Nowalijki na wiosnę – jeść czy nie jeść?

Nowalijki to młode warzywa, które po raz pierwszy ukazują się na wiosnę. Można do nich zaliczyć: rzodkiewkę, pomidora, sałatę, ogórka, młodą marchew, szczypiorek, nać pietruszki, cebulę dymkę, a także kiełki różnych roślin takich jak: rzeżucha, soja, pszenica, lucerna, owies, rzodkiewka, groch i inne. Kiełki roślin zawierają białka, cukry proste, tłuszcze, błonnik, witaminy A, B, C, E, H. Spożywanie kiełków obniża również cholesterol.

Obawy dotyczące spożywania nowalijek dotyczą głównie nawożenia, zwłaszcza azotem. Niestety nowalijki pobierają azot w sposób nieselektywny, tzn. pobierają tyle ile go im dostarczamy. Konsekwencją takiej reakcji roślin jest nadmierna kumulacja azotanów, które mogą być redukowane do azotynów. Te z kolei są prekursorem związków o działaniu rakotwórczym.

Nie oznacza to jednak, że powinniśmy całkowicie rezygnować z nowalijek. Wystarczy, że przy ich wyborze będziemy pamiętali o kilku zasadach:

- należy kupować warzywa tylko zdrowe, bez śladów gnicia i pleśni,
- liście młodych warzyw nie powinny mieć przebarwień, np. żółte zabarwienie liści może świadczyć o przenawożeniu,
- należy zwrócić uwagę na wielkość warzyw – zbyt duże mogą sugerować o nadmiarze związków azotowych,
- najlepiej spożywać warzywa świeże i nie przetrzymywać ich w plastikowych torebkach, gdyż brak dostępu tlenu jest powodem przekształcania azotanów w szkodliwe azotyny,
- dokładne mycie i obieranie ze skórki również ogranicza spożycie przez nas azotanów,
- nie bez znaczenia jest także pochodzenie warzyw – najbardziej pożądane byłoby z uprawy ekologicznej, posiadającej certyfikat.

Niektóre nowalijki możemy wyprodukować również we własnym zakresie wysadzając korzenie pietruszki czy cebule dymki do doniczki i stawiając je na kuchennym parapecie. Po kilkunastu dniach będziemy mieli świeżą natkę i szczypior. Podobnie możemy postąpić z nasionami roślin, które wysiewamy do naczynia wyłożonego mocno zwilżoną gazą, a po kilku, kilkunastu dniach możemy wyrosłe kiełki wykorzystać do sałatek czy posypać nimi kanapki.

Małgorzata Miłek