

# Owoce roślin warzywnych

Warzywa te dostarczają wielu wartości odżywczych, są też smaczne, mają często piękne kolory i bardzo różne kształty. To świetne składniki potraw. Można je smażyć błyskawicznie metodą stir-fry, gotować na parze, nadziewać, dusić lub piec na ruszcie, a zawsze będą pyszne.

## ABC owoców roślin warzywnych

Wiele barwnych oraz różnorodnych w smaku i kształcie warzyw to owoce. W niektórych przypadkach jadalną częścią są nasiona, na przykład groszek. Wielkości średnich porcji podaliśmy tu w przybliżeniu.

### **Awokado (1/2 średniego)**

Awokado jest bardzo niezwykłym warzywem ze względu na wysoką zawartość tłuszczu. W większości są to jednak jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Awokado zawiera też witaminę E oraz witaminy z grupy B – B1, B2 i B6. Ponadto dostarcza organizmowi sporo witaminy C oraz nieco kwasu foliowego i potasu, zawiera też wyjątkowo mało sodu.

- Jeśli kupione w sklepie awokado jest twarde, należy włożyć je do papierowej torebki i trzymać w temperaturze pokojowej, aż dojrzeje, a następnie przechowywać w lodówce do 2 dni.

### **Bakłażan (1 mały lub 1/2 dużego)**

Bakłażany, zwane też oberżynami, zwykle mają kolor fioletowy, ale są też białe, zielone lub w fioletowo-białe paski. Bywają podłużne, gruszkowate, a nawet okrągłe. To doskonały, smaczny, a przy tym niskokaloryczny wypełniacz potraw.

- Kupuj jędrne bakłażany o gładkiej, lśniącej skórce. Można je przechowywać w lodówce do 7 dni.

### **Bób (85 g)**

Bób zawiera dwa razy tyle błonnika, co zielona fasolka. Jest dobrym źródłem kwercycyny, związku fitochemicznego

obniżającego ryzyko chorób serca. Zawiera też beta-karoten, witaminę C i wiele witamin z grupy B.

- Kupuj jędrny, świeżo wyglądający i twardawy bób. Bardzo duży bób o jasnej skórce jest zazwyczaj bardzo twardy i po ugotowaniu trzeba usuwać z niego skórki. Należy przechowywać w lodówce i spożyć w ciągu 2 dni.

### **Chili**

Choć większości ostrych papryczek chili używa się jedynie jako przypraw, istnieją łagodne odmiany stosowane w różnych potrawach podobnie jak inne warzywa.

- Kupuj i przechowuj podobnie jak paprykę.

### **Cukinia i kabaczek (100 g)**

Cukinia dostarcza organizmowi witamin C i B6, kwasu foliowego i beta-karotenu. Należy ją jeść ze skórką, w której jest najwięcej wartościowych składników. Kabaczek zawiera dużo wody, czyli jest dobrym niskokalorycznym wypełniaczem.

- Kupuj jędrne, twardawe warzywa, które sprawiają wrażenie ciężkich, jak na swoją wielkość. Można przechowywać w lodówce do 5 dni.

### **Dynia i jej odmiany (75 g)**

Dynia, krewniaczka cukinii i kabaczka, sprzedawana jest w wielu odmianach, od dyni zwyczajnej po makaronową o złocistym mięszu rozpadającym się na podobne do makaronu nitki. Wszystkie te odmiany różnią się wartością odżywczą, na przykład zawartością witaminy A. Większość z nich dostarcza organizmowi bardzo dużo witaminy C.

- Kupuj jędrne okazy, które sprawiają wrażenie ciężkich, jak na swoją wielkość, najlepiej w całości, a nie pokrojone na kawałki. Odmiany o twardej skórce przechowuje się w chłodnym, suchym i przewiewnym miejscu, najlepiej wiszące w siatce. W odpowiednich warunkach dynia powinna przetrwać kilka miesięcy. Dynię w porcjach oraz odmiany o miękkiej skórce można przechowywać w lodówce do 5 dni.

### **Fasolka szparagowa (85 g)**

Uprawia się wiele odmian fasolki szparagowej. Jest ona doskonałym źródłem kwasu foliowego. Najwięcej witaminy C zawiera fasola wielokwiatowa.

- Kupuj twardą, jędrną fasolkę, której strąki nie uginają się, lecz pękają. Powinna być ona świeża i intensywnie zielona. Unikaj bardzo dużych, pokrytych plamkami lub podwiedłtych strąków. Można przechowywać w lodówce do 5 dni.

### **Grzyby (50 g)**

Zawierają korzystny zestaw witamin z grupy B – B2, niacynę i kwas pantotenowy oraz miedź i potas. Nie są one warzywami. Jadalna część to owocnik, który wytwarza zarodniki.

- Kupuj jędrne, suche grzyby. Nie należy ich myć. Przechowuje się je w lodówce w papierowej torbie do 5 dni.

### **Kukurydza (1 kolba/85 g)**

Kukurydzę można kupić świeżą w kolbach, małe marynowane lub surowe kolbki oraz łuskaną mrożoną lub konserwową. Dostarcza ona organizmowi dużo błonnika i kwasu foliowego, a także nieco witaminy B1, B6 i C.

- Kupuj kolby o twardych, jędrnych ziarnach. Unikaj tych, które wyglądają na wysuszone. Można przechowywać w lodówce do 7 dni.

### **Ogórek (1/4 średniego)**

Smak ogórka jest bardzo orzeźwiający. Zawiera on dużo wody i ma lekko odwadniające właściwości.

- Kupuj zielone, twarde ogórki o lśniącej skórcie. Można przechowywać w lodówce do 5 dni.

### **Okra (85 g)**

Te kanciaste strąki zawierają witaminę C, nieco karotenoidów oraz kwas foliowy. Są też źródłem wapnia i potasu.

- Kupuj jędrne strąki, które wyglądają świeżo. Unikaj okazów miękkich, pomarszczonych lub pokrytych plamkami, a także bardzo dużych i twardych. Można przechowywać w lodówce do 3 dni.

### **Papryka (1/2–1 papryki, 75 g)**

Jest ona doskonałym źródłem witaminy C – już pół surowej papryki dostarcza naszemu organizmowi ponad 200% zalecanego dziennego spożycia tej witaminy. Czerwona papryka dostarcza również znaczących ilości beta-karotenu. Wszystkie odmiany zawierają też nieco witaminy E.

- Kupuj jędrne strąki o gładkiej, lśniącej, niepomarszczonej skórce. Można przechowywać w lodówce do 10 dni.

### **Pomidory (2 średniej wielkości)**

Pomidory zawierają mnóstwo witaminy C, a także dość dużo beta-karotenu. Ich skórka zawdzięcza swój kolor innemu karotenoidowi, likopenowi, który jest silnym przeciwutleniaczem. Podczas gotowania i konserwowania likopen uwalnia się ze skórki, więc najwięcej jest go w przetworach, takich jak koncentrat, keczup, przecier i pomidory z puszek.

- Kupuj jędrne, dojrzałe pomidory w niewielkich ilościach i przechowuj w temperaturze pokojowej. Jeśli jednak z jakichś powodów były one trzymane w lodówce, należy wyjąć je na jakiś czas przed jedzeniem, aby ponownie osiągnęły temperaturę pokojową.

### **Zielony groszek, groszek cukrowy (75 g)**

Groszek zawiera dość dużo witaminy C i błonnika, szczególnie rozpuszczalnego. Groszek cukrowy jest lepszym źródłem witaminy C i błonnika, bowiem jada się go w całości – nasiona razem ze strączkami. Jako jedno z niewielu warzyw, groszek dostarcza też organizmowi witamin z grupy B, szczególnie B1, a ponadto bardzo dużo białka jak na warzywo, które zawiera kwas foliowy. Dodatkowo groszek zawiera nieco żelaza i cynku. Mrożony dostarcza organizmowi tyle samo witaminy C, co świeży i należy przy tym do najbardziej wartościowych przetworzonych produktów spożywczych.

- Świeże strączki zielonego groszku powinny być jędrne i mieć intensywnie zielony kolor. Można je przechowywać w lodówce do 5 dni. Łuskać tuż przed użyciem.