

Kupowanie warzyw

W ostatnich latach zmieniły się sposoby zarówno uprawy warzyw, jak i ich sprzedaży. Kupowanie w supermarkecie nie jest już jedynym rozwiązaniem.

Chociaż większość artykułów spożywczych nadal jest sprzedawanych w supermarketach, konsumenci mogą kupować świeże produkty również w innych miejscach, a wybór warzyw jest coraz większy. W miastach i miasteczkach na terenie całego kraju są wyznaczone miejsca na bazaraki i stragany uliczne, gdzie można kupić świeże produkty po atrakcyjnych cenach. Na niektórych bazarkach znajdują się punkty specjalizujące się w dostarczaniu warzyw, ziół i przypraw orientalnych czy owoców i warzyw południowych. Towary często są sprzedawane w cenach hurtowych lub promocyjnych; można się też targować. Coraz większą popularnością cieszą się również giełdy owocowo-warzywne i biobazaraki, na które przyjeżdżają producenci warzyw i owoców ekologicznych. Niektórzy lubią kupować na bazarach ze względu na panującą tam atmosferę, inni ze względu na to, że są tam dostępne produkty lokalne, a przynajmniej uprawiane w Polsce, czyli takie, które w przeciwieństwie do żywności z supermarketu, nie przebyły tysięcy kilometrów, aby znaleźć się na mocno oświetlonych sklepowych półkach.

Targi żywności naturalnej

W ostatnich latach coraz większą popularnością i zainteresowaniem cieszy się Slow Food – konsumencki ruch wspierający lokalnych producentów tradycyjnej żywności. Zajmuje się on promowaniem starych regionalnych przepisów i produktów, a także dawnych odmian owoców, warzyw i zbóż, coraz rzadziej spotykanych na bazarach. Organizacja na swojej stronie internetowej informuje o odbywających się w Polsce targach żywności naturalnej. Można nawiązać na nich kontakt z sadownikami, którzy mają w ofercie dawne odmiany jabłek czy gruszek, i z rolnikami prowadzącymi gospodarstwa ekologiczne.

Warzywa i owoce, które sprzedają, są znacznie smaczniejsze i zdrowsze niż te z supermarketów, choć nie zawsze wyglądają równie ładnie. Wielbicieli kuchni z różnych rejonów świata ucieszy inna inicjatywa: w dużych miastach powstaje coraz więcej sklepów, które sprowadzają egzotyczne warzywa i owoce, między innymi z Azji i Ameryki Południowej. Znajdują się między innymi w dużych galeriach handlowych.

Pobliskie sklepy

Jeżeli w pobliżu twojego miejsca zamieszkania nie ma giełdy ani bazaru, a zależy ci na świeżych warzywach z lokalnych upraw, wybierz się do pobliskiego sklepu owocowo-warzywnego, w którym prawdopodobnie znajdziesz duży wybór produktów; czasami można tam kupić nawet produkty ekologiczne czy egzotyczne. Właściciel dobrego sklepu kupuje codziennie świeże artykuły od lokalnych dostawców, w hurtowni lub na giełdzie. W Polsce, niestety, nie pojawiły się jeszcze sklepy przy gospodarstwach, jakie można już spotkać na zachodzie Europy. Rolnicy sprzedają tam produkty z własnych upraw. Kupując je, można mieć pewność, że to najświeższy towar, który z pola na sklepową półkę nie przebył długiej drogi.

Jak kupować na bazarze

Idź na zakupy wcześniej rano Bazar jest wtedy mniej zatłoczony, nie brakuje towaru i można wybrać najlepsze warzywa.

Rozejrzyj się, zanim zaczniesz zakupy Przejdź się po bazarze, żeby obejrzeć wszystkie towary i porównać ich jakość oraz ceny.

Porozmawiaj ze sprzedawcami Na bazarach często sprzedają sami rolnicy lub producenci. Mogą podzielić się z tobą różnymi pomysłami, udzielić rad, a nawet podać przepis na potrawę ze sprzedawanych przez siebie produktów.

Planuj posiłki, biorąc pod uwagę dostępność produktów, zwłaszcza jeśli robisz zakupy na bazarze, gdzie są sprzedawane głównie sezonowe warzywa i owoce z lokalnych upraw. Najlepiej

nie chodzić na zakupy z obmyślonym z góry jadłospisem, tylko decydować na miejscu.

Spróbuj, zanim kupisz Wielu sprzedawców proponuje, aby spróbować ich towaru przed dokonaniem zakupu.

Weź ze sobą dużą torbę lub wózek na zakupy, jeśli nie chcesz, aby kupione przez siebie warzywa były pakowane do foliowych torebek.

Fot. Shutterstock