

### **Dlaczego warto szukać dobrych owoców i warzyw?**

Po pierwsze, są one po prostu smaczniejsze, a jeśli zagłądacie na nasz blog, to zapewne jesteście podobnymi łasuchami jak my - dlatego argument o smaku powinien Was przekonać.

Po drugie, mają one więcej składników odżywczych.

Po trzecie, łatwiej z nich przygotować smaczne danie. Pamiętajcie smak rosółu, który Wasze Babcie gotowały z warzyw wyhodowanych na własnej działce? No właśnie, ten smak tylko w pewnej mierze wynikał z umiejętności kulinarnych.

### **Jak nie dać się nabrać tym, którzy wyczuli modę na ekologiczne warzywa i owoce?**

Po pierwsze, warzywa i owoce na rynku nie zawsze (a w Poznaniu to już w ogóle prawie nigdy) nie są tymi, których poszukujemy - sprzedawcy najczęściej biorą swoje produkty z giełdy owocowo-warzywnej, gdzie swoimi produktami handlują duzi producenci, a przecież nie tego szukamy. Dotyczy to w szczególności stoisk, które mają wszystkie rodzaje warzyw i owoców. Oczywiście, nie dotyczy to wszystkich sprzedających - moje zaufane stoisko na sołackim rynku ma duży wybór, ale jednocześnie oferuje dobrą jakość produktów.

Po drugie, szukajcie małych stoisk, na których handluje się kilkoma produktami (np. tylko marchewka, pomidory, ziemniaki, ogórki). Jeśli jednak traficie na stoisko oferujące duży wybór produktów, nie zrażajcie się - niektóre produkty mogą się okazać dobre, o czym więcej w kolejnych dwóch punktach.

Po trzecie, pytajcie się o pochodzenie produktów. Najbardziej wiarygodni są starszankowie przywożący warzywa i owoce wyhodowane we własnym ogrodzie (mogą przyjeżdżać na rynek tylko raz w tygodniu i stać na nim przez pierwsze dwie godziny, do sprzedania wszystkiego, co przywieźli, więc sprawdzajcie regularnie :)). Jeśli jednak jeszcze nie udało Wam się spotkać takich osób, nie zrażajcie się. To, czego szukacie może do Was przyjść w najmniej oczekiwanym momencie. Kilka dni po napisaniu pierwszej wersji tego postu dowiedziałem się, że na moim ulubionym stoisku co tydzień można dostać mleko i śmietankę od prawdziwej krowy :). Rozwiązało to w dużej mierze mój problem z zaopatrywaniem się w produkty nabiałowe.

Po czwarte, unikajcie równiutko ułożonych stosów jabłek, pomidorów itd., które składają się z wielu identycznie wyglądających egzemplarzy o kształcie jak z wycinanki dla dzieci (np. idealnie okrągły pomidor).

Po piąte, kierujcie się zmysłem powonienia. Prawdziwe owoce i warzywa powinny pachnieć naprawdę intensywnie.

Po szóste, poddajcie zakupione produkty próbie ognia i wody. Jeżeli uda się z nich przygotować bardzo smaczną zupę bez przypraw (no, może ze szczyptą soli), to jest w nich potencjał.

Po siódme, nie dajcie się nabrać na sformułowania typu "wiejskie jajka". Na jednym z pobliskich rynków są dwa stoiska z "WIEJSKIMI JAJAMI". Mają tam zawsze kilka tysięcy sztuk na palecie, a 10 jajek kosztuje 3,50 zł. Myślę, że sformułowanie "wiejskie" jest związane tylko z tym, że ferma, w której kury są hodowane (a właściwie więzione w małych klatkach bez dostępu słońca i karmione głównie antybiotykami i małowartościową paszą) znajduje się na wsi, a nie w mieście. Nie jest możliwe, żeby jajka, które nas interesują kosztowały 0,35 zł za sztukę. To tylko sztucznie zaniżona cena wynikająca z masowej produkcji.

Po ósme, nie zrażajcie się niepowodzeniami. Naprawdę warto szukać, dowiadywać się, bo korzyści z jedzenia zdrowych warzyw i owoców mogą się okazać nieocenione. Nie poddawajcie się, pytajcie o możliwość kupienia dobrych produktów w miejscach, gdzie robicie zakupy. Czasami produkty nie są sprzedawane, bo nie ma na nie zapotrzebowania. A kto takie zapotrzebowanie ma zgłosić? Właśnie Wy! Może nie od razu Wasze poszukiwania zakończą się sukcesem, ale na pewno z czasem go odniesiecie. Trzymam za Was kciuki :).

Po dziewiąte, szukajcie, szukajcie, szukajcie i bądźcie cierpliwi. Czasami okazuje się, że rozwiązania są bliżej niż myślicie. My ostatnio dostaliśmy cudowne buraki, pomidory i rabarbar od Asi znajomej. **Alinko, serdecznie Ci dziękujemy za wsparcie naszego bloga (duchowo, a także materialnie - buraczki i pomidorki posłużyły m.in. do sesji zdjęciowej w tym poście oraz do przygotowania tortu urodzinowego).**

Po dziesiąte, nie dajcie się nabrać naciągaczom. Moda na ekologiczną żywność stale się rozwija i oczywistym jest to, że nie wszystkim, którzy wpiszą się w jej nurt będzie zależało na uczciwości. Jestem przekonany, że wiele osób, które sprzedają ekologiczne warzywa i owoce ze swoich gospodarstw robi to dobrze, ale są też tacy, którzy będą chcieli jedynie się wzbogacić. Przykład przyszedł mi do głowy po rozmowie z panią na moim ulubionym stoisku, która zwróciła mi uwagę, że nie wszystkim straganom na Zielonym Targu można ufać. Rzeczywiście, ostatnio zauważyłem, że na niektórych stoiskach warzywa są niewspółmiernie drogie w stosunku do jakości. Oczywistym jest, że cena ekologicznych warzyw musi być wyższa (bo to cena warzyw z produkcji masowej jest sztucznie zaniżona ze względu na stosowanie określonych metod uprawy). Jednak odnoszę wrażenie, że niektórzy pragną się tylko wzbogacić, nie dbając o rzeczywistą jakość swoich produktów - mogą mieć

one certyfikat ekologicznych, ale to nie wyklucza zawyżania cen i stosowania nadużyć, których przepisy jeszcze nie obejmują. Dlatego bądźcie ostrożni i sprawdzajcie.

Na razie tyle przychodzi mi do głowy. Jeśli macie jakieś pytania, to piszcie. Chętnie podzielimy się posiadaną wiedzą.