**RASTLINY PESTOVANÉ V ZÁHRADÁCH**

**Starostlivosť: sadenie, polievanie, okopávanie, ošetrovanie, hnojenie.**

Zelenina pochádza z **divorastúcich rastlín**.

|  |
| --- |
| **1.Cibuľová zelenina:** |

-liečivé účinky (vitamín \_\_\_) voláme ich prírodné \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **2. Hlúbová zelenina:** kapusta, kel, karfiol, kaleráb... |

* vyšľachtená z kapusty
* zelené časti obsahujú \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_proti kŕčom a únave

|  |
| --- |
| **3.Koreňová zelenina:** |

konzumujeme **k\_\_\_\_\_\_\_\_ň,**u **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ aj listy (dochucovanie)**

|  |
| --- |
| **4. Strukoviny** (hrach, |

* obsahujú veľa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- ich plodom sú \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **5. Plodová zelenina:** rajčiak, paprika - ich plodom sú bobule |

Paradajky sú plodom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zelenina obsahuje:

1. **vitamíny (červená znamená, že obsahujú aj vitamín \_\_\_\_\_)**
2. **minerály (vápnik, železo, horčík, draslík)**
3. **vodu**

Zeleninu je najlepšie konzumovať surovú.

Dôvod:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Náš tanier má byť čo najviac \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Biopestovanie:**