Warzywny elementarz

Przyrządzane we właściwy sposób warzywa są smaczne, aromatyczne i dostarczają wielu wartości odżywczych. Należy je jadać, gdy są bardzo świeże, na surowo lub gotowane tak, aby traciły jak najmniej witamin.

Najlepsze są najświeższe

Warzywa zawierają najwięcej witamin i mikroelementów zaraz po zebraniu, dlatego należy je kupować w ilościach nadających się do szybkiego spożycia. Nie warto robić zapasów świeżych warzyw, lepiej mieć pod ręką mrożone. Lodówka to najlepsze miejsce do przechowywania większości warzyw. Wyjątkiem są warzywa korzeniowe, takie jak ziemniaki, pasternak i cebula oraz odmiany dyni o twardej skórce, które lepiej przechowywać w ciemnym, suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu.

Najlepsze sposoby przechowywania warzyw

• Warzywa należy przyrządzać tuż przed spożyciem. Raz pokrojone warzywa tracą witaminę C na skutek utlenienia. Można tego uniknąć, skrapiając sokiem z cytryny.
• Warzywa należy opłukać starannie, ale szybko. Nie moczyć ich zbyt długo, bo stracą witaminy rozpuszczalne w wodzie.
• O ile to możliwe, należy je jeść ze skórką, gdyż w niej i tuż pod nią znajduje się najwięcej wartości odżywczych. Skórka jest też źródłem błonnika.
• Warzywa przeznaczone do gotowania we wrzątku lub na parze najlepiej pokroić na dość duże kawałki. Dzięki temu powierzchnia, przez którą uchodzą z nich substancje odżywcze, jest mniejsza.
• Warto zachować wywar po ugotowaniu warzyw i zużyć go, w ciągu jednego lub dwóch dni, do przyrządzenia zupy.
• Chrupkie zielone i żółte warzywa należy gotować w wodzie i na parze, smażyć i opiekać możliwie jak najkrócej. Zbyt długa obróbka cieplna nie tylko niszczy zawarte w nich witaminy,

lecz również sprawia, że tracą smak i konsystencję.

Metody gotowania

Gotowanie w wodzie
Używajmy mało wody i wkładajmy warzywa do wrzątku, a nie do zimnej wody, by proces trwał jak najkrócej. Wrzątku powinno być tyle, by ledwie zakrywał warzywa. Nie powinno się dodawać sody do wody, w której gotowane są warzywa. Dawniej stosowano tę metodę, by zachować ich kolor, ale soda niszczy witaminę C. Warzywa należy gotować możliwie jak najkrócej, odlać i natychmiast podawać.

Gotowanie na parze
Gotowanie na parze wymaga nieco więcej czasu niż we wrzątku, jednak ponieważ warzywa nie są zanurzone w wodzie, tracą mniej rozpuszczalnych w wodzie witamin i mikroelementów. Najwięcej wartości odżywczych zachowują warzywa zawinięte w folię aluminiową, gdyż to, co z nich wycieka, pozostaje w folii.

Duszenie
Większość warzyw można dusić, osobno lub wraz z innymi. Należy zacząć od tych, które gotują się najdłużej, a potem dodać te, które krócej. Warto pamiętać, by używać jak najmniej płynów i nie odsączać warzyw przed podaniem.

Smażenie metodą stir-fry
Smażenie tą metodą pozwala zachować maksimum wartości odżywczych warzyw, ponieważ wymaga najmniej czasu i zaledwie odrobinę płynu lub tłuszczu. Warzywa świeże należy pokroić tuż przed smażeniem, a mrożonych nie rozmrażać. Podawać wraz z sosem ze smażenia.

Smażenie na patelni
Smażenie jest dobrą metodą obróbki warzyw, pod warunkiem że używa się tylko tyle oleju (czyli jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych), ile potrzeba, żeby warzywa nie przywarły do patelni.

Opiekanie
Doskonała metoda obróbki warzyw, szczególnie papryki, bakłażanów, grzybów i cukinii. Należy je posmarować odrobiną oleju i wstawić do rozgrzanego opiekacza, najlepiej w szklanym naczyniu żaroodpornym, by zachować jak najwięcej sosu.

Pieczenie
Metoda ta pozwala zachować maksimum rozpuszczalnych w wodzie substancji odżywczych. Można tak przyrządzać większość warzyw. Nawet warzywa liściaste można piec, zawijając w nie farsz.

Warzywa doskonałe

Warto przygotowywać i doprawiać warzywa z wykorzystaniem najnowszych metod, a następnie podawać je w dużych porcjach. Przyrządźmy tradycyjny obiad, ale zamieńmy proporcje mięsa i warzyw, a najlepiej podajmy trzy różne warzywa. Możemy wykorzystać znacznie mniej mięsa niż zwykle, ale podać dużo produktów skrobiowych (makaronu, ryżu lub ziemniaków) oraz kilka lekko obgotowanych warzyw lub jedną wielką porcję ulubionej jarzyny. Trzeba też wprowadzić do jadłospisu potrawy bezmięsne, których głównym składnikiem są warzywa: pieczone ziemniaki z warzywami usmażonymi metodą stir-fry albo risotto lub makaron z pieczonymi warzywami. A oto kilka podpowiedzi, jak zwiększyć codzienne spożycie jarzyn.
• Do tradycyjnych potraw z mięsa lub drobiu można dodać więcej papryki, marchwi, cukinii, bakłażanów, selera i selera naciowego, grzybów, zielonego groszku i fasolki.
• Do kanapek warto dodać mnóstwo kruchych warzyw. Oprócz pomidora, ogórka czy sałaty można użyć rukoli, tartej marchewki, rzodkiewki i paseczków papryki, a nawet grubo poszatkowanej kapusty, czerwonej lub białej.
• Warzywa mrożone doskonale sprawdzają się w sałatkach. Mrożony groszek, zielona fasolka, bób i kukurydza (w różnych zestawach lub osobno) doskonale komponują się z pokrojonym w kostkę ogórkiem, posiekaną dymką, pomidorami, rukwią wodną lub rukolą ułożonymi na posiekanych listkach sałaty. Warzywa

mrożone gotujemy we wrzątku przez 2–3 minuty, odsączamy i polewamy sosem.

Warzywa dla dzieci

Warto przyzwyczaić dzieci do jadania dań warzywnych. Oto kilka pomysłów, które mogą w tym pomóc:
• Białą fasolkę z puszki można podać z pieczonym ziemniakiem lub z sałatką z warzyw mrożonych.
• Do mięsa mielonego na kotlety dodaj dużo tartej marchewki lub posiekanego selera naciowego.
• Mrożoną pizzę wzbogacisz kolorowymi warzywami, takimi jak papryka, pomidory, groszek i kukurydza.
• Do spaghetti bolognese warto dodać pokrojoną w kostkę marchewkę, paprykę lub posiekane pomidory.
• Do kanapek można użyć warzyw tartych lub w plasterkach.
• Pokrój kiełbasę na kawałki wielkości kęsa, nadziej na szpikulce wraz z kawałkami czerwonej papryki, pieczarek, cukinii, miniaturowymi kolbkami kukurydzy i innymi warzywami. Upiecz na grillu lub w opiekaczu.
• Wymieszaj groszek, pokrojoną w kostkę marchewkę, poszatkowaną kapustę, różyczki brokułów i inne warzywa z mielonym mięsem i upiecz klops.
• Brukiew, marchewka i pasternak można ugotować z ziemniakami, a następnie przyrządzić z nich pyszne purée.

Szybkie i łatwe do przyrządzenia

Potrawy gotowe i kupione na wynos można szybko wzbogacić, dodając do nich warzywa, na przykład mrożony groszek lub plasterki pomidorów. Do mrożonych paluszków rybnych polecamy również mrożone groszek i kukurydzę. Oto kilka innych pomysłów na wzbogacenie dań gotowych.
• Na blaty pizzy można nałożyć odsączone pomidory z puszki (najlepiej z ziołami, przyprawami i czosnkiem) i mrożone warzywa, na przykład siekany szpinak, brokuły, groszek i kukurydzę. Posypać tartym serem lub tartą bułką.

• Na mrożoną lasagne można nałożyć grubą warstwę pokrojonej w plasterki cukinii i pomidorów. Posypać odrobiną tartego parmezanu i wstawić do piekarnika. Podawać z sałatą.
• Gotowe dania meksykańskie świetnie komponują się z przyrządzaną błyskawicznie salsą. Pokroić w kostkę dużo pomidorów, ogórka, cebuli i selera naciowego. Wymieszać oraz doprawić solą i pieprzem do smaku. Dodać pokrojone w kostkę świeże papryczki chili i posiekaną świeżą kolendrę.
• Na mrożoną tartę warto nałożyć warstwę warzyw i piec, aż będzie gorąca, a warzywa zrobią się miękkie. Godne polecenia są pokrojone w plasterki pieczarki i pomidory oraz paseczki różnokolorowej papryki lub plasterki cukinii.
• Kupione w sklepie naleśniki lub tortille można nadziać posiekanym mrożonym szpinakiem (nie trzeba go rozmrażać, wystarczy użyć szpinaku w kulkach) wymieszanym z chudym twarogiem i posiekaną cebulą dymką. Ułożyć je w naczyniu żaroodpornym, zalać 1–2 puszkami krojonych pomidorów z ziołami, posypać tartym serem i wstawić do piekarnika.
• Burgery i pizzę podawać z dużą sałatką ze świeżych warzyw.
• Do dań indyjskich przyrządźmy sałatkę przypominającą raitę. Należy wymieszać dużo pokrojonego w kostkę ogórka z posiekaną cebulą dymką, tartą marchewką i posiekaną rukwią wodną lub świeżą kolendrą oraz chudym jogurtem naturalnym. Posypać siekaną miętą i odrobiną chili w proszku.
• Do dań chińskich warto polecić prostą sałatkę orientalną. Wymieszać świeże kiełki fasoli z posiekaną cebulą dymką, kiełkami bambusa z puszki oraz pokrojonymi w plasterki kasztanami wodnymi. Podawać taką sałatkę na listkach kapusty pekińskiej lub poszatkowanej kapuście pak choi, skropioną odrobiną oleju sezamowego i sosu sojowego.

Fot. Adobe Stock