



Fakta om Grønt

Frugt og grøntsager – definition

Senest opdateret: Januar 2009

Frugt og grøntsager kan grundlæggende defineres som spiselige plantedele, som ikke i sig selv er frø (korn). Hvilke, der defineres som frugt og hvilke som grøntsager, kan imidlertid diskuteres.

Botanisk set er der ingen tvivl om, hvad en frugt er, men i daglig tale benævnes flere "botaniske" frugter som grøntsager, og nogle grøntsager opfattes som frugter alt afhængig af, hvordan de anvendes i praksis.

Kartofler – en grøntsag?

Det diskuteres også, om kartofler er en grøntsag eller en stivelsesrig fødevarer. De danske fødevarermyndigheder har traditionelt betragtet kartofler som stivelsesrige fødevarer og dermed ikke som grøntsager.⁶

I Fokus Grønt er kartofler således også defineret for sig i to selvstændige grupper: Kartofler, friske og Kartofler, forarbejdede. Se Fakta om kartofler.

Plantefamilierne

Den bedste måde at få overblik over de mange frugter og grøntsager er at tage udgangspunkt i de botaniske familier, de tilhører. For eksempel hører kål og broccoli til Korsblomstfamilien (Brassicaceae) lige som bl.a. radiser, ræddiker og majroer.

Til Rosenfamilien (Rosaceae) hører foruden en række prydblomster og mange frugtplanter som fx Jordbær, Brombær og Hindbær. De er alle stenfrugter, hos Jordbær sidder de små "frugter" på en opsvulmet blomsterbund, der udgør jordbærret. Også Æble, Pære, Blomme m.fl. hører til Rosenfamilien.

En meget omfattende plantefamilie er Natskyggefamilien. Hertil hører talrige urter og buske, både vildtvoksende og dyrkede, og en række frugter og grøntsager. De mest kendte er kartoffel og tomat, men også peberfrugt, chili og fx aubergine – og sågar tobak hører til Natskyggefamilien.

Selv om der er mange lighedspunkter inden for hver familie, kan egenskaberne være meget forskellige. Det er tomater og kartofler et godt eksempel på. Forskellen kan henføres til de forskellige dele af planten, som frugterne eller grøntsagerne kommer fra.⁶

Derfor kan en inddeling af frugt og grønt ud fra, hvilken del af planten de stammer fra, give et rimeligt overblik over de kvaliteter, de indeholder.



Fakta om Grønt

Eksempler på inddeling af grøntsager ud fra plantedel.⁶

Rodfrugt	Stængel grøntsag	Blad grøntsag	Blomster grøntsag	Frugt grøntsag	Frø grøntsag
Gulerod	Asparges	Kål	Artiskok	Agurk	Majs
Majroe	Fennikel	Løg**	Blomkål	Aubergine	Bønner
Pastinak	Jordskok	Porre**	Broccoli	Græskar	Græskarkerner
Peberrod	Kartofler*	Rosenkål		Peberfrugt	Kikærter
Rødbede	Løg**	Salat		Squash	Linser
Selleri	Porre**	Spinat		Tomat	Ærter

* Kartoffler er opsvulmede stængelknolde.

** Løg og porre betegnes både som bladgrøntsag og som stængelgrøntsag.

Eksempler på inddeling af frugter ud fra plantedel.⁶

Stenfrugt	Bærfrugt	Citrusfrugt	Kernefrugt	Nødder
Abrikos	Banan	Appelsin	Pære	Hasselnød
Blomme	Boysenbær	Citron	Æble	Valnød
Fersken	Hyldebær	Grape		
Kirsebær	Ribs	Klementin		
Nektarin	Solbær	Lime		

Botaniske navne i Fokus

I Fokus Grønt er alle produkter i undergrupperne Frugt Frisk og Grønt Frisk tilføjet deres botaniske navn. Herved er det muligt til en vis grad at sammenholde de forskellige produkters botaniske tilhørsforhold, lige som det er på den måde, man sikrer leverance af de rigtige produkter.