

Przy zakupach najlepiej szukać warzyw świeżych, które nie leżały przez cały dzień na sklepowej półce. Po przyniesieniu do domu dobrze jest od razu je wykorzystać, ponieważ zbyt długie przechowywanie nie wpływa korzystnie na ich jakość.

Umyć, obrać bezpośrednio przed gotowaniem. Twarde jarzyny należy pokroić na drobniejsze kawałki. Do gotującej się wody wrzucić odrobinę soli (1 łyżeczka na 1 litr), a potem warzywa. Ważne, by wrzucając je do wrzątku robić to powoli, by nie przerwać wrzenia wody. Gotować tak krótko, jak tylko się da – kiedy tylko jarzyny zrobią się miękkie, odsączyć wodę, by nie straciły smaku i nie stały się zbyt wodniste. Najlepiej od razu podać na stół.

Warzywa z karotenem (np. marchewka) warto gotować zawsze z dodatkiem tłuszczu, ponieważ w tłuszczu rozpuszczają się kryształki karotenu i warzywa mniej tracą witaminę "A"

Kapustę, brokuły, jarmuż, kalarepę początkowo gotować bez pokrywy, potem przykryć;

Warzywa korzeniowe i suche strączkowe gotować pod przykryciem.

Kalafiory, brokuły, szparagi, kapustę białą lub włoską, brukselkę gotować z dodatkiem mleka. Dzięki temu uzyskuje się lepszy smak oraz chroni witaminę C przed rozkładem;

Warzywa w trakcie gotowania warto

lekko

posłodzić, wtedy smakują lepiej i chętniej po nie sięgamy (wg badań amerykańskich naukowców), nie zapomnijmy też o soli do smaku.

Nie wylewać wywarów warzywnych, użyć je do przygotowywania zup i sosów (zawierają witaminy rozpuszczalne w wodzie).

Warzywa najlepiej gotować na parze, to pozwala zachować więcej składników odżywczych i błonnika. {jcomments on}