

– *плодови поврћа* (парадајз, плави парадајз (патлиџан), паприка, краставац, тиквице, тикве, бундеве, диње и лубенице),

– *вишегодишње поврће* (шпаргла, артичока, естрагон).

У прве четири групе углавном се сврставају двогодишње биљке које дају плод у првој години, односно користе се за исхрану, док се пета група односи на вишегодишње поврће које се држи у култури од пет до петнаест година.

Главичасто лиснато и цветарско поврће

Спанаћ је једногодишња зељаста биљка чији се листови користе у исхрани само термички обрађени. У току вегетације прво образује лисну розету, а затим израста у цветоносно стабло. Спанаћ је биљка хладнијег поднебља, отпорна према мразу. Најбољег је квалитета у пролеће и у јесен. У летњем периоду ствара се цветоносно стабло а лишће постаје грубо и неукусно.

Спанаћ је веома цењено поврће због дијететске и витаминске вредности. Има веома малу енергетску вредност и не може бити комплетан оброк. Врло је лако сварљив, али се препоручује да се због оксалне киселине припрема са млеком, јер се у том случају одиграва реакција између калцијума из млека и оксалне киселине. Другим речима, овом реакцијом се спречава стварање соли оксалне киселине – оксалата у организму. Такође се не препоручује подгревање спанаћа који је припремљен раније, јер долази до хидролизе оксалата, при чему слободна оксална киселина реагује са калцијумом из организма.

Спанаћ ће сачувати своју природну боју ако се кува 7–10 минута у непоклопљеном суду, у доста слане воде (3 – 4 l на 1 kg спанаћа) и потом се нагло охлади у води у коју се дода лед.

Пире од спанаћа биће укуснији ако се зачини густим млечним сосом.

Спанаћ и кисељак за рибљу чорбу динстају се одвојено, а затим пасирају.

Најчешће се служи ситно исецкани кувани па динстани спанаћ. Међутим, треба имати на уму да при таквом припремању кисеоник из ваздуха негативно утиче на витамин С. Зато је пожељно да се употребљавају цели свежи листови спанаћа.

Године 1978. познати енглески стручњаци др Денстон и др Селен открили су да алкохолни екстракт спанаћа спречава опадање косе и појаву перути и повољно делује на раст косе. У фармацеутској индустрији се производи екстракт спанаћа уље са хлорофилом.

Блитва је веома слична цвекли, али не образује задебљао корен, већ бујне листове са дебелим дршкама и израженим централним нервом. У летњем периоду користи се као замена за спанаћ.

Питомо зеље налази се као самоникла биљка у природи, али се гаји и у култури. Има издужено танко лишће, које се у исхрани користи у рано пролеће.

Лобода је једногодишња зељаста биљка која за бербу пристиже током лета. Има широко лишће срцоликог облика и у зависности од сорте, жуте је, зелене или црвенкасте боје.

Рабарба је биљка чије се лишће користи као спанаћ. Меснате, сочне, црвенкастонаранџасте дршке, због којих се ова биљка гаји, користе се за кување и припремање других јела. Рабарба нема велику хранљиву вредност, али садржи доста витамина С и провитамина А и D и има пријатан и освежавајући укус.

Купус је у исхрани једна од најзначајнијих врста поврћа. Има веома дугу сезону приспећа (готово током целе године) и веома је јефтин. Поред велике биолошке вредности има и нека лековита својства. Најбоље су компактне главице, чији листови нису оштећени и флекави. Жута боја спољашњих листова је одлика бајатог купуса, док спољашња оштећења указују на то да је унутрашњост плода црвљива.

У салату од киселог купуса се уместо јабука могу ставити парчићи поморанџе или мандарине.

Шчи од киселог купуса треба солити тек пошто је купус скуван – иначе се може лако пресолити.

Боршч треба брзо да прокључа, али пошто се скине пена и стави зелен, треба смањити температуру: нека се боршч лагано кува поклопљен. Боршч ће бити укуснији ако се не скида са ватре када се скува, већ се остави на искљученој рингли да се лагано хлади. Ако је купус прекисељен, пре употребе га треба опрати врелом водом и мало оцедити, а ако је мало киселији, може се опрати у хладној води.

Бели главичасти и црвени главичасти купус могу се киселити по истом рецепту и за маринирање користити зрна кукуруза.

Боље је да се купус динста са сирћетом, да не би био исувише мекан. Кисели купус треба да се чува на температури од 1 до 4° С, при чему расол мора да буде изнад купуса неколико центиметара. После вађења киселог купуса из бурета треба поравнати остатак и одозго поново ставити терет.

Бели главичасти купус може се чувати за зиму у свежем стању уколико се држи у сувом прохладном подруму и уколико главице нису увеле, промрзле и оштећене. Главице се чувају хоризонтално, али тако да се не додирују. У овом случају оставља се корен дужине 2–3 cm. У току чувања купус треба контролисати и скидати пожутело лишће.

Кељ има блажи укус од купуса, као и мекше и растреситије главице. Спољашњи листови су тамнозелене или плавичастозелене боје, док су унутрашњи листови светлији. Кељ има израженија органолептичка својства него купус и не може се јести у свежем стању, већ само термички обрађен. Најбољи је кељ са чврстим главицама, са више овојних листова, који не смеју бити жуте боје.

Кељ се припрема на исти начин као и бели главичасти купус.

Кељ пупчар (прокељ) за бербу приспева у касну јесен, скоро почетком зиме. Има већу хранљиву вредност од купуса и кеља јер садржи више витамина и других састојака. Такође му је већа и гастрономска вредност. Главице су величине ораха, лоптастог или јајастог облика, плавичастозелене боје.