

## WITAMINY Z JESIENNYCH WARZYW I OWOCÓW



Drodzy Bursjanie!

Jesienią warto sięgać po naturalne witaminy w postaci sezonowych warzyw i owoców. Są smaczne, zdrowe, a do tego najtańsze o tej porze roku.

### **BAKŁAŻAN**

Jest bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, którego zawiera więcej nawet od jabłek. Ponadto bogaty jest w składniki mineralne, takie, jak: potas, fosfor, żelazo oraz wapń. Doskonali w postaci grillowanej i w zapiekankach.

### **BRUKSELKA**

Ma dużo błonnika, zawiera witaminę K i C oraz kwas foliowy. Można ją dodawać do zup, przygotować puree albo po prostu ugotować na parze.

### **CUKINIA**

Zawiera potas, żelazo, witaminę C, K, A, witaminy z grupy B. Jest lekkostrawna, a jej mało zdecydowany smak to zaleta, bo jest świetnym dodatkiem do wielu dań, np. zup, placków i burgerów warzywnych, a także dobrze smakuje pieczona lub grillowana (np. z ziołami).

### **DYNIA**

To królowa jesieni, bogata jest w przeciwutleniacz beta-karoten, a także m.in. w witaminę C, B6 czy też wapń, magnez. Możemy z niej przygotować smaczne zupy, ciasta, sosy do makaronu, ryżu, a nawet naleśników. Puree z dyni można zamrozić i sięgać po nie w miesiącach, kiedy dynia będzie już niedostępna.

### **KAPUSTA**

Zarówno biała, jak i czerwona bogata jest w witaminy, m.in. C, K, ma komplet niezbędnych dla zdrowia witamin z grupy B, sporo witaminy A, trochę witamin E, K i rutyny. Podczas gotowania można poczuć obecność siarki, która poprawia wygląd włosów, skóry i paznokci. Zawiera też wapń, magnez,

potas, żelazo. Można ją kusić, przygotowywać z niej surówki, zupy, ale także jest doskonałym dodatkiem do farszów czy składnikiem typowo polskiego dania – bigosu.

### **BURAKI**

Zawierają przeciwutleniacze i są bogate w błonnik. Mają też witaminę C, co przy dbaniu o odporność jest niezwykle ważne. Bardzo istotny jest też potas i kwas foliowy. Możemy z nich zrobić zupę, sałatkę, zapiec w piekarniku innymi warzywami, a nawet ugotować z nimi ciasto.

### **PAPRYKA**

To istne bogactwo beta-karotenu, czyli prowitaminy A, posiada dużą ilość witaminy C, E – zwanej witaminą młodości – oraz witaminy z grupy B. Papryka w swoim składzie zawiera także kwas foliowy. Jest rewelacyjna w paprykarzu czy w daniach z makaronu i ryżu, w pastach na kanapki, pieczona i grillowana.

### **BROKUŁY**

Są skarbnicą potasu, ale także witamin C, A czy też kwasu foliowego. Można je podawać np. w sosach do makaronu i zapiekankach, gotowane na parze, w zupach.

### **WINOGRONA**

Czerwone i fioletowe są bogate we flawonoidy, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Najlepsze są na surowo, jako dodatek do deserów, w kompocie.

### **GRUSZKI**

Są skarbnicą potasu, ale także witamin C, A czy też kwasu foliowego. Można je podawać np. w sosach do makaronu i zapiekankach, gotowane na parze, w zupach.

### **ŚLIWKI**

Są bogate w witaminy C, A, E, B, zawierają też tak ważne składniki mineralne, jak potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor. Najlepsze na surowo, a także do ciast, kompotów, na powidła.

### **JABŁKA**

Znane przede wszystkim z dużych ilości błonnika, zawierają witaminę C, a także magnez, potas. Świetnie smakują na surowo, ale również pieczone, w kompotach, jako mus, np. do ryżu.

Życzę smacznego 😊

Barbara Magalska