

Nowalijki to wczesne, młode warzywa, które pojawiają się z pierwszych, wiosennych hodowli w danym roku. Doskonale urozmaicają nasz jadłospis po zimie, pomagają uzupełnić niedobory witamin i składników mineralnych, są źródłem korzystnie wpływających na nasz organizm flawonoidów i błonnika, pamiętajmy jednak, by wstrzymać się z podawaniem wczesnych warzyw naszym maluchom. Mogą one jednak często też zawierać dużo szkodliwych substancji szczególnie dla najmłodszych dzieci. Nowalijki takim mianem określamy, m.in. **rzodkiewkę, pomidora, ogórka, sałatę, młodą marchew, szczypiorek, rzeżuchę, natkę pietruszki czy cebulę dymkę**. Co prawda smak nowalijek nie dorównuje jeszcze warzywom wyhodowanym w słońcu, ale z pewnością odróżnimy je od importowanych całą zimę jarzyn z zagranicy. Musimy liczyć się z tym, że pierwsze nowalijki pochodzą z hodowli szklarnianych, często sztucznie nawożonych. Choć nasz organizm upomina się o witaminy i minerały, może okazać się, że młode warzywa obok cennych substancji zawierają też te szkodliwe. Nowalijki budzą w nas entuzjazm, gdy organizm po zimie zaczyna odczuwać brak witamin i minerałów. Zgromadzone jeszcze jesienią zapasy ziemniaków, marchwi, jabłek czy kapusty w wyniku długiego przechowywania straciły wiele cennych substancji. Dlatego z takim entuzjazmem reagujemy na warzywa szklarniowe. Pojawia się jednak pytanie o wartości odżywcze nowalijek. Wczesne wiosenne warzywa, czyli tzw. *nowalijki*, różnią się znacznie od tych gruntowych zarówno smakiem, jak sposobem uprawy. Faktem jest, że to pierwsze wynika z drugiego. Inna kompozycja gleby, w której rosną nowalijki, mniejszy dostęp światła (słabsze słońce, krótszy dzień), sprawiają, że smak i zapach nowalijek jest słabszy niż warzyw gruntowych. Często są bardziej intensywnie nawożone, czego konsekwencją jest większa zawartość azotanów i azotynów. Czasami, choć oczywiście nie zawsze, zawartość tych związków przekracza dopuszczalne normy, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Szczególnie szkodliwe są azotyny, z nich bowiem mogą się tworzyć w organizmie szkodliwe związki - nitrozoaminy, które są podejrzewane o

właściwości rakotwórcze. Azotyny mogą szkodzić zwłaszcza małym dzieciom, u których reagują z hemoglobina, przez co zostaje ograniczona jej zdolność do przenoszenia tlenu.

Polskie nowalijki szklarniowe są dostępne w handlu od marca do maja, zaś polskie nowalijki rosnące na polu trafiają do klientów dopiero na przełomie maja i czerwca.

Wyhodowane w szklarniach nowalijki nie mają tak intensywnego smaku i zapachu jak warzywa gruntowe, i w porównaniu do nich zawierają mniejszą ilość witamin ze względu na m.in. mniejszą dostępność światła słonecznego wczesną wiosną. Produkowane w warunkach szklarniowych i nie ekologicznych nowalijki są nawożone nawozami mineralnymi, szczególnie nawozami azotowymi, które mogą kumulować się w warzywach. Ponadto w zagęszczonych uprawach szklarniowych konieczne jest stosowanie sztucznych środków ochrony roślin przed chorobami i szkodnikami. Najwięcej azotanów gromadzą: **rzodkiewka, sałata, szpinak, szczypior i kapusta; najmniej ogórki i pomidory**. Nowalijki szklarniowe są kontrolowane pod kątem dozwolonej zawartości pozostałości nawozów czy pestycydów.

Nowalijki z upraw ekologicznych nie zawierają pozostałości sztucznych nawozów ani syntetycznych środków ochrony roślin, gdyż te środki nie są stosowane w ich uprawie; zostały zastąpione naturalnymi nawozami zwierzęcymi i kompostem.

W kuchni nowalijki stanowią głównie dodatek do posiłku. Można z nich także przyrządzać sałatki z dodatkiem kiełków, pokrojone na drobne kawałki dodawać do twarogu czy dekorować nimi kanapki.

Przed konsumpcją surowych nowalijek czy ich wykorzystaniem w kuchni należy je dokładnie umyć, a sałatę można najpierw namoczyć w wodzie przez pół godziny. Te zabiegi pozwalają na zmniejszenie zawartości azotanów. Umyte nowalijki najlepiej przechowywać w lodówce, owinięte w wilgotną ściereczkę, pergamin lub płótno. Nie należy pakować ich do szczelnie zamkniętych woreczków foliowych bez dostępu powietrza, albowiem w takich warunkach warzywa ulegają zaparzeniu oraz może

dochodzić do przemiany azotanów w niebezpieczne dla zdrowia azotyny. Nowalijki, niestety, pobierają azot w sposób nioselektywny, czyli wezmą go tyle, ile im dostarczymy, a nie tyle ile potrzebują. Niewielkie ilości azotanów w młodych warzywach są zjawiskiem normalnym, gdyż stanowią konsekwencję naturalnego obiegu azotu w przyrodzie. Rośliny pobierają azotany, bo są one niezbędne do syntezy białek własnych roślin. Przy nadmiarze azotanów warzywa nie są jednak w stanie przerobić ich już na białko i związki te zaczynają się kumulować.

Właściwości nowalijek

- **Rzodkiewka** - zwiększa produkcję żółci, chroni przed nowotworami, a także przyspiesza przemianę materii.
- **Sałata** - stanowi dobre źródło kwasu foliowego. Jest niskokaloryczna (jeden liść to 1 kcal), idealna dla osób na diecie odchudzającej, oczywiście bez dodatku śmietany czy sosu.
- **Pomidor** - ma działanie przeciwrakowe, jest źródłem witaminy C oraz E, K i PP. Zawiera również dużo potasu obniżającego ciśnienie krwi oraz likopen, który zapobiega, m.in. zawałowi serca i miażdżycy, rakowi szyjki macicy, piersi czy prostaty.
- **Ogórek** - działa moczopędnie, ma mało kalorii i wspomaga usuwanie nadmiaru wody z organizmu. Zawiera niewielkie ilości jodu i witaminy A.
- **Rzeżucha, szczypiorek i natka pietruszki** - są źródłem wzmacniającej odporność witaminy C. Rzeżucha ponadto to także świetne źródło witamin: A, B, PP i K. Szczypiorek zawiera karoten, witaminę B2, sód, wapń, potas, fosfor i żelazo. Przyspiesza trawienie, obniża ciśnienie, wzmacnia apetyt. Natomiast natka zawiera witaminy C, A, E, B i PP oraz sporo jodu. Działa bakteriobójczo i moczopędnie.