

Zapraszamy do wspólnego gotowania

Wraz z panią mgr Agatą Bojdo proponujemy ciekawe przepisy i prezentujemy zdjęcia wykonywanych przez nasze koleżanki i kolegów potraw.

Na początek chcemy Was zachęcić do przygotowania łatwych surówek z warzyw i owoców.

Wiemy też jak ważne jest ich częste spożywanie dla naszego organizmu.

Dla tych, co nie mają tej świadomości przypominamy.

5x dziennie warzywa i owoce

Owoce i warzywa są niezbędnym elementem naszej codziennej diety.

Dlaczego są tak bardzo ważne?

Owoce i warzywa są bogatym źródłem:

- witamin
- substancji mineralnych
- błonnika pokarmowego

Wiele produktów przemiany materii to kwasy, dlatego w naszym organizmie istnieje tendencja do zakwaszania. Objawia się to m.in. zmęczeniem, bólami głowy, utratą apetytu, złą cerą, apatią (bardzo często te objawy występują wczesną wiosną).

Warzywa i owoce są bogatym źródłem składników mineralnych o działaniu zasadowym, dlatego zapobiegają zakwaszeniu i występowaniu takich objawów (potas, wapń, magnez).

Błonnik pokarmowy- to inaczej części komórek roślinnych niestrawione przez nasz przewód pokarmowy. Rola, jaką pełni w organizmie jest istotna:

- usprawnia pracę jelit- ułatwia wypróżnianie, zapobiega zaparciom
- hamuje uczucie głodu
- obniża poziom cholesterolu we krwi (działa jak wymiatacz)
- ogranicza wchłanianie szkodliwych substancji

Bardzo ważnym składnikiem warzyw i owoców są antyoksydanty (przeciwutleniacze), czyli substancje, które zapobiegają powstawaniu wolnych rodników (aktywnych form tlenu - uszkadzających struktury komórek), które mogą uczestniczyć w powstawaniu komórek nowotworowych i chorób serca. Przykładami antyutleniaczy są witaminy: A, C, E, prowitamina wit. A- B- karoten.

Dlaczego warzywa i owoce musimy spożywać 5x dziennie?

Ciało człowieka nie potrafi magazynować niektórych substancji (np. witamin), dlatego dla dobrego ich wykorzystania powinniśmy spożywać niewielkie ilości warzyw

i owoców wielokrotnie w ciągu dnia. Im większa będzie różnorodność zjadanych produktów, tym więcej potrzebnych składników otrzyma organizm.

Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba zjadać codziennie, co najmniej 500 gramów warzyw i owoców, podzielonych na 5 porcji.

1 porcja to np.:

- 1 jabłko! 1 pomidor
- garść truskawek! garść śliwek
- porcja surówki! miseczka sałatki
- 1 szklanka soku owocowego lub warzywnego
- Garść orzechów (najlepiej włoskich, migdałów lub laskowych, ważne, żeby nie były to orzechy solone)

Powinniśmy nauczyć się podjadać warzywa i owoce zamiast chipsów, krakersów, paluszków, ciasteczek itp. Warzywa i owoce są niskokaloryczne, dlatego regularne ich spożywanie jest tak istotne w zapobieganiu i leczeniu nadwagi i otyłości.

Oto nasze surówki

Surówka z kapusty pekińskiej (3 porcje)

Składniki:

Kapusta pekińska	240 g.
Jabłko	90 g.
Winogrono	100 g.
Czosnek	1 mały ząbek
Cebula	90 g.
Majonez	120 g. (3 łyżki)
Śmietana	120 g.
Natka pietruszki	wg. uznania
Sok z cytryny	do smaku
Cukier	

Sposób wykonania:

Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw i owoców. Rozdrobnić surowce- kapustę cienko poszatkować, cebulę i jabłko pokroić w drobną kostkę. Winogrono pokroić w paski, czosnek posiekać lub przecisnąć przez praskę. Połączyć składniki surówki z majonezem i śmietaną. Wymieszać i doprawić do smaku.



Surówka z białej kapusty

Składniki:

Kapusta biała	300 g.
Marchew	100 g.
Ogórek konserwowy	3 szt..
Majonez	5 łyż
Cebula	1 szt.
Sól, cukier, kwasek cytrynowy	

Wykonanie:

Rozdrobnić składniki. Kapustę nasolić by puściła sok, lekko odcisnąć. Dodać pozostałe składniki. Wymieszać z majonezem doprawić sokiem z cytryny, solą, cukrem.



Kolorowa surówka Składniki(porcji 8)

Biała kapusta - 300 g
Czerwona kapusta 300 g
Cebula - 100g
Ogórki kiszane - 2szt
Kawałek marynowanej papryki
Pomidory - 2 szt.
Czosnek - 1 ząbek
Natka pietruszki - wg uznania
Majonez - 5 łyżek
Ketchup - 3 łyżki
Ocet winny - 2 łyżki
Mielona ostra papryka - do smaku
Sól
Pieprz

Sposób przygotowania

Kapustę oczyścić i oddzielnie poszatkować. Czerwoną kapustę gotować 2 minuty w osolonym zakwaszonym octem winnym wrzątku i osączyć na sicie. Białą kapustę lekko nasolić i odcisnąć.

Obraną cebulę posiekać. Marynowaną paprykę oraz ogórki kiszane posiekać w cienkie paseczki.

Pomidory umyć i pokroić w cząstki. Majonez połączyć z ketchupem i doprawić przeciśniętym przez praskę czosnkiem, mieloną ostrą papryką, szczyptą soli oraz pieprzem. Przygotowane warzywa przełożyć do salaterki, połączyć pikantnym sosem i wymieszać. Przed podaniem surówkę posypać posiekana natką pietruszki.

