



O warzywach liściastych

Najbardziej lubianym warzywem liściastym jest sałata głowiasta, rozpowszechniająca się u nas coraz bardziej. Ponieważ witaminy powstają w liściach pod działaniem światła słonecznego i towarzyszą zielonemu chlorofilowi, sałata będzie miała tym wyższą wartość, im luźniej zwinięte są jej główki i im intensywniej zielone są jej liście. Znamy takie odmiany sałaty, które wcale w główki się nie zwijają. Do odmian tych należy sałata listkowa, zwana także skubną. Jej wartość witaminowa jest wyższa niż sałaty głowiastej, a ponadto jest ona bardzo pełna. Gdy jedne listki obskubujemy (stąd nazwa tej sałaty), inne wyrastają. Jest to najsmaczniejsza odmiana sałaty. Jej listki są bardzo delikatne i dlatego powinny mieć duże zastosowanie w żywieniu chorych. Pomimo ciemnozielonego zabarwienia nie są gorzkie.

Ilość sałaty można zwiększyć, poprawić i urozmaicić jej smak, ponadto wzbogacić wartość odżywczą przez wkrajanie do sałaty młodych listków rzodkiewki, krwawnika i gorzkawych, układających się w rozetkę na ziemi, młodych listków mniszka lekarskiego, zwanego pospolicie mleczem. Listki mniszka są ulubioną sałatą wielu narodów europejskich. Mniszek uprawiany w ogrodach jest bujniejszy i delikatniejszy w smaku niż dziko rosnący. Sałatę taką można sporządzać wczesną wiosną.

Warzywem liściastym zastępującymi w zimie sałatę jest kędzierzawa postrzępiona endywia, liściasta cykoria i najcenniejsza z nich rozpunka, która rośnie u nas nawet dziko i można ją wydobywać spod śniegu. Groch na zielono jest bardzo cennym produktem zarówno do spożycia w stanie świeżym, jak i dla przemysłu przetwórczego, który produkuje konserwy (grozek w puszkach). Jest to produkt drogi, gdyż uprawa jego jest dość trudna, a zwłaszcza trudne jest uchwycenie właściwego momentu zbioru, gdyż groch dojrzewa bardzo szybko. W czasie dojrzewania ilość cukru zmniejsza się — powstaje z niego skrobia. Gdy ilość skrobi staje się zbyt duża, groch jest już niesłodki, twardy, niesmaczny i przestaje być groszkiem zielonym.

Dobre odmiany zielonego mają strąki bez twardej wyściółki pergaminowej. Są to odmiany cukrowe, które mogą być spożywane wraz ze strączkami (strączki mogą być z korzyścią użyte do zupy z groszku, zielonego, jarzynowej, barszczu). Niektóre odmiany zielonego grochu mają nasiona pomarszczone, które są słodsze niż gładkie.

W zimie możemy korzystać z mrożonek z grochu zielonego i fasolki szparagowej, które mają większą wartość niż konserwy w puszkach.

