

WARZYWA ZALECANE ORAZ ICH WARTOŚCI ODŻYWCZE

Moi drodzy!

Przyroda oferuje nam wiele produktów, które pozytywnie wpływają na gospodarkę tłuszczową naszego organizmu. Warzywa i owoce są ważnym składnikiem codziennej diety.



Według najnowszych opracowań na temat żywienia do których dotarłam wiem, że powinny zajmować pierwsze miejsce w naszym jadłospisie. Okazuje się, że to warzyw powinniśmy jeść najwięcej ze wszystkich produktów.

W najnowszej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia wraz z owocami zajmują miejsce u podstawy części odnoszącej się do żywienia.

A skoro warzywa są najważniejsze, warto się o nich dowiedzieć jak najwięcej. Oto przygotowane przykłady niektórych warzyw oraz ich wartości odżywcze, które odgrywają ważną rolę w naszej codziennej diecie.

BAKŁAŻAN: oberżyna.



Do kuchni trafił dopiero w XIX wieku, wcześniej był używany jako roślina ozdobna. Ojczyzną bakłażana są Indie. Jednym z bardziej znanych dań, których głównym składnikiem jest bakłażan, jest baba ghanoush, czyli pasta z pieczonego bakłażana.

Polifenole (w tym antocyjany) w 100 g

wartość energetyczna	26 kcal
potas	305 mg
błonnik pokarmowy	2,5 g

BURAK.

Młode buraki ćwikłowe wraz z liśćmi to tak zwana botwina lub boćwina. Sok z buraka jest popularnym naturalnym barwnikiem spożywczym, stosowanym np. w jogurtach, sokach, kremach.



Burak jest warzywem, z którego poza tradycyjnym barszczem możemy zrobić także pyszne chipsy oraz sok.

Betanina / Betaina w 100 g (dotyczy buraka zwykłego)

wartość energetyczna	42 kcal
potas	348 mg
foliany	87,0 µg
błonnik pokarmowy	2,2 g
betaina	128,7 mg

BRUKSELKA.

Pochodzi z Belgii, stąd jej nazwa odnosząca się do stolicy państwa - Brukseli, jej pełna nazwa to kapusta warzywna brukselska. Brukselkę można jadać także na surowo. Kupując ją, wybieramy małe, zwarte sztuki o ściśle przylegających listkach.

Pamiętajmy, żeby brukselkę wrzucać do wrzącej wody i gotować krótko, bez przykrycia. Pod przykryciem gromadzące się w garnku związki siarkowe przenikną do wnętrza warzywa, nadając mu nieprzyjemny smak i zapach.

Sulforafan/ Glukozynolany/ Karotenoidy w 100 g

wartość energetyczna	47 kcal
potas	416 mg
witamina K	250 µg
witamina C	94,0 mg
foliany	130,0 µg
błonnik pokarmowy	5,4 g
luteina i zeaksantyna	1590 µg
b-karoten	447 µg

DYNIA.

Pochodzi z Peru, gdzie uprawiana była już wiele tysięcy lat przed naszą erą. W Polsce dynia powszechnie zwana była banią.

Rodzina dyniowatych obejmuje wiele gatunków, ich owoce mogą być pomarańczowe, zielone, żółte lub wielobarwne.

Dynia daje ogrom możliwości w kuchni: można ją piec, dusić, gotować, mrozić po upieczeniu lub ugotowaniu, przyrządzać z niej musy, zupy, dżemy a nawet piec ciasta, robić desery.

Karotenoidy w 100 g (dotyczy dyni zwykłej)

wartość energetyczna	33 kcal
miedź	0,15 mg
witamina A	496 µg
błonnik pokarmowy	2,8 g
b-karoten	2974 µg
luteina i zeaksantyna	1500 µg



KAPUSTA: młoda, włoska, pekińska biała, czerwona



Charakterystyczny zapach kapusty podczas gotowania to wynik wydzielających się związków siarki.

Do dziś liście kapusty stosuje się na bóle reumatyczne, oparzenia, a także jako kompres na bolące piersi u matek karmiących.

Kapustę pekińską wykorzystuje się najczęściej jako składnik sałatek i surówek. Można też, inspirując się kuchnią azjatycką, dodawać ją pod koniec gotowania do potraw z woka lub do zup.

Polifenole/ Sulforafan / Glukozynolany w 100 g (dotyczy kapusty białej)

wartość energetyczna	33 kcal
witamina K	76,0 µg
witamina C	48,0 mg
foliany	57,0 µg
błonnik pokarmowy	2,5 g

KURKUMA: ostryż.

Kurkuma ma lekko pieprzowy i gorzkawy smak, zapachem przypomina mieszankę skórki pomarańczy i imbiru.

Korzeń kurkumy należy przechowywać w lodówce, owinięty w papier. Można go zamrażać.

Kurkuma to inaczej: ostryż długi lub ostryż domowy, szafranica, szafran indyjski, żółcień lub żółty imbir.

To jedna z podstawowych przypraw na Bliskim Wschodzie, wchodzi między innymi w skład mieszanki curry i garam masala.

Kurkumina (Polifenol) w 100g - dotyczy kurkumy w proszku

wartość energetyczna	291 kcal
potas	2080 mg
wapń	168 mg
żelazo	55 mg
magnez	208 mg
mangan	19,8 mg
witamina E	4,43 mg
witamina K	13,4 µg



PAPRYKA CZERWONA.



Świeża czerwona papryka zawiera więcej witaminy C niż cytryna. Słodkie odmiany papryki zawierają mniej kapsaicyny - alkaloidu odpowiedzialnego za ostry smak tego warzywa, im więcej kapsaicyny, tym ostrzejsza papryka. Obierając paprykę, pamiętajmy o dokładnym usunięciu białych pestek - nadają daniom goryczkę.

Karotenoidy w 100 g

wartość energetyczna	32 kcal
witamina A	528 µg
witamina C	144,0 mg
witamina E	2,90 mg
foliany	130,0 µg
błonnik pokarmowy	2,0 g
a-karoten	20 µg
b-karoten	3165 µg
b-kryptoksantyna	490 µg
luteina i zeaksantyna	51 µg

SZPINAK.

Pochodzi ze starożytnej Persji stąd jego dawna nazwa: perskie ziele.

Przez wiele lat błędnie przypisywano szpinakowi dziesięciokrotnie większą zawartość żelaza, niż ma w rzeczywistości a wszystko to przez.. pomyłkę sekretarki, która zamiast wpisać wartość 3 mg na 100g, wpisała liczbę 30.



Młode listki szpinaku można spożywać na surowo, np. w sałatkach. Szpinak dodajemy do dania pod sam koniec gotowania, jeśli używamy go np. do farszu, wystarczy go krótko zblanszować lub podsmażyć na maśle.

Karotenoidy w 100 g

wartość energetyczna	22 kcal
żelazo	2,8 mg
witamina A	707 µg
witamina C	67,8 mg
witamina E	1,88 mg
witamina K	560 µg
foliany	193,0 µg
błonnik pokarmowy	2,1 g
b- karoten	4243 µg
luteina i zeaksantyna	12198 µg

SAŁATA: rzymska mini, roszponka, rukola, miks sałat.

Sałata składa się w 90% z wody. Tylko na terenie Azji i Europy dostępnych jest około 100 odmian sałaty. Sałatę najlepiej „wykąpać” , czyli zanurzyć swobodnie jej liście w wodzie, po samym płukaniu pod bieżącą wodą mogą zostać na liściach resztki piasku.

Liście sałaty rwiemy, nie kroimy nożem. Stal bowiem, z której najczęściej wykonane są noże, może wpłynąć niekorzystnie na smak warzywa i jego wartości odżywcze, powodując utlenianie zawartych w sałacie witamin.

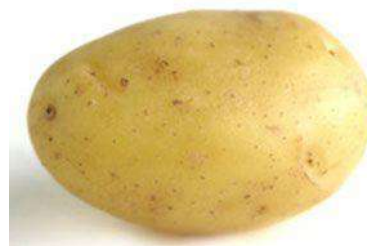
Roszponka do niedawna uważana była za chwast. Dopiero gdy odkryto jej właściwości odżywcze i smakowe, weszła na dobre do kuchni.

Karotenoidy w 100 g (dotyczy rukoli)

wartość energetyczna	25 kcal
wapń	160 mg
żelazo	1,46 mg
potas	369 mg
witamina A	119 µg
witamina C	15 mg
witamina K	108,6 µg
foliany	97 µg
błonnik pokarmowy	1,6 g

ZIEMNIAK: fioletowy, mączysty, sałatkowy, zwykły.

Na całym świecie zarejestrowanych jest ponad 10 000 odmian ziemniaków, z czego w polskim rejestrze znajduje się około 130 odmian.



W różnych gwarach i dialektach ziemniaki nazywane są: barabolami, bulbami, kartoflami, perkami, pyrami, bulwami oraz grulami.

Do Europy zostały przywiezione z państwa Inków przez Hiszpanów. Gotując ziemniaki, wybierz te równej wielkości lub pokrój je na podobnego rozmiaru cząstki. Wszystkie będą równie miękkie po ugotowaniu.

Ziemniaki po ugotowaniu dobrze jest odparować, czyli po odcedzeniu postawić jeszcze na chwilę na kuchence.

W 100 g ziemniaka zwykłego

wartość energetyczna	79 kcal
potas	443 mg
witamina C	14,0 mg
błonnik pokarmowy	1,5 g

Moi mili, myślę, że Was przekonałam o pozytywnych wartościach odżywczych wyżej wymienionych i opisanych warzyw. Nie tylko są zdrowe, kolorowe, ale bardzo smaczne.

Pamiętajcie, aby sięgać po nie jak najczęściej bo naprawdę warto!!!

Smacznego

Justyna Jaskulska