Wróćmy do korzeni

Warzywa korzeniowe i bulwiaste są stałym elementem naszego jadłospisu i niezbędną częścią zrównoważonej diety. Jest ich wiele gatunków i są dostępne przez cały rok.

ABC korzeni i bulw

Warzywa korzeniowe dostarczają organizmowi dużych ilości węglowodanów złożonych, czyli skrobi, w smacznej postaci. Mają one też inne wartości odżywcze. Wielkości średnich porcji podano tu w przybliżeniu.

Bataty (100 g)
Bataty są pysznym źródłem skrobi. Odmiany o pomarańczowym miąższu zawierają dużo beta-karotenu, który organizm przetwarza na witaminę A. Wszystkie bataty dostarczają organizmowi witamin C i E oraz potas i błonnik.
• Kupuj jędrne bataty bez miękkich fragmentów. Można przechowywać podobnie jak ziemniaki.

Buraki (2 małe lub 1 duży)
Ten korzeń o intensywnym kolorze zawiera potas, kwas foliowy i żelazo. Jest on niskokaloryczny, a podobnie jak inne warzywa, dostarcza organizmowi błonnika.
• Kupuj jędrne, suche i kształtne, ale niezbyt duże buraki twarde w dotyku. Można je przechowywać w lodówce do 5 dni. Gotowane buraki sprzedawane w opakowaniach próżniowych (bez dodatku octu lub innego kwasu) zachowują smak świeżo ugotowanych i można je bardzo długo przechowywać przed otwarciem. Listki młodych buraków, czyli botwinę, można gotować jak szpinak lub przyrządzić z nich zupę.

Brukiew (75 g)
Spokrewniona z innymi warzywami z rodziny kapustowatych brukiew ma podobne do nich wartości odżywcze, a ponadto zawiera dość dużo witaminy C.

• Kupuj jędrną brukiew, która wygląda świeżo i sprawia wrażenie ciężkiej. Można przechowywać w lodówce do 7 dni lub podobnie jak ziemniaki.

Cebula i inne warzywa cebulowate
Cebula, szalotki, pory, dymka, czosnek i szczypiorek zawierają wiele dobroczynnych związków fitochemicznych. Uważa się, że jeden z nich, kwertycyna, zmniejsza ryzyko chorób serca, zawału i wylewu, inny zaś, allicyna, obniża poziom cholesterolu, a tym samym zapobiega tworzeniu się skrzepów krwi i obniża jej ciśnienie.
• Kupuj twarde, kształtne cebulki o suchych, pergaminowych łupinach. Unikaj okazów miękkich, przebarwionych i kiełkujących. Przechowywana w ciemnym, suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu wytrzymuje wiele tygodni. Dymka powinna być twarda i mieć intensywny kolor. Można ją przechowywać w lodówce do 5 dni.

Marchewka (55 g)
Marchew, zwłaszcza stara lub ze szczytu sezonu, zawiera dużo beta-karotenu i innych karotenoidów. Organizm łatwiej przetwarza w witaminę A beta-karoten z marchwi gotowanej.
• Kupuj twardą, jędrną marchewkę o intensywnej barwie. Jeśli marchewka sprzedawana jest z nacią, powinna ona mieć intensywny zielony kolor i wyglądać świeżo. Można przechowywać w lodówce do 7 dni.

Pasternak (75 g)
Pasternak ma wyrazisty, lekko słodkawy smak. Zawiera on witaminę C oraz kwas foliowy.
• Kupuj małe i średnie okazy, unikaj pomarszczonych, miękkich, z brązowymi plamkami. Przechowuj w ciemnym, suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu do 10 dni.

Rzepa (75 g)
To warzywo korzeniowe o lekko pieprzowym smaku ma podobną do brukwi zawartość witaminy C.
• Kupuj twardą, jędrną rzepę, sprawiającą wrażenie ciężkiej

jak na swoją wielkość. Nać powinna mieć intensywny kolor i wyglądać świeżo. Należy przechowywać w ciemnym, suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu lub w lodówce do 7 dni.

Rzodkiew (50 g)
Możemy jeść dużą, białą rzodkiew, albo małe, czerwone rzodkiewki. Te drugie są bogate w witaminę C.
• Kupuj jędrne rzodkiewki o głębokiej barwie. Biała rzodkiew powinna wyglądać świeżo i soczyście. Można przechowywać w lodówce do 5 dni.

Seler (75 g)
Zawiera niewiele sodu i sporo błonnika, a także niewielkie ilości witamin C i B1 oraz kwasu foliowego i potasu.
• Kupuj twarde, ciężkie selery. Należy przechowywać w lodówce lub w ciemnym, chłodnym miejscu do 7 dni.

Topinambur (100 g)
Warzywo to, podobne wielkością i kolorem do młodych ziemniaków, zawiera dużo błonnika oraz nieco miedzi i potasu.
• Kupuj jędrne okazy. Należy je przechowywać tak jak ziemniaki i myć dopiero tuż przed spożyciem.

Ziemniaki (1 średniej wielkości)
Jest wiele odmian ziemniaków młodych, sałatkowych i zwykłych. Są doskonałym źródłem skrobi. Jadane regularnie w dość dużych ilościach dostarczają organizmowi witaminy C, żelaza i witamin z grupy B. Największe walory odżywcze ma skórka i miąższ tuż pod nią oraz młode ziemniaki.
• Kupuj ziemniaki luzem i przechowuj w papierowych torebkach. Jeśli są sprzedawane w torbach foliowych, nie kupuj wilgotnych, kiełkujących lub przebarwionych na zielono, a w domu wyłóż z folii. Przechowuj w ciemnym, suchym, chłodnym i przewiewnym miejscu do 2 tygodni.

Fot. Adobe Stock