Zdrowo i aktywnie: „Chemiczne” nowalijki – jak usunąć chemię z warzyw?

Zjadane na surowo, gotowane, zmiksowane – nowalijki to niezbędne składniki codziennej diety. I to od tysięcy lat. Na przykład taka cebula – wykopaliska w Palestynie ukazały, że warzywo miało być już znane 5000 tys. lat p.n.e. Za to z całą pewnością było uprawiane w starożytnym Egipcie – jakieś 3500 tys. lat p.n.e. W ogóle Egipcjanie byli dobrymi rolnikami (zważywszy na gorący klimat Egiptu – nawet bardzo dobrymi) – to oni ponad dwa tysiące lat temu jako pierwsi wyhodowali rzodkiewkę – mini wersję rzodkwi, której regularne spożywanie miało zapewnić sokoli wzrok i wzmocnić potencjał intelektualny. A dzięki Rzymianom smak rzodkiewki i cebuli (a także właściwości obu warzyw) poznali także pierwsi Europejczycy. Najpóźniej na europejskich stołach pojawiła się pomarańczowa marchew – pierwszą udało się wyhodować w Holandii w XVII wieku. W niedługim czasie wyparła z europejskich pól znaną od X w. swoją fioletową protoplastkę (dziś pewnie trudno w to uwierzyć, ale pierwsze marchwie, które trafiły z Azji do europejskich ogródków miały ciemny kolor).

Od setek a nawet tysięcy lat nowalijki goszczą na naszych stołach. Choć kuszą urodą i smakiem, to jednak nie zawsze są zdrowe. Niestety o tej porze roku warzywa – mające najpierw wytrzymać transport, a potem jak najdłużej wyglądać okazale na sklepowej półce, są nafaszerowane chemią. I to w takiej ilości, że do warzywa należałoby doczepić etykietkę z informacją o składzie (z całą tablicą Mendelejewa). Bo tak naprawdę ile jest marchewki w marchewce, która podczas uprawy jak gąbka chłonie związki azotu i nawozy sztuczne? Niestety młode warzywa, zwłaszcza korzeniowe (jak nasza przykładowa marchew) bez umiaru pobierają wodę a także nawozy sztuczne – chłoną tyle nawozu, ile im dostarczymy. Dlatego też gigantyczne ogórki czy przerośnięte marchewki, tak atrakcyjne wizualnie, są jednocześnie najmniej bezpieczne. Na bazarku wypatrujmy mniejszych i mniej kształtnych warzyw. Omijajmy pomarszczone i zwiędnięte warzywa i oczywiście te przerośnięte.

Najwięcej azotu i chemii gromadzi się w korzeniach, zewnętrznych liściach i głąbach. Młode warzywa należy więc dokładnie oczyścić. I samo płukanie pod bieżącą wodą nie wystarczy. Co prawda, azotany rozpuszczają się w wodzie, ale pestycydy zawarte w nawozach już nie. Dlatego też oczyszczenie warzyw należy rozpocząć od kwaśnej płukanki – opłucz warzywa w wodzie o odczynie kwaśnym. Na jeden litr wody, dodaj pół szklanki octu (zaleca się jabłkowy). Wystarczy kilka minut takiej kąpieli, by usunąć szkodliwe bakterie. Po wyjęciu warzyw z wody kwaśnej należy je opłukać – na kolejny litr wody dodaj czubatą łyżkę sody. Płucz warzywa również kilka minut. I nie zdziw się jak woda po takiej płukance może zmienić swój wygląd – być mętna bądź się lekko zabarwić. Krok trzeci – to standardowe płukanie pod bieżącą wodą. To tyle i aż tyle – trzystopniowy proces oczyszczania warzyw zajmie ogółem jakieś 10 -15 minut. A przed spożyciem dokładnie obierzmy skórkę, bo najwięcej azotanów i pestycydów kumuluje się właśnie pod nią. I nie żałujmy straty błonnika, który wraz z kolejnymi plastrami skórki ląduje w koszu. W błonnik zawsze możemy się zaopatrzyć spożywając otręby, siemię lniane czy ciemny chleb. Tymczasem ogórki, buraki, marchew, rzodkiew i korzeń pietruszki należy dokładnie obrać. Natomiast w przypadku sałaty należy wyrzucić wierzchnie liście i głąby. Umyte (!) warzywa przechowujmy w lodówce – ale nigdy nie w foliowej torebce! Wilgoć oraz brak dostępu do tlenu powodują, że w przypadku nieumytych warzyw – nawozy zmieniają się w rakotwórcze związki, zaś umyte – szybciej ulegną zepsuciu.

Nie ma bardziej szczerej miłości niż miłość od jedzenia – mawiał irlandzki filozof George Bernard. By w pełni poddać się uczuciu, znanemu przecież każdemu z nas (bo czy znajdzie się choć jeden głodny Czytelnik, któremu nigdy nie towarzyszyły dokuczliwe „motyle w brzuchu” na myśl o ulubionym jedzonku?), warto poświęcić te kilka minut na solidne doczyszczenie warzyw, by w pełni cieszyć się ich smakiem, wolnym od chemicznych „dodatków”. Lub zaopatrywać się w warzywa u zaufanych sprzedawców. A najlepiej wyhodować samemu – szczypiorek oraz zioła nie są wymagające, wystarczy solidna doniczka i kawałek kuchennego parapetu :)

Katarzyna Miszczuk