



Rozkoszuj się warzywami i owocami przez okrągły rok! Bo wystarczy tylko chcieć...

Przed nami wiosna i lato – czas „otwarcia się na przyrodę”, czyli wypadów za miasto, długich spacerów, majówek, podróży, relaksu i przyjemności. Pełne słońca dni wpływają na to jak się odżywiamy – częściej i chętniej sięgając w tym czasie po owoce i warzywa. Kolorowe, soczyste warzywa i owoce będą coraz łatwiej dostępne na straganach, bazarkach i w sklepach, szczęśliwcy będą cieszyć się produktami ze swoich działek, sadów i ogrodów. Już niedługo pomidor będzie pachniał i smakował jak pomidor, a zapach truskawek będzie miło wiercił w nosie po wejściu do każdego warzywniaka... W tym czasie, chętniej więc będziemy rezygnować z potraw ciężkich na rzecz tych lekkostrawnych.

Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają: *Dobrze spożytkujmy czas zbliżającej się wiosny i lata, sięgając po owoce i warzywa posiadające w tym czasie największą ilość witamin i składników mineralnych. Dostępne wiosną i latem, piękne, świeże warzywa i owoce są nie do zastąpienia i dostępne dla każdego by połączyć je co dzień w 5 kolorowych porcji. Aby ugasić pragnienie sięgajmy także po szklankę (200 ml) 100% soku owocowego lub warzywnego, które zachowują większość wartości zawartych w świeżych warzywach i owocach. Spożywanie warzyw i owoców oraz picie soków jest naturalnym i dobrym sposobem na dostarczenie naszemu organizmowi witamin i składników mineralnych”.*

Surówki, warzywne szaszłyki, konfitury i soki – kolorowo, pysznie i wartościowo!

Wraz z nadejściem wiosny pojawiają się pierwsze młode warzywa - nowalijki. Marchewki, buraczki, ogórek, chrupiąca sałata swymi kolorami i zapachem na pewno zachęcą każdego do skosztowania. Jeśli mamy taką możliwość, możemy wyhodować je we własnym ogródku. Kiełki, szczypiorek czy natka pietruszki będą stanowić doskonały dodatek do sałatki czy przygotowanego obiadu, a zarazem będą źródłem cennych składników. W czasie lata skorzystajmy z szerokiego wyboru owoców, między innymi malin,



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



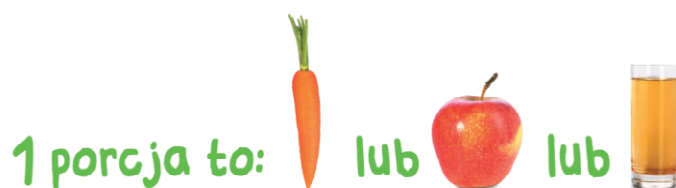
truskawek, arbuźów i brzoskwiń. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić rośliny strączkowe, takie jak fasolka szparagowa czy bób, ale także inne warzywa: kalafior, brokuł oraz pomidory. Buraki, ogórki czy pomidory wykorzystajmy przygotowując orzeźwiający chłodnik, a truskawki, poziomki i maliny - do owocowych koktajli. Dodajmy do tego lekkie sałatki i surówki, które można łatwo i szybko przyrządzić. Pamiętajmy, że nasz organizm nie potrafi magazynować niektórych witamin (np. witaminy C), dlatego konieczne jest by dostarczać je sukcesywnie.

Szeroką dostępność warzyw i owoców możemy wykorzystać podczas często organizowanych w tym czasie przyjęć. Grillowane warzywa smakują doskonale, a nie wymagają wiele uwagi. Wystarczy pokroić np. cukinię, bakłażana lub paprykę i położyć na ruszcie. Upieczone można także dodać do przygotowanych sałatek, które zyskają inny, ciekawszy smak. Naszych gości możemy poczęstować szaszłykami z warzyw. W ten sposób możemy wykorzystać także owoce – np. opiekając banany w skórce lub na kilka minut położyć na ruszcie brzoskwinie lub nektarynki. Grillowane warzywa możemy zamarynować dodając odrobinę oliwy. *Grillowane warzywa stanowią ciekawe urozmaicenie codziennego menu niż te zazwyczaj ugotowane, dlatego nie bójmy się i wykorzystajmy je podczas przygotowania posiłków. Przygotujmy je odpowiednio – umyjmy, wysuszmy, a w przypadku większych warzyw pokrójmy na mniejsze kawałki. Po posmarowaniu ich oliwą z przyprawami koniecznie należy ułożyć je na aluminiowej tacce* - podpowiada ekspert kampanii, dr Lucyna Kozłowska, ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

Domowe przetwory z warzyw i owoców – czy to dobry pomysł w XXI wieku?

Jak najbardziej! Ze względu na przygotowanie ich bez dodatków i środków konserwujących. Zwróćmy na to uwagę, zwłaszcza myśląc o najmłodszych pociechach.

Jeśli chcemy mieć 100% pewności co spożywamy, poświęćmy trochę czasu i zróbmy przetwory własnoręcznie. Zapelnienie piwnic i spiżarni przyrządzonymi domowymi sposobami przetworami – powidłami, konfiturami (np. ze śliwek) czy przetworami kiszonymi np. z papryki, buraków czy ogórków, co rok znajduje więcej wielbicieli, bo te przetwory, należycie przygotowane, są pełne tak cennych wartości



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



odżywczych podkreśla dr Lucyna Kozłowska.

Wybierając odpowiednie do przetworów warzywa i owoce należy sięgać po te wysokiej jakości: świeże i odpowiednio dojrzałe. Poświęcenie czasu oraz zastosowanie się do kilku zasad przełoży się na pyszne domowe przetwory bez dodatków i środków konserwujących. Gotowe będą nam służyć przez następne sezony, wzbogacając nasze dania o pyszne i bogate w witaminy elementy.

Barbara Groele, ze Stowarzyszenia Krajowa Unia Producentów Soków, organizatora kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” podkreśla: *Lato, jest okresem zbiorów najlepszej jakości owoców i warzyw, z których następnie przygotowane są soki, dlatego warto po nie sięgać przez cały rok. Pamiętajmy, że jedna (200 ml) szklanka 100% soku może stanowić jedną z 5 dziennych porcji warzywno-owocowych, zalecanych przez dietetyków i lekarzy. Na bazie soków można przygotować doskonale koktajle i sorbety, a wykorzystując 100% sok pomidorowy - doskonały chłodnik, wzorowany na hiszpańskim gazpacho, coraz bardziej lubiany przez Polaków.*

Nie zapominajmy nawet latem i jesienią, że odpowiednie nawodnienie organizmu to klucz do naszej witalności

Żadna dieta nie będzie odpowiednio zrównoważona i zbilansowana jeśli nie będzie zakładać odpowiedniej ilości płynów każdego dnia. Jeśli nasz organizm nie otrzymuje właściwej porcji płynów, szczególnie w okresie upalnej pogody, to konsekwencją dużych strat płynów z potem może być odwodnienie. Dlatego w codziennym jadłospisie powinniśmy uwzględnić wodę czy soki, gdyż są cennym źródłem niezbędnych dla organizmu składników mineralnych, witaminy C, błonnika i potasu. Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają, że soki nie tylko doskonale gaszą pragnienie wiosną i latem, ale jedna szklanka (200 ml) soku może stanowić jedną z zalecanych przez ekspertów 5 warzywno-owocowych porcji. Wybór soków wg preferencji smakowych czy potrzeb organizmu jest spory - na przykład sok pomidorowy czy pomarańczowy dostarcza folianów, a bogate we flawonoidy są soki z czarnej porzeczki,



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



aronii, żurawin i czerwonych winogron. Natomiast jedna porcja (200 ml) soku z cytryny, grejpfruta lub pomarańczy, pokrywa całkowite dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.

W celu uzupełnienia dziennego zapotrzebowania na płyny możemy pić również soki. Spożywanie każdego dnia 5 porcji warzyw i owoców, z których jedną porcję można zastąpić szklanką (200 ml) soku pozwoli zachować pełnowartościową, zrównoważoną i zbilansowaną dietę, a także zaowocuje dużą dawką energii i witalności w każdym dniu - wyjaśnia dr Lucyna Kozłowska, ekspert aktywnie wspierający kampanię „5 porcji warzyw, owoców lub soku”

Ciekawostki:

Czy wiesz, że truskawka ze względu na swój czerwony kolor życia oraz kształt serca była dawniej symbolem Wenus – rzymskiej bogini miłości i witalności? Jest to niby zwyczajny owoc, a jeden z niewielu mający pestki na zewnątrz.

Największe owoce wytwarza dynia olbrzymia! Za polski rekord uznano owoc o masie 580,5 kg.

Pomidory zostały przywiezione do Europy przez Kolumba. Początkowo uważano je wyłącznie za roślinę ozdobną.

www.5porcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW