Jak gotować, by nie stracić najlepszego?

Gotowanie świeżych warzyw pomaga uwolnić z nich niektóre składniki odżywcze i przekształcić je tak, aby organizm mógł je łatwiej przyswajać. Nieodpowiednie przechowywanie i gotowanie może pozbawić warzywa wielu ważnych składników, zwłaszcza witaminy C i kwasu foliowego.

Aby do tego nie dopuścić wystarczy pamiętać o kilku istotnych zasadach:

■ Przechowuj warzywa w odpowiednich warunkach. Najlepiej w dolnej części lodówki, gdzie temperatura jest nieco niższa, a wilgotność większa niż w części górnej. Szczegółowe instrukcje dotyczące mrożenia warzyw znajdują się w naszym **przewodniku**.

■ Gotuj marchewkę i ziemniaki (także słodkie) bez obierania. Witaminy i sole mineralne często znajdują się tuż pod skórką. Pamiętaj jednak, że trzeba je wtedy dokładnie umyć.

■ Grubo siekaj i krój warzywa – zmniejszasz w ten sposób powierzchnię, przez którą tracą składniki odżywcze w czasie gotowania. Jeśli to możliwe – gotuj warzywa w całości. Na przykład ziemniaki można ugotować w mundurkach, a dopiero potem pokroić.

■ Gotuj w jak najmniejszej ilości wody. Rozpuszczalne w wodzie witaminy przechodzą do gotującej się wody i kończą w ściekach.

■ Nie gotuj warzyw dłużej niż to niezbędne, wiadomo bowiem, że niektóre witaminy rozkładają się pod wpływem wysokiej temperatury.

■ Jeśli odgrzewasz warzywa – odgrzewaj jak najkrócej, aby zapobiec dalszej utracie składników odżywczych.

Fot. Adobe Stock