

Truskawki to ulubione owoce Polaków

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 02, maj 2024 14:59

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 2158

Rusza sezon na truskawki, najbardziej wyczekiwany gatunek w Polsce. Ostatnie lata to wielki wzrost ich popularności.

Truskawki są ulubionym owocem Polaków (41%). W badaniach podsumowujących sezon 2023, wskazało je o 6 p.p. badanych więcej niż przed dwoma laty. Pozycja pozostałych gatunków nie uległa zmianie. Drugie miejsce zajęły jabłka (34%), dalej czereśnie (15%), maliny (11%), gruszki (8%), śliwki (7%) i nasze borówki (6%). Wszystkie te owoce silnie kojarzą się z polskim ogrodnictwem.

Szypułka prawdę odkrywa

Polskie owoce powinny być droższe, ale ich cenę obniża import, fakt, że w tym samym czasie w sklepach dostępne są owoce z południowej Europy. Truskawki to też najczęściej fałszowany polski produkt.

Warto wiedzieć, że truskawkę importowaną można poznać po zapachu i szypułce. Kondycja szypułki najszybciej zdradza długą podróż z południa Europy czy północnej Afryki. Owoce jest czerwony, ale szypułka po kilku dniach transportu nie jest świeża. Szypułka polskich truskawek jest świeża i soczyście zielona. Jest sztywna i delikatnie odstaje od owocu. Polskie owoce pachną, a najbardziej intensywny zapach jest właśnie przy szypułce.

Myśl globalnie, jedz lokalnie

Sezonowe i lokalne jest smaczniejsze i zdrowsze. To dlatego na świecie panuje moda na sposób odżywiania polegający na spożywaniu wyłącznie żywności uprawianej lub produkowanej w promieniu 100 mil, czyli ok. 160 km, od domu. I nie chodzi tu wyłącznie o zmniejszenie śladu węglowego związanego z transportem żywności na duże odległości.

- Co kluczowe, żeby egzotyczne warzywa i owoce dotarły do Polski, muszą mieć wybite wszystkie bakterie, które się na nich znajdują. W związku z tym - nie mówię, że nie są smaczne - ale na pewno ich właściwości zdrowotne są ograniczone. Dlatego zachęcam do tego, by będąc w Egipcie, spożywać owoce egipskie. Będąc w Kalifornii, spożywajmy kalifornijskie. A jak jesteśmy w Polsce, spożywajmy polskie. Chodzi o taką generalną zasadę - mówi dr Igor Łoniewski, współpracownik Zakładu Biochemii i Żywienia Człowieka PAM.

- Sezonowość to szansa byśmy spożywali produkty o jak największej wartości żywieniowo-zdrowotnej i jak największej jakości. Im krótsza jest ta droga od pola do stołu, im bardziej owoce rosną w zasięgu ręki każdego z nas, tym większa w nich koncentracja witamin składników mineralnych i efekt prozdrowotny, a o to nam przecież wszystkim chodzi - mówi dietetyk Monika Hajduk, członkini Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością.

- Profesor Samochowiec, jeden z twórców polskiej fitoterapii, zawsze mówił, że powinniśmy spożywać takie zioła, które rosną w miejscu, w którym my żyjemy. Dlaczego? Ponieważ warzywa i owoce, które rosną w Polsce, są odpowiednie dla naszych bakterii. To ciągle zbyt rzadko podawany argument. Bakterie trawią błonnik, który znajduje się w warzywach i owocach. Bakterie, które są w naszej glebie i w naszych jelitach, to rodzaj symbiozy. My jesteśmy lepiej dostosowani do trawienia naszych warzyw i owoców, niż warzyw i owoców egzotycznych - dodaje dr Łoniewski.

Owoce jagodowe są charakterystyczne dla naszego klimatu

Truskawka jest wręcz symbolem sezonowości i lata. To wskazania więcej niż połowy (56%) Polaków. Podsumowujące sezon badania wskazują także: czereśnie (45%), maliny (44%), wiśnie (33%), polską

Truskawki to ulubione owoce Polaków

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 02, maj 2024 14:59

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 2158

borówkę (23%), przezywający drugą młodość agrest (20%), coraz bardziej dostępną czerwoną porzeczkę (18%), czarna porzeczką (17%), gruszkę (16%), jeżynę (16%), także aronię i rokitnik.

- W Polsce mamy znakomity klimat do uprawy owoców jagodowych. Jest to klimat umiarkowany ciepły przejściowy, który cechują duże amplitudy temperatur dobowych i rocznych. Dni są u nas ciepłe, a noce zimne. Im zawdzięczają truskawki swoje wybarwienie i dużą ilość polifenoli. Intensywna barwa świadczy o ich dużej ilości - wyjaśnia ekspert Albert Zwierzyński.

Nigdzie na świecie nie produkuje się tak wielu gatunków owoców jagodowych w tak dużych ilościach. Duże amplitudy temperatur rocznych i dobowych dają unikalny balans słodkich i kwaśnych nut smakowych, niespotykany w klimacie na chłodniejszej północy, w głębi kontynentu, na zachodzie gdzie dominuje klimat morski czy południu, które jest pod wpływem klimatu śródziemnomorskiego. To dlatego nasze owoce uważane są za najlepsze w Europie.

Źródło: Pap-mediroom