



## **5 powodów dla których warto jeść sezonowo**

2022-03-15

**Sezonowe owoce i warzywa to produkty pojawiające się w określonych miesiącach w ciągu roku. Dlaczego warto po nie sięgać?**

### **Smak i wartość odżywcza**

Owoce i warzywa sezonowe to przede wszystkim gwarancja najlepszego smaku, gdyż mają okazję dojrzewać w najlepszych dla siebie warunkach. Wpływa na to również fakt ich krótkiego przechowywania ze względu na krótki czas upływający od momentu zerwania do ich zjedzenia. Przynosi to także korzystny efekt pod kątem wartości odżywczej.

### **Cena**

W danym sezonie konkretne warzywa i owoce powinny być najtańsze w ciągu roku. To najlepszy czas, aby utrwalić je na kolejne miesiące np. poprzez mrożenie czy przygotowywanie domowych przetworów.

### **Różnorodność**

Kolejnym plusem jest możliwość zróżnicowania swojego jadłospisu co przełoży się na brak nudy na talerzu, zmienność smaków i konsystencji, a także koktajl wartości odżywczych.

### **Wspomożenie lokalnego biznesu**

Poprzez zakup sezonowych owoców i warzyw w lokalnych punktach. Wpływa to także korzystnie na ślad węglowy, ponieważ żywność ta nie musi być daleko transportowana.