

## SMACZNE I ZDROWE SURÓWKI ZIMOWE

Codziennie powinniśmy jeść co najmniej trzy porcje warzyw i owoców, oczywiście w różnej formie. Najlepiej, gdybyśmy jedli świeże, surowe owoce, a przede wszystkim warzywa, dlatego też na pomoc przychodzą wszelkiego rodzaju **surówki**.

Zazwyczaj serwujemy je jako dodatek do głównych dań, ale można je podać także jako drugie śniadanie, podwieczorek czy po prostu na kolację.

### Oto kilka propozycji na zdrowe i smaczne, typowo polskie surówki.

Surówki jemy przez cały rok.

Staramy się stosować sezonowe produkty do ich wykonania. W sezonie są zawsze najlepsze i zawierają najwięcej witamin.

Zimą jemy sporo dodatków do obiadu na bazie kiszonej kapusty, są pyszne i bardzo dobrze sprawdzają się jako uzupełnienie cięższych (jesiennie-zimowych) potraw.



### SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I PAPRYKI

#### **Składniki:**

- 1/2 kg kiszonej kapusty
- 2-3 kiszone ogórki
- 1 czerwona papryka
- 1 jabłko
- 5-6 łyżek oleju
- sól, pieprz

#### **Wykonanie:**

Kiszoną kapustę lekko odcisnąć z zalewy i pokroić na mniejsze kawałki. Ogórki pokroić w półplasterki. Paprykę pokroić w paseczki, a jabłko na małe kawałki. Szczypiorek drobno posiekałam.



Kapustę, ogórki, jabłko, paprykę, szczypiorek przełożyć do miski, dodać olej doprawić solą i pieprzem i wymieszać.

### SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO

#### **Składniki:**

- 8 ogórków kiszonych (średniej wielkości)
- 1 cebula
- 1 jabłko
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- sok wyciśnięty z 1/2 cytryny
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- sól, pieprz



#### **Wykonanie:**

- Kiszone ogórki i cebulę pokroić w cienkie półplasterki.
- Jabłko obrać i zetrzeć na tarce do jarzyn.
- Natkę pietruszki drobno posiekać.

Pokrojone ogórki przełożyć do miski, dodać cebulę, jabłko, natkę pietruszki, sok z cytryny, olej rzepakowy, doprawić solą i pieprzem, wymieszać i odstawić na 15 minut żeby smaki się przegryzły.

### SALAATKA Z BURACZKÓW ĆWIKŁOWYCH

#### **Składniki:**

- 1 kg buraczków czerwonych
- 2 cebule
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżki soli
- 1 łyżka cukru
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżki oleju
- sok z 1/2 cytryny
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna pieprzu



- 1 ziele angielskie
- 2 goździki

### **Wykonanie:**

Buraki ugotować, po wystudzeniu zetrzeć na tarce o grubszych oczkach. Do rondla wlać olej. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na patelni. Do cebuli dodać starte buraki, czosnek przeciśnięty przez praskę, sól, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, goździk i sok z cytryny. Wszystko chwilę dusić na małym ogniu. Tak przygotowane buraczki można podawać na ciepło i na zimno jako dodatek do obiadu.

## SAŁATKA DO OBIADU W MINUTE

### **Składniki:**

- 1 opakowanie mix sałat lub kilka liści sałaty lodowej
- 3 łyżki jogurtu greckiego lub naturalnego
- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 1,5 łyżeczki octu winnego
- sól
- pieprz



### **Wykonanie:**

Sałatę wyłożyć do miski. W osobnej miseczce wymieszać wszystkie składniki na sos. Tak przygotowanym sosem poleać sałatę i wszystko razem wymieszać. Gotowe!

## SURÓWKA Z PORA

### **Składniki:**

- 1 duży por
- 1 duże jabłko
- 1 marchewka
- 3 łyżki śmietany 18%
- 2 łyżki majonezu
- sól
- pieprz



### **Wykonanie:**

Pora drobno pokroić, lekko posolić, ugnieść i odstawić. Jabłko i marchewkę zetrzeć na tarce. Do śmietany dodać majonez, sól, pieprz i wymieszać. Na koniec połączyć ze sobą wszystkie składniki.

### **Niestety ponad połowa młodzieży nie przyjmuje odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych w swojej diecie.**

Natomiast jedynie dobrze odżywiony organizm jest w stanie skutecznie walczyć z wirusami i bakteriami i dlatego tak ważna jest właściwie zestawiona dieta. Wzmacnianie odporności to temat szczególnie istotny zwłaszcza w okresie jesienno - zimowym, dlatego dieta chroniąca organizm przed infekcjami powinna być jak najbardziej urozmaicona i różnorodna, uwzględniająca produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych.



Stosowanie diety bogatej w składniki odżywcze, pozwoli zmniejszyć ryzyko występowania niedoborów witamin: C, A i E oraz składników mineralnych takich jak: selen, cynk i żelazo, które wspomagają układ odpornościowy organizmu.

Najwięcej cennych składników jest w produktach spożywczych nieprzetworzonych, surowych owocach i warzywach, które są głównymi składnikami surówek. Prawdą jest, że witamina C wzmacnia odporność, a jednocześnie uszczelnia ścianki naczyń krwionośnych, przez co uniemożliwia wirusom dostanie się do organizmu.

Witamina ta nie jest jednak magazynowana w organizmie i powinna być dostarczana z codzienną dietą. Jej głównym źródłem są warzywa i owoce, przede wszystkim: czerwona papryka, natka pietruszki, por, kapusta kiszona, pomidory, ziemniaki, jarmuż, brokuły, owoce cytrusowe, żurawina.

**WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca spożycie owoców i warzyw na poziomie 400-700 g/dzień. Zaleca się jeść dwukrotnie więcej warzyw niż owoców, ze względu na większą zawartość cukru w owocach, a surówki to przede wszystkim warzywa.**

Opracowanie

Katarzyna Jankowska