

Witaminy na przednówku

Nowalijki to pierwsze wiosenne warzywa. Ich widok cieszy nasze oczy, gdyż po długim okresie jesienno-zimowym jesteśmy wręcz spragnieni tych niezwykle kolorowych pierwszych warzyw. Kiedy jedząc wiosną kanapki z sałatą i rzodkiewką, a także surówki z nowalijek, wydaje się nam, że w ten sposób najlepiej dbamy o zdrowie wszystkich domowników i prawidłowy rozwój naszych dzieci. Niewiele jednak osób zdaje sobie sprawę z tego, że w tych apetycznie wyglądających warzywach znajdują się niekiedy spore ilości szkodliwych dla zdrowia substancji chemicznych. Badania prowadzone przez stacje sanitarno-epidemiologiczne w całym kraju wykazują, że wiele warzyw zawiera nadmierne ilości azotanów. Po prostu niektórzy rolnicy stosują za dużo nawozów mineralnych, by przyspieszyć wegetację roślin. Same azotany nie są tak szkodliwe, ale podczas transportu lub przechowywania bardzo szybko "przechodzą" w niebezpieczne dla zdrowia azotyny. Azotyny natomiast zmniejszają wykorzystanie z pożywienia białek, tłuszczów, witaminy A i z grupy B. Łącząc się z innymi substancjami obecnymi w żywności mogą tworzyć związki rakotwórcze. Azotany są szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, małych dzieci i osób starszych. Jeżeli jednak warzywa pochodzą z upraw ekologicznych są bezpieczne dla zdrowia. Pod względem walorów odżywczych nie dorównują jednak roślinom wyhodowanym przez naturę, czyli pospolitym chwastom. Nasi zachodni sąsiedzi wiosną zajadają się młodymi listkami popularnych chwastów, i tak np.: Francuzi zajadają się sałatkami z mniszka, Niemcy uwielbiają pokrzywę i babkę. Nam niestety taka dieta kojarzy się z biedą i zupą z lebiody, jadaną na przednówku, dlatego też podchodzimy do tego niechętnie. A może by jednak spróbować zastąpić nowalijki młodymi listkami popularnych chwastów? Kryją one w sobie wiele witamin, minerałów, a także flawonoidów – substancji, które świetnie radzą sobie z wolnymi rodnikami i zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych. Dlatego też dzikie nowalijki z pól, łąk i ogrodów wzmacniają osłabiony zimą organizm.

Pokrzywa stosowana na anemię

Zawiera ona wyjątkowo bogaty zestaw witamin, szczególnie C, z grupy B, K (działa przeciwkrwotocznie) i flawonoidy. Bogata jest również w minerały, enzymy, kwasy organiczne, które decydują o jej walorach zdrowotnych. Pokrzywa ponadto oczyszcza organizm, zwiększa ilość czerwonych krwinek i hemoglobiny

(przeciwdziała więc anemii), obniża ciśnienie krwi i uszczelnia kruche naczynia krwionośne. Zbierane wczesną wiosną liście po przelaniu gorącą wodą (tracą wówczas swoje parzące właściwości) dodać można do jajecznicy, omletów, sałatek, mielonych mięs i zup. Drobnopokrojone listki mogą zastąpić nam zieloną pietruszkę. Z całych pędów można wyciskać sok w sokowirówce. Wzmacnia on siły witalne i działa krwiotwórczo – sok pije się przez dwa tygodnie po dwie łyżki dziennie.

Zielona zupa

Roztopić w rondlu 2 łyżki margaryny. Dodać posiekaną cebulę i 2 zmiążdżone ząbki czosnku oraz ok. 400 g pokrojonych w kostkę ziemniaków. Dusić przez 4-5 minut. Następnie wlać $\frac{3}{4}$ l rosółu z kurczaka, wrzucić po garści posiekanych listków pokrzywy i pietruszki. Gotować przez ok. 15 minut. Doprawić zupę solą i pieprzem. Można ją również zmiksować i dodać trochę śmietany oraz połówkę jajka na twardo.

Babka dobra na odporność

Jej młode listki zawierają spore ilości witamin, głównie C i K oraz cenne źródło sodu, magnezu, cynku i potasu, a także substancji, które pobudzają organizm do wytwarzania interferonu (ma działanie antywirusowe – zwiększa odporność). Młode liście babki najczęściej podaje się w postaci sałatek z sosem winegret. Niektórzy jednak jadają je smażone w cieście, czasami na słodko.

Słodka przekąska

Przygotować ciasto: ubić 2 jajka, 2 łyżki mleka, 3 łyżki mąki krupczatki z dodatkiem szczypty soli i proszku do pieczenia. Maczać w cieście liście babki (potrzeba ok. 20 sztuk) i smażyć je na rozgrzanym oleju z obu stron. Potem posypać cukrem pudrem.

Mniszek lekarski na oczyszczanie

Liście mniszka bogate są we flawonoidy, potas, magnez, siarkę i krzem. Zawierają również witaminy, w tym sporą ilość witaminy C. Niektóre z zawartych w nim substancji wiążą szkodliwe produkty przemiany materii i ułatwiają ich wydalenie z organizmu. Roślina ta stosowana jest więc do oczyszczania organizmu. Ponadto działa moczopędnie, pobudza wytwarzanie żółci, ułatwia regenerację wątrobie. Natomiast w kuchni z młodych listków mniszka robi się sałatki z jajkami na twardo i sosem winegret lub z podsmażonym boczkiem i małymi grzankami z pieczywa czosnkowego. Mniszek lekarski z powodzeniem może być przyrządzany podobnie jak szpinak.

Sałatka z nowalijkami

Umyć 3 garście liści mniszka, porwać na kawałki (wcześniej usunąć nerwy, bo są lekko gorzkie). Dodać pęczek pokrojonych w plasterki rzodkiewek. Następnie przygotować sos z ¼ l jogurtu naturalnego, doprawionego szczyptą soli i pieprzu. Zalać nim sałatkę i posypać posiekanym szczypiorkiem.

Jeżeli jednak nadal nie mamy przekonania do tych „dzikich nowalijek”, pamiętajmy że niektóre młode warzywa takie jak: szczypiorek, natka pietruszki, rzeżucha, cebula dymka możemy wyhodować sami w domowych warunkach, na własnym parapecie. Będziemy mieć wówczas pewność, że w ich uprawie nie zostały użyte środki chemiczne.

Opracowała:

Agnieszka Leśniak

źródło: "Raport o nowalijkach" - Aleksandra Bubnowicz (Poradnik Domowy 1995)

[Nowalijki smaczne i zdrowe?](#)

[Dziki nowalijki na wiosnę](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji

06.12.2016