Nowalijki

Po zimie przychodzi wiosna, a wraz z nią sezon na nowalijki. Pierwsze warzywa, które pojawiają się wiosną nazywane są nowalijkami. Rozpoczynają one, sezon pełen pysznych, wartościowych produktów roślinnych. Nowalijki dostępne są już od marca lub kwietnia i pochodzą głównie z upraw szklarniowych, natomiast nowalijki hodowane w tradycyjny sposób pojawiają się nieco później. Po zimie jesteśmy spragnieni świeżych warzyw, które zawierają cenne witaminy i sole mineralne. Pomimo wysokich cen nowe warzywa niezmiennie cieszą się dużą popularnością. Ważny w produkcji nowalijek jest rodzaj uprawy ponieważ w nowalijkach mogą się gromadzić w nadmiarze azotany pochodzące z nawozów syntetycznych ze związkami azotu. Korzenie warzyw mając w podłożu łatwo dostępne związki azotowe, mogą je pobierać i gromadzić często w częściach jadalnych warzyw. Azotany same w sobie nie są szkodliwe, jednak mogą być redukowane do azotynów, czyli prekursorów związków o działaniu rakotwórczym. Wiadomo, że tendencja do kumulacji tych związków będzie mieć też związek z gatunkiem, odmianą, rodzajem części warzywa, które będzie spożywane, warunkami świetlnymi podczas produkcji itp. Niedobór światła na przełomie zimy i wiosny zakłóca w pewnym stopniu metabolizm w roślinie, głównie syntezę aminokwasów i białek, a nadmiar nie wykorzystanego azotu zostanie zgromadzone w tkankach roślin. Światło jest potrzebne do przebiegu fotosyntezy i do redukcji azotanów. Kiedy zdecydujemy się na zakup nowalijek sięgajmy raczej po te z upraw ekologicznych, ponieważ w tej produkcji dużo uwagi poświecą się na metody obniżające zawartości azotanów. Nie są też stosowane nawozy syntetyczne, pestycydy, regulatory wzrostu oraz często przeprowadzane są kontrole sposobu produkcji. Ważne jest również aby zwracać uwagę na świeżość warzyw, uszkodzenia, zżółknięcia zielonych liści. Najlepiej wybierać mniejsze okazy warzyw i nie kupować ofoliowanych ogórków . Olbrzymie warzywa świadczą o dużej ilości szkodliwych substancji i z naturalnością nie mają nic wspólnego.

Mając własną działkę możemy zaopatrzyć się w tunel foliowy, inspekt czy szklarnię. Dzięki takim osłonom można mieć swoje nowalijki. Na balkonie można też uprawiać nowalijki w pojemnikach i na parapecie okiennym. Posadzona w pojemnikach cebula dymka, siedmiolatka, szczypiorek, szczaw i przykryte włókniną będziemy mieć około 10 dni wcześniej jak przy tradycyjnej uprawie. Posiana we wrześniu sałata masłowa i szpinak zimowy również przykryte włókniną będą gotowe około 15 kwietnia do spożycia. Świeże pory posadzone w ubiegłym roku, skorzonerę, czosnek, topinambur, pietruszkę naciową, koperek możemy pozyskać z gruntu. Dzięki domowej, systematycznej produkcji kiełków warzywnych, rzeżuchy również możemy mieć dostęp do witamin i związków mineralnych. Zaplanujmy też wczesną wiosną wysiew rzodkiewki najlepiej 18 dniowej, która po wyjątkowo krótkim okresie produkcji nadaje się do zbioru.

Nie bez znaczenia pozostaje też odpowiednie przechowywanie nowalijek. Uprawiając te wyjątkowe, wczesnowiosenne warzywa musimy pamiętać, że są one bardzo nietrwałe, szybko tracą swoją jędrność**,** a także cenne witaminy i wartości odżywcze. Przechowując nowalijki, należy zadbać o ich świeżość, dostęp do powietrza. Absolutnie nie wolno ich zamykać w szczelnych opakowaniach, zawijać w woreczki lub folię.

Warzywa będące nowalijkami spożywamy głównie na surowo. Najlepiej smakują w formie sałatki, jako składnik kanapek lub samodzielna przekąska. Jedzmy zatem warzywa różnego rodzaju, aby dostarczyć swojemu organizmowi jak najwięcej potrzebnych mu składników odżywczych. Zachowajmy jednak rozsądek w spożywaniu nowalijek. Już latem zaplanujmy założenie zimowego ogrodu tak, żeby na wiosnę mieć własne nowalijki.

Joanna Przeworska-Erazmus