Warzywa Na Kuchennym Stole

Ważne jest nie tylko w jaki sposób uprawiano warzywa, ale także jak będziemy je przechowywać i przetwarzać. Gotując je w niewłaściwy sposób, możemy zniszczyć wiele zawartych w nich zdrowych substancji.

Jaki sposób przygotowywania i przyrządzania warzyw jest najzdrowszy, zależy od tego, z jakiego źródła pochodzą. Jeśli wiemy, że nie są skażone, powinniśmy się starać, żeby nie utracić z nich zbyt wielu wartościowych składników. Warzywa, które zawierają szkodliwe substancje, możemy gotować w wodzie i moczyć. Wprawdzie stracimy wtedy wiele witamin i soli mineralnych, ale wraz z nimi do wody przejdą też szkodliwe związki chemiczne. Takiej wody absolutnie nie powinno się używać do przygotowywania innych potraw. Ekologiczne warzywa powinniśmy zjadać całe, to znaczy jak najmniej z nich odrzucać. Rozmieszczenie biopierwiastków w warzywach na ogół nie jest równomierne. Wiele z nich gromadzi się blisko zewnętrznej skórki bądź łupiny albo tuż pod nią. Grube obieranie powoduje utratę niektórych mikroelementów i witamin, które gromadzą się pod skórką. Warzyw korzeniowych lepiej nie obierać, tylko czyścić je szczotką lub ostrą ściereczką.

Najczęstszym sposobem przygotowywania posiłków z warzyw jest gotowanie. Gotując warzywa, tracimy jednak najwięcej ich cennych składników: około 45% ogólnej ilości soli mineralnych i 50% witaminy C. Wszystkie warzywa najlepiej wrzucać na wrzątek i gotować krótko i pod przykryciem. Należy także dodawać jak najmniej wody. Warzywa zielone, które gotuje się krótko, oraz korzeniowe wystarczy przykryć jednocentymetrową warstwą wody. W czasie gotowania garnki powinny być szczelnie przykryte. Zapobiega to niszczeniu witamin wrażliwych na światło. Solić należy raczej pod koniec gotowania lub już po jego zakończeniu, ponieważ sól sprzyja wypłukiwaniu składników mineralnych. Długie gotowanie w wodzie, którą później odlewa się razem z całym bogactwem witamin i mikroelementów, to

marnotrawstwo. Odlewając wodę, w której moczyły się ziemniaki, tracimy do 90% witaminy C. Ziemniaki najlepiej gotować w łupinach, wrzucając je na wrzącą, osoloną wodę.

Bardzo dobrym sposobem przyrządzania warzyw, który pozwala zachować większość składników odżywczych, jest gotowanie na parze. Polecamy je, jeśli warzywa pochodzą z upraw ekologicznych. Do gotujących się warzyw można też dodać parę kropli oleju czy oliwy. Powstanie wówczas tłusta warstewka, dzięki której zmniejszy się kontakt warzyw z powietrzem. Podczas pieczenia warzyw dobrze jest pokryć je cienką warstwą oliwy czy oleju. Zapobiegnie to stratom witamin i nada potrawie przyjemny smak.

Warto także pamiętać, że warzywa powinny być myte krótko i w zimnej wodzie. Nie wolno ich moczyć ani przetrzymywać w wodzie przed gotowaniem.

Fot. Adobe Stock