mrożenia oraz gotowania. Może być spożywany w formie świeżej jako składnik sałatek, koktajlów, kanapek.

Najczęściej uprawiane odmiany szpinaku to Asta, Greta, Matador, Orbita, Markiza, Orbita, Olbrzym Zimowy.

Seler naciowy (*Apium graveolens*)



Seler naciowy jest rośliną dwuletnią. W pierwszym roku wytwarza ścisłą rozetę liściową o grubych i mięsistych ogonkach, które stanowią część użytkową selera naciowego. W drugim roku wytwarza kwiaty i nasiona. Seler naciowy jest bogaty w potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo, witaminę C, beta-karoten. W Polsce uprawiane są dwie odmiany Helios i Zefir. Seler naciowy może być przechowywany do 6 tygodni w warunkach chłodniczych i wilgotności powietrza 90-95%.

Jest wykorzystywany do spożycia bezpośredniego w postaci surówek, sałatek i koktajlów oraz soków warzywnych. Może być mrożony i spożywany na ciepło.

Pietruszka naciowa (*Petroselinum sativum*)



Podobnie jak seler naciowy to roślina dwuletnia. Liście pietruszki naciowej na skalę przemysłową wykorzystywane są do produkcji natki pietruszki, która może być sprzedawana w formie świeżej, suszonej oraz mrożonej. Jest źródłem witaminy C, beta-karotenu, witamin z grupy B, żelaza, potasu, wapnia.

Burak liściowy (*Beta vulgaris*)



Burak liściowy, inaczej nazywany boćwiną jest rośliną dwuletnią. Jest cennym źródłem witamin z grupy B, witaminy A (beta-karoten), oraz K1, magnezu, manganu, miedzi oraz przeciwutleniaczy. W Polsce uprawia się najczęściej odmianę Lukullus. Liście buraka liściowego wykorzystywane są do przygotowywania wiosennych i letnich chłodników, sałatek oraz koktajlów i smoothie.