

## Kiedy sięgnąć po nowalijki?

**Autor:** Arleta Wojtczak

**Data:** 12 marca 2016

### Zmęczeni ciężką, jesienno-zimową dietą, z coraz większym utęsknieniem rozglądamy się za świeżymi warzywami. Wielu z nas sięgnie po nowalijki. Czy to aby na pewno dobry pomysł?

Czerwone, piekące w język rzodkiewki, aromatyczny szczypiorek, soczysta sałata. Smaki i obrazy, które większość z nas pamięta z dzieciństwa. Wraz ze zbliżającą się wielkimi krokami wiosną przychodzi coraz większa ochota, by nowalijki znalazły się na naszych talerzach. Jednak czy to nie jest tylko nasze wyobrażenie?

– **Określenie nowalijki już nie funkcjonuje.** Warzywa, które zwykliśmy tak nazywać, dostępne są obecnie przez cały rok – prostuje dr hab. Ewelina Hallmann z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji [Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego](#).

Dostępne obecnie w sklepach warzywa sprowadzane są m.in. z takich państw jak Hiszpania czy Portugalia. Niekiedy pokonują jeszcze większe odległości.



Pomidory są gotowe do spożycia w 5 fazie dojrzałości.

– Pomidory są gotowe do spożycia w 5 fazie dojrzałości i takie zjadamy w Polsce w trakcie prawdziwego sezonu. Te sprowadzane nie są jeszcze gotowe do spożycia. **Zamyka się je w pojemnikach i używa etrełu, by nabrały „pomidorowego” koloru.** Nie są one jednak w stanie wytworzyć cukrów i kwasów organicznych, przez co nie mają smaku – wyjaśnia dr hab. Ewelina Hallmann.

Niekoniecznie zdrowe są również rzodkiewki uprawiane w tunelach foliowych i szklarniach. Z racji tego, że nie dociera tam wystarczająca ilość światła słonecznego, nawozi się je azotem. Tworzą się wówczas azotany. Niebezpiecznie się robi, kiedy taka rzodkiewka jest dodatkowo zapakowana w folię. Wytwarzają się wówczas azotyny, których rakotwórcze działanie jest wszystkim znane. **Warto też zastanowić się, czy nie dojeść zapasów kiszonych ogórków, zamiast kupować te szczelnie zawinięte w folie.** Tak zabezpieczone warzywo nie oddycha, przyspiesza się więc proces gnicia. Czy w takim razie wraz z pierwszymi promieniami słońca całkowicie odmawiać sobie warzyw ze sklepowych półek?

– **Ależ absolutnie! Można je jeść, tylko nie od razu cały pęczek rzodkiewek. Nic złego się nie stanie, jeśli położymy kilka plasterków na kanapkę z białym serem.** Oczywiście dużo bardziej wartościowe są warzywa zebrane z polskich pól i przydomowych ogródków. Za nimi niestety musimy jeszcze trochę poczekać – uspokaja dr hab. Ewelina Hallmann.



Są jednak nowalijki, których spożycie z pewnością nam nie zaszkodzi.

Są jednak nowalijki, których spożycie z pewnością nie dość, że nam nie zaszkodzi, to jeszcze **pomoże wzmocnić organizm.** Mowa tu o... kielkach. Choćby i nasza swojska rzeżucha wyhodowana tradycyjnie na ligninie lub w kielkowniku.

– *Zanim jeszcze nie złączą się rodzime zbiory, to najbardziej wartościowa i odpowiednia dla nas porcja witamin. I podobnie jak w przypadku plonów z naszych pól, doskonale wiemy, w jakich*

*warunkach były hodowane* – podpowiada dr hab. Ewelina Hallmann.

**Niezależnie od tego, czy nazwiemy je nowalijkami, czy też nie, pierwsze kojarzone z wiosną warzywa coraz bardziej kuszą. I jak nie ma niczego złego w zjedzeniu od czasu do czasu kawałka ciasta, tak nie stanie się tragedia, kiedy zagoszczą na naszych talerzach. Ostatecznym sędzią niech będą tutaj nasze kubki smakowe.**