



# Gyümölcs vagy zöldség?

**Victor András**

**Szitakötő 74. szám, 12-13.**

# Az édesség mint mérce

Leggyakrabban ezt halljuk: **a gyümölcs édes, a zöldség nem.** A cseresznye édes, a fehérrépa nem. Ez igaz. De vajon mindig így van?

A **banán** kevésbé édes, mint a **sárgarépa**. Mégis gyümölcs. A sárgarépa pedig zöldség.

Az **édesburgonya** édeskés, de attól még zöldség marad.

A **citrom** savanyú, mégsem zöldség. Az **áfonya** és a **kökény** is vad gyümölcs, bár alig édes.

# Nyers vagy főtt?

Gyakori válasz: a gyümölcsöt **nyersen** esszük, a zöldségeket **főzve**. De ez sem igaz mindig.

## Gyümölcsből főtt étel

Szilvaleves, meggyleves, sárgabaracklekvár – a gyümölcsöket is megfőzhetjük.

## Zöldség nyersen is

Sárgarépa, karalábé, karfiol, cukkini, kelkáposzta – ezeket nyersen is ehetjük.

# A nyers ételek előnye

A nyers növényekben lévő **vitaminok és antioxidánsok** a főzés során részben elbomlanak, vagy kevesebb lesz belőlük. Sokan ezért úgy gondolják, hogy több nyers ételt kellene ennünk.

 Sárgarépa

 Karfiol

 Kelkáposzta

 Cukkini



# Fán vagy lágyszárún?

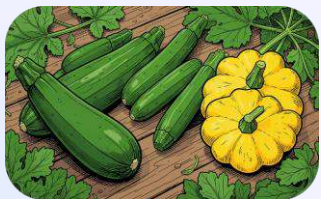
A gyümölcsök **fán vagy bokron** teremnek, a zöldségek pedig **alacsony, lágyszárú növényeken**.

Ez részben igaz is: az almát fáról szedjük, a ribizlit bokorról.

A kivételek

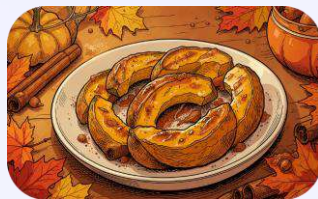
A **paradicsom** és a **zöldborsó** alacsony, lágyszárú növényen nő, mégis gyümölcsként is emlegetik őket. Az **ananász** is alacsonyan terem, a **szamóca** pedig szinte a földön nő.

# A tökfélék rejtélye



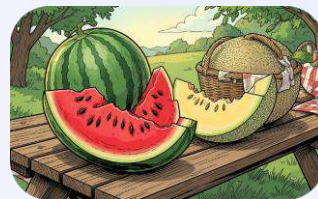
Ez egyértelmű zöldség

Az úri tök, a patisszon és a cukkini mind zöldségek.



Édes finomság

A sütőtökből finom, édes étel készül. Ilyen a szürke gömbölyű és a kanadai pézsmatök is.



Gyümölcs vagy zöldség?

A görögdinnye és a sárgadinnye a szakkönyvek szerint zöldség. De mi inkább gyümölcsnek tartjuk.

# A magvak besorolása

A boltban kapható **dió, mandula, földimogyoró és kesudió** besorolása nem egyszerű. Nem hívjuk őket gyümölcsnek, mert nem édesek. Zöldségnek sem szoktuk őket mondani.

Talán a boltos csak egyszerűsít, amikor gyümölcsnek nevezi a diót. Ha valahová sorolni kell, könnyű erre gondolni. De lehet, hogy egyik sem. Ettől még finomak.

# A három leggyakoribb különbség – és a kivételek

1

## Édesség

Gyümölcs = édes. De vannak kivételek: citrom, áfonya, kökény, banán (ez utóbbi például nem mindig édes).

2

## Nyers vagy főtt

A gyümölcsöt gyakran nyersen esszük, a zöldséget inkább főzve. De van meggylevel, nyers sárgarépa és karfiol is.

3

## Növénye

A gyümölcs többnyire fán vagy bokron nő, a zöldség pedig általában lágyszárú növényen. De ilyen példák is vannak: ananász, szamóca, paradicsom.

Mindhárom nézőpontban van igazság. De mindegyikre sok kivétel akad, ezért egyik sem működik tökéletes szabályként.

# A lényeg

A **gyümölcs** és a **zöldség** szó nem teljesen egyértelmű.

Ezek **nem tudományos szavak**, hanem a piacról és a konyhából ismerős, hétköznapi szavak.

A nyelv élő, rugalmas eszköz.

A konyhában és a piacon nem az a legfontosabb, hogy pontosan melyik kategóriába tartozik valami, hanem az, hogy **finom és egészséges** legyen.

Lehet gyümölcs, zöldség, vagy egyik sem.