

ZDROWO I KOLOROWO



Sezonowe warzywa i owoce latem

Czerwiec to miesiąc, w którym możesz już spotkać bakłażany, które utrzymują się aż do końca sierpnia. Do innych warzyw w tym okresie można również zaliczyć: kalafior, brokuły, buraki, chrzan, kapusta, papryka, rzodkiewka, szpinak, fasolkę szparagową, cukinię, ogórki, por, młodą marchewkę. W czerwcu zasmakujesz czerwonych porzeczek, malin, czy poziomek.

Lipiec to czas na przygotowywanie dań z fasolką szparagową, cukinią, kukurydzą i papryką, a także z koprem włoskim. Lipiec jest miesiącem, w którym zaczynają pojawiać się borówki amerykańskie, brzoskwinie, jagody, morele, wiśnie i porzeczki. Pod koniec lata zaczyna się również sezon na jeżyny, śliwki, czy aronie.

Sierpień to miesiąc, w którym masz jeszcze okazję nacieszyć się malinami, poziomkami, czarną porzeczką, winogronem, śliwkami, fasolką szparagową, cukinią, kapustą i brokułami.

Korzyści z jedzenia owoców i warzyw

- może przeciwdziałać rozwojowi różnych chorób (nowotworów, chorób układu pokarmowego i krążenia),
- wspomaga leczenie, np. nadwagi i otyłości,
- wspiera pracę układu odpornościowego,
- spowalnia procesy starzenia się organizmu,
- korzystnie wpływa na wygląd sylwetki, cery i włosów,
- poprawia samopoczucie.

Warzywa i owoce są niezbędne dla zdrowia, ponieważ dostarczają organizmowi witamin, błonnika pokarmowego oraz niektórych składników mineralnych. Są najbogatszym źródłem witaminy C, dobrym źródłem karotenu (prowitaminy A), kilku witamin z grupy B, polifenoli oraz potasu. Należą do produktów odkwaszających organizm.

Co możemy zrobić z owoców i warzyw?

Przykłady

Smoothie

Jedynie, co musimy zrobić, to umieścić w wysokim naczyniu ulubione owoce, warzywa, zioła, np. liście mięty, kolendry melisy, oraz dodatki w postaci miodu i orzechów. Kolejny etap należy już do blendera, który w minutę zamieni wszystkie składniki w smoothie.



Sałatka warzywna

Wszystkie warzywa dokładnie umyj. Przygotuj sos: do miseczki wlej oliwę z oliwek i połącz ją z sokiem z cytryny, bazylią, oregano, solą i pieprzem. Sałatę porwij, pomidorki przekrój na pół, ogórka pokrój w plasterki, a cebulę w cienkie piórka. Warzywa wyłóż na talerz i polej sosem. Letnią sałatkę warzywną możesz podawać z małymi kulkami sera mozzarella i świeżym pieczywem.



Dodatkowe materiały

https://youtu.be/c8_uSsiJwg