



Kiedy kupować zdrowe warzywa?

Warzywa i owoce najwięcej właściwości zachowują wtedy, nie pokonują tysięcy kilometrów przed dotarciem do miejsca sprzedaży.

Warzywa i owoce najwięcej właściwości zachowują wtedy, nie pokonują tysięcy kilometrów przed dotarciem do miejsca sprzedaży.



Warzywa i owoce najwięcej właściwości zachowują wtedy, kiedy są świeże, nie pokonują tysięcy kilometrów przed dotarciem do miejsca sprzedaży i nie są w tym celu przetworzone czy konserwowane. Wniosek z tego taki, że powinniśmy jak najczęściej wybierać sezonowe warzywa i owoce. Poza czynnikami zdrowotnymi, mają wówczas także inne walory – są łatwiej dostępne, tańsze i smaczniejsze.

Zużyte paliwo na transport, procesy nieprzyjazne środowisku, tony chemii i substancji, które mają sprawić, aby importowane warzywa i owoce dojechały z jednego kraju do drugiego w dobrym stanie. Banany i cytrusy przed wyruszeniem w importową podróż są pryskane silnymi substancjami grzybobójczymi i bakteriobójczymi. Markety oferują nam prawie wszystkie rodzaje warzyw i owoców przez cały rok, ale czy naprawdę chcemy spożywać witaminy w takiej postaci, kiedy możemy wybierać te dopiero dojrzewające, świeże, najzdrowsze? Pory

roku rządzą się własnymi prawami. Powinniśmy zatem dopasować się do ich rytmu i chcąc jeść smacznie czy zdrowo, sięgać po produkty odpowiadające trwającej porze. Warto pamiętać, że są takie warzywa i owoce, których czas jest krótki i trwa zaledwie miesiąc, a szkoda byłoby nie urozmaicić nimi naszej diety. Różnorodność pór roku i produktów pozwala na utrzymanie doskonałej, pełnowartościowej diety. Natura doskonale wie, co i kiedy powinniśmy jeść.

Jeśli nie wierzycie w sezonowość, spróbujcie porównać zapach i smak pomidorów jedzonych latem i zimą. Różnica jest łatwo zauważalna. W czasie, kiedy powinniśmy najbardziej dbać o naszą odporność, czyli zimą, poza domowymi przetworami owocowo-warzywnymi, najlepszym wyborem będzie kapusta biała, czerwona, cebula, por, czosnek, fasola, soczewica, ciecierzycyca, groch, brukselka, buraki, pietruszka, marchewka, jarmuż, roszponka, topinambur, rzepa, seler. Jeżeli chodzi o owoce, to prócz cytrusów, najlepsze będą gruszki i jabłka.

Wiosna za pasem, więc co wiosną? Ogórki, sałata, rzodkiew, botwinka, rabarbar, szparagi, rukola, cebula dymka, pomidory, szczaw, szpinak, ziemniaki, koperek, szczypiorek oraz truskawki, czereśnie, wiśnie, agrest, malina, morele i importowane pomarańcze.

Czas jednak szybko mija i ani się obejrzymy, a nadejdzie upragniony okres obfitości, czyli lato. To ten moment, w którym przyrządzając kolorowe sałatki, najłatwiej przemycić mnóstwo witamin niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania. Warzywa i owoce, które wtedy cechować się będą największą zawartością składników odżywczych, to m.in.: arbuz, aronia, brzoskwinia, jeżyny, melon, nektarynki, porzeczki, winogron, śliwki, żurawina, jagoda. A warzywa? Odpowiedni będzie kalafior, papryka, kalarepa, cukinia, czosnek, marchew, brokuł, cebula, por czy ziemniaki. Te wymienione będą wówczas tańsze, dla przykładu średnia cena ziemniaków jadalnych wynosi 0,50zł, a nie 0,70zł

Każda pora roku to inne zbiory, są jednak owoce i warzywa, które można spożywać przez cały rok. Są nimi jabłka, gruszki, brukiew, czosnek, cebula, kapusta, fasola, korzeń pietruszki, marchew, por, seler czy pieczarki.