

CUPRINS

MAZĂREA/	6
CEAPA/	8
USTUROIUL	10
SPANACUL/	12
SALATA/	14
RIDICHEA/	16
DOVLECELUL/	18
CASTRAVETELE/	20
VARZA/	22
GULIA/	24

CUPRINS

CONOPIDA/	26
VARZA DE BRUXELLES/	28
ARDEIUL GRAS/	30
PĂTLĂGELELE ROȘII/	32
PĂTLĂGELELE VINETE/	34
CARTOFUL/	36
MORCOVUL/	38
SFECLA ROȘIE/	40
CURIOZITĂȚI DIN LUMEA LEGUMELOR/	42
VOCABULAR/	46

Frunzele – cele interne se suprapun pe tulpina în formă de disc, împreună cu mugurii interni. Bulbul este format din tecile frunzelor interne, cărnoase și de culoare albă, și din tecile externe, subțiri și pergamentoase. Frunzele aeriene sunt goale la interior.

Florile – din mijlocul bulbului se ridică tulpina florală, goală în interior. În vârful tulpinii se află florile albe-verzui, cu miros puternic, unite într-o inflorescență globuloasă. Ele apar abia în al doilea an de viață al plantei, în lunile iulie-august, ceapa fiind o plantă biennială. În primul an, ceapa își dezvoltă doar organele vegetative: rădăcina, tulpina și frunzele.

Polenizarea – este alogamă (incrucșată) și se realizează cu ajutorul insectelor, care sunt atrase de mirosul puternic al florilor de ceapă.

Fructul – este o capsulă sferică, care la coacere se deschide prin valve, de-a lungul liniei mediane a carpelor, punând în libertate cele până la șase semințe pe care le conțin.

Dăunători – un dăunător periculos este musca cepei, care poate să apară în primele zile mai călduroase. Ceapa mai poate fi atacată de nematode sau de boli cum ar fi: mana cepei sau putregaiul cenușiu.

Utilizare – ceapa susține sănătatea creierului și a inimii, întărește oasele, ajută la digestie și reduce chiar și riscul dezvoltării cancerului. Se poate consuma crudă, în salate sau fiartă, în diferite preparate culinare.



Frunzele – sunt mari, lung-pețiolate, cu nervuri groase și acoperite cu peri rigizi; au culoare diferită în funcție de soi și acoperă solul, aceasta contribuind la menținerea umidității și la distrugerea buruienilor.

Florile – sunt mari, unisexuate, cu petale galbene. Florile bărbătești apar primele, câte 2-3 la subșoara frunzelor și sunt bogate în polen. Florile femeiești sunt solitare, cu ovarul mare, cilindric. Ele rămân agățate de fruct până la maturitate.

Polenizarea – este entomofilă, realizată cu ajutorul albinelor, bondarilor și a altor specii de insecte.

Fructul – este o melonidă alungită, aproape cilindrică, acoperită de o coajă alb-verzuie sau alb-gălbuie. În interior prezintă o pulpă fragedă, suculentă, care la maturitate devine ațoasă.

Dăunători – coropișnița, păduchii de frunze, păianjenul roșu comun, musculița albă etc.

Utilizare – poate fi folosit atât ca aliment, cât și cu scopuri cosmetice. Se consumă crud sau murat, are aport mare de apă și minerale, plus conține o serie de vitamine importante.



Se găsește printre primele legume cultivate încă de acum 3000 de ani în India, în partea de est a Munților Himalaya și China, de unde s-a răspândit în întreaga lume antică. Pe teritoriul țării noastre, castraveții sunt aclimatizați de peste 2500 de ani și tot de atunci sunt folosiți ca medicament și aliment. Castravețele conține: apă (96%), potasiu, fosfor, calciu, magneziu, fier, zinc, vitamina C, B1, B2, B6, PP, provitamina A, fiind foarte căutat pentru efectul său hidratant. Are formă alungită, înveliș de culoare verde, cu suprafața netedă sau rugoasă, ce delimitează la exterior un miez cu un conținut ridicat de apă și numeroase semințe.

Castraveții sunt foarte pretențioși la căldură, temperatura optimă de germinare a semințelor este de 25-30° C. De asemenea are cerințe mari față de lumină și umiditate. Seceta influențează calitatea fructelor, favorizând amăreala acestora. Cere soluri ușoare, permeabile, afânate, pe care s-a aplicat în prealabil gunoi de grajd bine descompus.

Este o plantă erbacee, anuală, cu sistem radicular superficial, slab dezvoltat, cu tulpini târâtoare, care ajung până la 2 metri lungime și se agață pe suport cu ajutorul cârceilor.



Frunzele – sunt mari, cărnoase și alungite, acoperite cu un strat de ceară.

Florile – căpățâna de conopidă este, de fapt, o uriașă inflorescență alcătuită din lăstari floriferi hipertrofiați.



Polenizarea – este alogamă (incrucșată), entomofilă, realizându-se prin insecte, cum ar fi albinele și bondarii.



Fructul – este alungit, seamănă cu o păstăie și poartă numele de silică, la fel ca la varză. Prezintă în interior 7-8 semințe mici.



Dăunători – păduchele verde, păduchele cenușiu, musculița albă de seră, buha verzei, fluturele alb al verzei, puricii de pământ, limaxul etc.



Utilizare – la prepararea diferitelor feluri de mâncăruri, putând fi consumată și crudă în salate. Este des folosită în componența murăturilor și în industria conservelor.



Frunzele – simple, sub formă de lance sau ovale, lucioase, lung pețiolate. Alternează pe tulpină.

Florile – albe, solitare, dispuse două câte două la locul de ramificare a tulpinii. Înfloresc între lunile iunie-septembrie.

Polenizarea – poate fi directă sau, mai rar, încrucișată.

Fructul – este o bacă, puțin succulentă. În interior se află o conglomerare de semințe rotunde și turtite, de culoare gălbuie. Poate să aibă forme și culori variate. Sămânța este rotund-turtită, cu diametru de 3-5 mm și suprafața ușor deformată, având culoarea galben-aurie sau galben-cenușie.

Dăunători – musculița albă de seră, păianjenul (acarianul) roșu, păduchele verde, păianjenul (acarianul) lat, nematodul galicol, etc.

Utilizare – datorită conținutului ridicat de vitamine și minerale, ardeiul gras este cunoscut pentru efectele sale benefice asupra organismului. Se consumă crud, în salate, sau în diferite preparate culinare. Poate fi utilizat în industrie, la fabricarea conservelor sau uscat și măcinat sub formă de boia.



Frunzele – se găesc grupate într-o rozetă, sunt compuse, lung-pețiolate și prezintă o teacă bine dezvoltată.

Florile – sunt mici, albe și numeroase, grupate în inflorescențe de forma unor umbrele întoarse, ce poartă numele de umbele. Înflorește în intervalul iunie-septembrie.



Polenizarea – este realizată de insecte, morcovului fiindu-i caracteristică polenizarea alogamă (incrucșată).



Fructul – impropriu numit sămânță, este o dicariopsă care prezintă pe partea dorsală cinci coaste proeminente cu țepi.




Dăunători – nematodul rădăcinilor, afidele, acarianul roșu, musca minieră. Mari ravagii pot cauza și unele boli produse de fungi, virusuri sau bacterii: pătarea bacteriană a frunzelor, putregaiul umed, mana rădăcinilor, putregaiul alb, putregaiul uscat, etc.



Utilizare – se consumă în stare proaspătă, preparată, deshidratată, conservată și sub formă de sucuri. Din semințele de morcov se extrage și daucarinul folosit în tratarea bolilor cronice de inimă.





Frunzele – sunt mari, cresc în rozetă, în primul an de cultură, sunt lucioase, cu limbul ondulat și marginea întreagă. Sunt de culoare verde cu reflexe violacee. Nervurile și petiolul sunt de culoare roșie.

Florile – sunt mici, prevăzute cu 5 petale de culoare roșie-verzuie, grupate în inflorescențe.

Polenizarea – este încrucișată, realizată de vânt, mai rar de insecte.

Fructele – (impropriu considerate semințe) sunt nucule de culoare maron-cenușie, con-crescute, constituind așa-numitele glomerule. Fiecare glomerul conține 3-5 semințe.

Dăunători – dintre dăunători sunt periculoși gârgărița sfeclii, care distruge plantele tinere și larvele moliei sfeclii, care atacă rădăcinile.

Utilizare – rădăcinile de sfeclă roșie sunt consumate atât sub formă de garnituri, salate, supe, sucuri, murături sau ca ingrediente pentru anumite deserturi. Frunzele de sfeclă sunt, de asemenea, comestibile.



În Europa, morcovii nu au fost populari până în Renaștere, fapt cauzat probabil de faptul că varietățile timpurii aveau rădăcinile dure și fibroase.

Fumătorii sau cei care sunt expuși cu frecvență fumului de țigară ar trebui să adopte o alimentație bogată în morcovi, pentru a contracara efectele nocive ale fumului. Morcovul consumat zilnic îmbunătățește vederea, crește rezistența organismului la infecții și diminuează riscul apariției cancerului.

Datorită conținutului ei bogat în fier, sfecla roșie contribuie la tratarea anemiei.

Legenda spune că împăratul roman Tiberius, convins de calitățile sfelei roșii, a stabilit plata tributului datorat de triburile germanice în lăzi cu sfeclă, în locul pungilor cu aur. Pigmentul care îi oferă sfelei culoarea luptă și împotriva cancerului.



Femeile nobile din China foloseau coaja neagră a vinetelor pentru a-și innegri dinții într-o culoare foarte la modă acum câteva secole. În urmă cu câteva sute de ani, în nordul Europei, exista superstiția că vânată ar putea provoca nebunia, căpătând din aceasta cauză și numele de "mărul nebuniei".

