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 kwertycyny, 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 miąższu 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 podwiędłych 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 skórce. 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 puszki.
• 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.

Fot. Adobe Stock