

# Odmiany warzyw

**Przez cały rok mamy dostęp do warzyw o różnych smakach, kolorach, rozmiarach i kształtach. Wybór jest ogromny.**

Każdy, kto gotuje lub kupuje produkty do gotowania, z pewnością zauważył, że w świecie warzyw od około dwudziestu lat zachodzą rewolucyjne zmiany. Ich wybór jest dziś wręcz nieograniczony. W większości sklepów i supermarketów można kupić trzy lub cztery rodzaje kapusty, pięć odmian ziemniaków czy sześć odmian sałaty. Pomidory również dostępne są w różnych kształtach i kolorach: czerwone i żółte pomidorki koktajlowe cherry, pomidory śliwkowe, a także gałązkowe czy z upraw ekologicznych. Inne nowinki to kapusta pak-choi, kiełki groszku i fasoli, warzywa z rodziny dyniowatych. Mając taki wybór, możemy eksperymentować w kuchni do woli. Od dawna poszerza się również nasza wiedza na temat właściwości zdrowotnych warzyw. Wiemy, że nic innego nie dostarcza tyle błonnika, substancji odżywczych, witamin i energii w przystępnej, niskokalorycznej postaci. Poza tym jedzenie warzyw przynosi długoterminowe korzyści dla zdrowia. Fitozwiązki, czyli zawarte w nich naturalne substancje, mają właściwości lecznicze: wzmacniają układ odpornościowy, pomagają w walce z nowotworami, zmniejszają stres, wpływają korzystnie na skórę i włosy, a na tym bynajmniej lista zalet się nie kończy.

Ze względu na badania potwierdzające wspaniałe właściwości warzyw, w latach osiemdziesiątych lekarze rozpoczęli kampanię propagującą spożywanie co najmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie. Obecnie jest to niezwykle łatwe, ponieważ przez cały rok na naszym rynku mamy ogromny wybór rozmaitych odmian warzyw. Wiele osób woli nie kupować produktów, które przebyły długą drogę, aby znaleźć się na sklepowych półkach. Dla nich są inne rozwiązania. Mogą pójść na zakupy do osiedlowego sklepu owocowo-warzywnego, na bazarek czy giełdę owocowo-warzywną. Właściciele niewielkich gospodarstw

sprzedają tam świeżo zebrane produkty. Niektóre z nich pochodzą z upraw ekologicznych i te cieszą się coraz większym powodzeniem wśród kupujących.

Fot. Adobe Stock