

# 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