

Za co Polacy kochają truskawki?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 01, maj 2020 13:25

Alicja Cisowska

Odsłony: 1207

Truskawki to ulubiony owoc Polaków, najbardziej wyczekiwany owoc sezonowy i najbardziej zyskujący na popularności. Potwierdzają to wyniki „Narodowych badań konsumpcji warzyw i owoców” realizowanych przez Kantar. Ich jedzenie to wielka przyjemność i zastrzyk zdrowia dla całego organizmu. Mają więcej witaminy C niż owoce cytrusowe. Wspomagają naszą odporność.

Na żaden inny sezonowy produkt Polacy nie czekają tak bardzo jak na truskawki. Na pierwszym miejscu wymieniło je dwie trzecie badanych (65%). W roku 2019 aż 66% Polaków, w sezonie, jadło truskawki kilka razy w tygodniu. 83% jada kilka razy w sezonie, 94% w sezonie jada co najmniej raz w miesiącu. W całym 2019 roku jadło truskawki aż 98% Polaków. Truskawka to socjologiczny fenomen. Pierwszy z całej sztafety polskich superowoców, jagodowych, których sezon właśnie się zaczyna i potrwa do października.

Jak podaje Urszula Krassowska, dyrektor zarządzająca Public Division, Kantar - Truskawki to nasz ulubiony owoc. W 2019 roku najchętniej jadło je 32% badanych. Dodatkowo 24% odpowiedziało, że chętnie jadło wszystkie owoce, więc jeśli zsumujemy ten wynik, to okaże się, że 56% Polaków chętnie jadło truskawki. Aż 13% Polaków deklaruje, że w 2019 roku jadło truskawki częściej niż w latach poprzednich. To kolejna kategoria, w której truskawki zajmują pierwsze miejsce. To liczby, które łamią stereotypy. Można powiedzieć, że truskawka rządzi.

- Polskie truskawki to są owoce świeże, zrywane rano jeszcze tego samego dnia wyjeżdżają do sklepów. Są nieporównywalne z owocami importowanymi, które – zdajemy sobie sprawę – przebywają długą drogę i tak naprawdę to jemy owoce, które były zrywane tydzień wcześniej. A te nasze są jak „świeże butelczki” i tak też się już sprzedają. Cenowo są tańsze niż w ubiegłym roku – mówi Aldona Radola, plantatorka truskawek.

Oprócz wspaniałego wyglądu, smaku i aromatu, truskawki to cenne źródło składników odżywczych, które mają duży wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Dzięki dużej zawartości antyoksydantów odznaczają się jedną z najwyższych aktywności przeciwutleniających wśród owoców. Wspomagają naszą odporność, zmniejszają podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Są źródłem błonnika, który wspiera perystaltykę jelit. Ich regularne spożycie pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zapobiega powstawaniu miażdżycy. Truskawki pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL i triglicerydów we krwi. Truskawki obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, chronią przed występowaniem nowotworów.

- Korzyści wynikające ze spożywania truskawek są nieocenione. Truskawki zawierają znacznie więcej witaminy C niż owoce cytrusowe. Jedna szklanka pokrojonych truskawek, ok. 100 g, zawiera 60 mg witaminy C. To jest dzienne zapotrzebowanie dla osoby dorosłej. Walorem powszechnie docenianym jest ich smak – mówi Andrzej Walczak z Kalisza, producent pierwszych w sezonie truskawek szklarniowych.

Pierwsze na rynku pojawiły się truskawki szklarniowe. Z danych monitoringu Kantar wynika, że w kwietniu 2020 truskawki jadło już 37% Polaków (dla porównania w lutym 20%). Pod koniec kwietnia kwitnie już większość odmian truskawek w tunelach. Pojawiająca się na przełomie maja i czerwca truskawka polowa to kwintesencja truskawkowego sezonu.

Truskawki wywołują uśmiech na twarzy, więc jedzmy je jak najczęściej!

Źródło: [inf.pras.](#)