

POLUB PIETRUSZKĘ:-)

Drodzy Bursjanie, którzy tak bardzo tęsknicie za bursą, za wychowawcami i za tymi treściami, które dla Was przygotowuję;-) w klasycznej formie artykułów broniąc się jak przed tą nową, modną, jedynie słuszną ostatnio chorobą a mianowicie broniąc się przed prezentacją tworzoną w jakimś dziwnym

programie canva;-P, którego nazwa kojarzy mi się z wir.sem;- (...Tak więc ja klasyk, osoba staroświecka (nie mylić z zacofaną) zostają przy starej, dobrej, artykułowej formie;-)...Dziś o pietruszce czyli o takim warzywie dającym zdrowie, popularnym w tej...nooo...kuchni a



potem w naszych brzuchach, jelitach, poprawiającym nasze ciała, zdrowie, formę...Poczytajcie... Pietruszka (łac. petroselinum; ang. parsley) chociaż pospolita i łatwo dostępna, potrafi wyzwolić z dań jeszcze więcej polotu. Doceniana zarówno w klasycznej, polskiej wersji zupy pomidorowej jak i wykwintnych daniach z owocami morza. Ciężko wyobrazić sobie mule albo krewetki bez tego genialnego dodatku. Chociaż na każdym straganie, o każdej porze roku możemy kupić pęczek pietruszki, to warto docenić jej stałą obecność na parapecie, aby w dowolnym momencie zrywać listki pełne witaminy C! Kiedy mam na parapecie świeże zioła, w szafce schowaną butelkę dobrej oliwy i dobrej jakości makaron, to nawet kiedy zapasy warzyw ograniczają się do ząbku czosnku i połowy zeschniętej papryczki chili, oczy zaczynają mi błyszczeć, bo wiem że za chwilę zjem coś genialnego! Tak działa pietruszka! A kiedy pomyślę o niej analitycznie i przypomnę sobie jej właściwości zdrowotne, to mam na nią jeszcze większą ochotę!

Wykorzystanie w kuchni

O ile jako dziecko bez marudzenia potrafiłam przez 15 minut wyławiać listki pietruszki z pomidorówki, to teraz nadrabiam zaległości i dorzucam podwójnie ;) Pietruszkowe hity, które nie poddają się modom i wciąż są na szczycie to moim zdaniem tygrysie **krewetki** z czosnkiem, chili, białym winem i pietruszką. W podobny sposób przygotowuję **małże**. W tej prostocie tkwi niesamowita siła. Chociaż klasyczna wersja **aglio a olio** nie przewiduje dodatku pietruszki, to kicham na tę tradycję! Pietruszka musi być. W towarzystwie czosnku i oliwy pietruszka robi robotę. Pełnoziarniste pieczywo jest tego samego zdania, kiedy zamieniam je w chrupiące **czosnkowe grzanki**. Garść pietruszki dosypuję też wszędzie tam, gdzie przepis sugeruje kolendrę. Nie każdy ją lubi, a ja lubię, kiedy wszystkim smakuje. Natka jest wtedy niezastąpiona. A zatem salsa, **hummus**, burrito, **szakszuka** i inne dania w standardzie doprawiane kolendrą, czasami okraszam tylko i wyłącznie pietruszką.

Kolejny mocny przepis w moich jadłospisach to **pietruszkowe pesto**. Pietruszkowe pesto przyrządzam z migdałów, orzechów włoskich, pekan, pestek słonecznika lub dyni. Do tego kilka

kropli soku z cytryny, 1-2 ząbki czosnku, oliwa. Czasami także twarde ser. Takie pesto nadaje się nie tylko do makaronu. Uwielbiam smarować nim pieczywo, dodawać do białego sera, mieszać z jogurtem naturalnym tworząc dressing do sałaty albo marynatę do kurczaka. Pietruszka sprawdza się też doskonale jako posypka do **pieczonych warzyw korzeniowych**. Koniecznie wypróbuj pieczone w miodzie marchewki, posypane pistacjami, pietruszką i pestkami granatu. Klasyczne zastosowanie pietruszki w kuchni libańskiej to **tabbouleh**, czyli sałatka z pomidorów, ogórków i kuskusu doprawiona ogromną ilością świeżej pietruszki, mięty i sokiem z limonki. Zamień kuskus na kaszę jaglaną lub quinoa, a uzyskasz jeszcze zdrowszą przekąskę, idealną na upalne dni. Wyśmienite **placuszki z cukinii**, domowej roboty czosnkowe bułeczki albo **kopytka z bobu** też odnajdą się w towarzystwie natki.

Pietruszka jest domeną nie tylko dań wytrawnych. Doskonale łączy się z owocami w **zielonych koktajlach**. Ostatnio pokusiłam się też by dodać natkę do ... ciasta! Tym razem padło na **jaglany biszkopt z kremem kokosowo - ananasowym i owocami sezonowymi**. Przepis poznacie już niedługo! Z pietruszki przygotowuje się także napar zwany potocznie herbatką pietruszkową.

ciasto pietruszkowe z kremem kokosowo - ananasowym i owocami sezonowymi

Więcej inspiracji znajdziesz na moim Pinterście w specjalnie stworzonej tablicy z przepisami **daniami i napojami z pietruszką** w roli głównej.

Właściwości zdrowotne pietruszki

O tym jak cenna pod względem żywieniowym jest natka (i korzeń!) pietruszki można by napisać książkę! Botanicy cenią ją od niepamiętnych czasów, ale jej dobre imię nie blednie z biegiem lat. Wręcz przeciwnie – wracamy do korzeni i chcemy zapobiegać, zamiast leczyć.

Poznaj 10 faktów o pietruszce!

1. Pietruszka (zielona część) to **doskonale źródło witaminy C**. 100 g liście zawiera ponad 175g kwasu askorbinowego, co w praktyce oznacza, że zjedzenie garści siekanej pietruszki dziennie zapewnia pokrycie 100% dziennego zapotrzebowania na witaminę C! Pamiętaj jednak, że temperatura i długotrwałe przechowywanie zabiera część witaminy C zawartej w natce, dlatego najzdrowsza jest pietruszka surowa.
2. Pomaga w leczeniu niedokrwistości z niedoboru żelaza. 100 g natki to aż 5g żelaza, a obecność witaminy C i kwasu foliowego sprawia, że jest ono dobrze przyswajalne. W diecie wegan i wegetarian to jedno z najlepszych źródeł żelaza. Świetnie łączy się też z czerwonym burakiem i kiszoną kapustą. W przypadku diety mięsnej będzie genialnie uzupełniać dania z wątróbki i czerwonego mięsa dostarczając antyoksydacyjnej witaminy C.



3. **Świetnie wpływa na stan skóry i wzrok**, a to dlatego, że natka jest prawdziwą bombą karotenową. Garść natki pokrywa dzienne zapotrzebowanie na prowitaminę A! Warto łączyć ją z orzechami i/lub dobrej jakości oliwą, aby umożliwić wchłanianie tej rozpuszczalnej w tłuszczu witaminy. Wspominałam już o pesto, prawda? No właśnie – polecam!
4. To dobre **źródło magnezu**. Intensywnie zielony kolor może oznaczać tylko jedno – chlorofil, czyli zielony barwnik posiadający w swoim składzie magnez. Pijesz dużo kawy, Twój tryb życia jest stresujący, dużo trenujesz? Pietruszka jest dla Ciebie!
5. **Odświeża oddech!** Zazwyczaj celem odświeżenia oddechu sięgamy po miętę, ale tak naprawdę pietruszka jeszcze skuteczniej zabija nieprzyjemny zapach z ust. Nie polecam jej jako alternatywy pasty do zębów, ale na pewno warto podsunąć ten pomysł opornym palaczom w towarzystwie. Żucie natki naprawdę usuwa zapach tytoniu, a poza tym dostarcza tak bardzo potrzebnej palącym witaminy C.
6. **Zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory**. Antyoksydacyjne witaminy, flawonoidy oraz zawarta w pietruszce mirystycyna pomagają chronić organizm przed zachorowaniem na nowotwór.
7. **Wspomaga odporność organizmu**. Witamina C uszczelnia naczynia krwionośne.
8. Pomaga w trawieniu, wspiera wątrobę i pracę nerek.
9. Natka pietruszki jedzona regularnie w większych ilościach **łagodzi bóle menstruacyjne**, ponieważ działa przeciwzapalnie.
10. Polecana jest osobom cierpiącym z powodu podwyższonego poziomu **cholesterolu** i z wysokim ryzykiem występowania **chorób serca**.

Korzeń pietruszki to warzywo, którego **właściwości lecznicze i odżywcze** nie są tak bardzo doceniane jak **działanie** natki pietruszki. Tymczasem korzeń pietruszki od dawna znajduje zastosowanie w medycynie ludowej. Do celów leczniczych zbiera się go jesienią lub wczesną wiosną i suszy. Warto wiedzieć, że wyróżnia się dwa rodzaje pietruszki - naciową, z której pozyskuje się natkę pietruszki (a jej twardy korzeń jest bezużyteczny), oraz odmianę korzeniową, z której zbiera się korzenie i liście. W korzeniach pietruszki znajdują się m. in. flawonoidy (przeciwutleniające, które chronią przed groźnymi chorobami), substancje śluzowe, związki cukrowe i sole mineralne. Jednak korzeń pietruszki (a także jej owoce i nasiona) największym zainteresowaniem cieszy się ze względu na olejek eteryczny, który zawiera dwie substancje psychoaktywne o nazwie apiol i mirystycyna.

Korzeń pietruszki jak narkotyk?...Uuuups...cenzura!...dalej nie czytajcie;-)

Mirystycyna daje efekty podobne do tych, które pojawiają się po zażyciu marihuany - suchość w ustach, euforię, wzmożoną wesołość. Mogą pojawić się także halucynacje. W korzeniu pietruszki jest jej niewiele, ponieważ zawartość olejku w korzeniu wynosi zaledwie 0,3-0,5 proc. Znacznie więcej mirystycyny można znaleźć w nasionach i owocach pietruszki, w których zawartość olejku wynosi nawet 5 proc. Z tego powodu szef rosyjskiej federalnej służby Rospotrebnadzor wpisał pietruszkę na listę roślin zawierających substancje narkotyczne, a jej uprawy są nadzorowane.



Apiol również wykazuje działanie psychoaktywne i nie tylko. U kobiet może powodować skurcze i bóle macicy (a u ciężarnych doprowadzić do poronienia), a także wywoływać lub wzmacniać krwawienia miesięczne, pod warunkiem podawania wyciągów z owoców pietruszki i **oleju z nasion pietruszki** w zbyt dużych dawkach lub przez dłuższy czas. W związku z tym nie należy podawać ich kobietom w ciąży, a także małym dzieciom.

Olej pietruszkowy znalazł zastosowanie w kuchni i kosmetyce. Można go stosować na zimno do potraw lub jako środek pielęgnacyjny skóry zniszczonej, dojrzałej, trądzikowej, a także w celu pozbycia się blizn, rozstępów i przebarwień.

Pietruszka na przeziębienie

Pietruszka jest nadal bardzo niedocenionym warzywem, zarówno jej korzeń, jak i natka, są bardzo zdrowe. Na co dzień wykorzystywane są do gotowania bulionów, zup, ewentualnie do doprawienia sałatek. Pietruszka należy do grupy warzyw selerowatych, stąd też wywodzi się jej specyficzny zapach i smak. W Polsce pietruszka pojawiła się w XVI wieku. Była stosowana do doprawiania mięsnych potraw. Nać pietruszki zwyczajnej jest niezastąpioną przyprawą w kuchni polskiej. O jej wartościach odżywczych również można wiele powiedzieć. Przede wszystkim pietruszka jest świetnym źródłem witaminy C, podobnie jak kapusta kiszona. Jednak jej ilość w 100 g produktu jest zdecydowanie większa niż w kapuście, mało tego – nasza swojska nać pietruszki jest lepszym źródłem witaminy C niż wszystkie cytrusy. W 100 g zielonej, pachnącej natki mamy aż 269 mg kwasu askorbinowego. Jak wiemy, zapotrzebowanie dorosłego człowieka na ten składnik, w zależności od płci, wynosi 60 mg dziennie dla kobiet, 70 mg dla mężczyzn. Patrząc na te liczby widzimy, że wystarczy zjeść ok. 30 g zielonej natki, aby zaspokoić nasze dobowe zapotrzebowanie. Pietruszka jest nadal bardzo niedocenionym warzywem, zarówno jej korzeń, jak i



natka, są bardzo zdrowe. Pietruszka jest niedocenionym warzywem, zarówno jej korzeń, jak i natka, są bardzo zdrowe. Ciekawostką jest fakt, że obecność pietruszki (dokładniej zawartej w niej witaminy C) pomaga nam przyswajać niehemowe żelazo z pożywienia. Warto więc zastosować mały żywieniowy trick: wyhodować w kuchni doniczkę ze świeżą pietruszką. Dzięki niej będziemy mogli dodawać do potraw mięsnych małe porcje natki codziennie. Nasz organizm będzie wtedy zdecydowanie lepiej wykorzystywał właściwości odżywcze mięs, a jednocześnie **uchroni nas od zachorowania na anemię** – z niej już bardzo blisko do złapania infekcji i przeziębienia. Obecność witaminy C zwiększa bowiem wchłanianie niehemowego żelaza aż o 30 - 70 %. Zielone części warzywa zawierają ponadto duże ilości chlorofilu, żelaza i prowitaminy A. Pietruszkę można używać w kuchni nie tylko w standardowy sposób, istnieje wiele ciekawszych form jej wykorzystania, sama sprawdziłam kilka z nich. Z natki można przygotować **smaczny i zdrowy shake**. Wystarczy do blendera wrzucić garść natki pietruszki, pomarańczę, dwa banany, jabłko, wcisnąć sok z limonki, dorzucić do tego kilka kostek lodu i pół szklanki wody mineralnej, dla smaku można dodać też kilka listków mięty. Wszystko zmiksować. Powstaje bardzo zdrowy, orzeźwiający, gęsty shake gotowy do spożycia. **Bomba witaminowa, która postawi nas z rana na nogi, nie dopuszczając do złapania paskudnej choroby w sezonie przeziębienia, grypy itd. itp.** Hmm...o tej narkotycznej;-) roślinie zwanej pietruszką można by tak pisać i pisać ale raz, że nie chce się Wam już czytać a mi pisać;-P, tym bardziej, że to składnik bomby (witaminowej), może nawet zapalnik czyli najważniejsza część bomby! Strach się bać;-) Jak widzicie, jedząc pietruszkę – to (jeszcze) legalne warzywo nie bójmy się, że się uzależnimy bo a na przykład uzależniony jestem od świeżego powietrza – moje zdrowie zależy od tego. Ale nie martwcie się, od czego jest GMO...Pogrzebią w genach i będzie po zabawie, po zdrowiu:-(...Dlatego unikacie zmodyfikowanych warzyw a w tym pietruszki jak ognia! Tylko naturalna wersja pietruszki! czyli tylko w wersji stworzonej przez Boga (czytaj bezpiecznej i zdrowej)! Polecam!

Arkadiusz Kędzior: <https://okiemdietetyka.pl/pietruszka-10-faktow-ktore-trzeba-znac/>,
<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/pietruszka-korzen-wlasciwosci-lecznicze-i-odzywcze-aa-1g9a-u6jn-XHSa.html>, <https://bonavita.pl/walka-z-przeziebieniem-czyli-lecznicza-moc-kiszzonej-kapusty-pietruszki-i-glogu>