

## Warzywa - najlepsze na surowo

Oczywiście, najsmaczniejsze i najzdrowsze są warzywa prosto z ogródka, ale możemy jeść je tylko sezonowo. Te, które są dostępne zimą czy wiosną, nie mają już takiego smaku i tylu cennych witamin. W czasie długiego przechowywania w warzywach zachodzi bowiem wiele intensywnych procesów, które obniżają ich jakość i **wartość odżywczą**.



Dlaczego? Okazuje się, że w marchewce, pietruszce czy buraku, które trzymamy w piwnicy, wciąż działają enzymy. Dzięki nim warzywa wzrastają, dojrzewają i... oddychają.

Oddychanie roślin polega na tym, że rozkładane są związki złożone, np. skrobia lub pektyny (rozpuszczalny błonnik). Dzięki temu powstają cukry proste - glukoza. Po 3-4 miesiącach przechowywania pietruszka czy seler zawierają mniej skrobi i pektyn, a więcej cukrów prostych. Tracą jędrność i są lżejsze niż te prosto z ogródka.



Ale to nie wszystko. Warto pamiętać, że warzywa zawierają aż 80-90 proc. wody (warzywa liściaste nawet 95 proc.). W czasie przechowywania woda paruje przez skórkę, a warzywa więdną, tracą jędrność i świeżość. Dlatego są mniej odporne na atak drobnoustrojów i grzybów. Szybciej się więc psują.