

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czy nowalijki są bezpieczne?



Warzywa z całą pewnością są źródłem cennych witamin i składników mineralnych - ale czy dotyczy to także nowalijek?

Do najczęściej spożywanych nowalijek zalicza się: rzodkiewkę, pomidora, ogórka, sałatę, szczypiorek oraz natkę pietruszki. Ich uprawa może się odbywać zarówno w szklarniach, jak i w gruncie. Warzywa, które pojawiają się z początkiem wiosny, zwykle uprawiane są szklarniowo.

Właściwie prowadzona uprawa szklarniowa nie stwarza zagrożenia. Szklarnia przedłuża okres prowadzenia plonów, zwiększa ich obfitość. Zapewnia także specyficzne warunki klimatyczne, podwyższoną temperaturę zarówno w dzień, jak i w nocy oraz ochronę przed wiatrem. Sposób tradycyjny, czyli uprawa w gruncie, daje plony dopiero miesiąc później. Tradycyjna metoda uprawy w połowie kwietnia równie nie wchodzi w grę z uwagi na częste przymrozki przygruntowe. Tak więc właściwie do połowy maja spożywamy głównie nowalijki szklarniowe.

Nasze obawy dotyczące nowalijek wiążą się głównie z nawożeniem. Jest to jedna z ważniejszych czynności, jakie należy wykonać, aby uzyskać wartościowe biologicznie plony. Jednak „co za dużo, to nie zdrowo”. Przenawożenie roślin jest bardziej szkodliwe niż niedobór składników mineralnych w glebie - najczęściej mamy do czynienia z przenawożeniem azotu. Azotany, zawarte w produktach rolniczych, które spożywamy, mogą być zredukowane do azotynów będących prekursorem N-nitrozoamin - związków o działaniu rakotwórczym.

Nowalijki, niestety, pobierają azot w sposób nieselektywny, czyli wezmą go tyle, ile im dostarczymy, a nie tyle ile potrzebują. Niewielkie ilości azotanów w młodych warzywach są zjawiskiem normalnym, gdyż stanowią konsekwencję naturalnego obiegu azotu w przyrodzie. Rośliny pobierają azotany, bo są one niezbędne do syntezy białek własnych roślin. Przy nadmiarze azotanów warzywa nie są jednak w stanie „przerobić” ich już na białko i związki te zaczynają się kumulować.

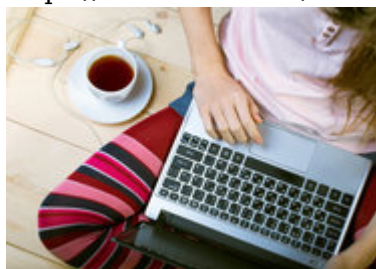
Czy to oznacza, że powinniśmy całkowicie zrezygnować z nowalijek? Nie, ale musimy pamiętać o kilku sprawach.

- Nie traktujmy nowalijek jako głównego źródła witamin, lecz jako atrakcyjne urozmaicenie posiłków.
- Podczas zakupów wybierajmy tylko warzywa zdrowe, z gładką skórką, bez pleśni i śladów gnicia.
- Podobna zasada dotyczy liści - nie powinny mieć przebarwień. Żółte zabarwienie liści może świadczyć o przenawożeniu.
- Nie kupujmy bardzo dużych warzyw. Ich wielkość także może sugerować nadmiar związków azotowych.
- Dobrą praktyką jest także staranne mycie, a następnie obieranie nowalijek - najwięcej szkodliwych substancji znajduje się tuż pod skórką.
- Nie przechowujmy warzyw w szczelnych plastikowych opakowaniach. Brak dostępu tlenu przyspiesza przekształcanie azotanów w szkodliwe azotyny.

- Jeśli to możliwe, znajdziemy rolnika posiadającego certyfikat produktów ekologicznych. Uprawa taka podlega wnikliwej kontroli od momentu nawożenia, poprzez uprawę, aż do pakowania i znakowania.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/13210.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy