Wielkanocna sałatka jarzynowa

Składniki:

ziemniaki 8 sztuk

marchew 6 sztuk

pietruszka (korzeń) 2 sztuki

mały seler 1 sztuka

czosnek 2 ząbki

biała część dużego pora 1 sztuka

jabłko 1 sztuka

ogórki konserwowe 6 sztuk (KRAKUS)

1 puszka groszku konserwowego (KRAKUS)

1 puszka kukurydzy konserwowej (KRAKUS)

do smaku:

majonez

musztarda (KOTLIN)

sól

pieprz

Sposób wykonania:

1. Warzywa ugotowałam w łupinach, aby się nie rozgotowały: marchew, pietruszkę, seler, por. Osobno ugotowałam ziemniaki oraz jaja na twardo.
2. Po ugotowaniu warzyw odcedziłam je i pozostawiłam do ostygnięcia.
3. Następnie wszystkie warzywa cieniutko obrałam i drobno pokroiłam przekładając do dużej miski.
4. Do nich dodałam czosnek (ściśnięty przez praskę), pokrojone w kostkę ogórki **(FIRMY KRAKUS),** jabłko.
5. Następnie dodałam 1 puszkę konserwowego zielonego groszku oraz kukurydzy uprzednio odsączonych **FIRMY KRAKUS**
6. Na koniec dodałam majonez, musztardę kilka łyżek **FIRMY KOTLIN**
7. To wszystko doprawiłam solą i pieprzem i porządnie wymieszałam.
8. Gotową sałatkę włożyłam do lodówki, by wszystkie składniki się ze sobą “przegryzły”.

Sałatka była bardzo pracochłonna ale smakowała wyśmienicie!!!!

Na pewno zrobię ją jeszcze nie tylko na Święta Wielkanocne

OTO MOJA SAŁATKA

WAŻNA ROLA WARZYW W NASZEJ DIECIE!!!

Warzywa stanowią podstawę naszej diety, należy jeść ich jak najwięcej. Ich atutem jest to, że mają mnóstwo witamin i mają dobry wpływ na ogólny wygląd i samopoczucie i co najważniejsze nie tyjemy po nich. Wiadomo, że najzdrowsze są surowe ale i te gotowane są potrzebne. I TAK:

marchew - to bardzo zdrowe warzywo, bogate w cenne witaminy oraz inne dobroczynne i korzystne dla zdrowia składniki odżywcze, takie jak minerały i przeciwutleniacze. Najbardziej znanym składnikiem marchwi jest beta-karoten, przeciwutleniacz, który wzmacnia układ odpornościowy, poprawia wzrok, ma działanie antynowotworowe oraz sprawia, że skóra ma ładny kolor opalenizny. Jednak marchew to przede wszystkim bogactwo witamin.

ziemniaki - to bogactwo witamin i składników mineralnych niesie za sobą wiele właściwości prozdrowotnych. Ziemniaki zawierają znaczące ilości witaminy C istotnej zwłaszcza ze względu na pobudzanie organizmu do walki z chorobą, spajanie tkanek i usprawnianie transportu składników między nimi. Z kolei witaminy z grupy B korzystnie wpływają m.in. na układ nerwowy, funkcjonowanie przemian węglowodanowych, prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, co jest dodatkowo wspomagane przez zawarty w nich błonnik pokarmowy, jak i neutralizują bóle głowy. Magnez, potas, fosfor i inne składniki mineralne usprawniają obniżanie ciśnienia krwi, dbają o zdrowie skóry, prawidłowe funkcjonowanie wzroku i krzepnięcie krwi. Ziemniaki zapobiegają także mutacji komórek nowotworowych, dlatego warto po nie sięgać w ramach profilaktyki.

pietruszka - zwyczajna, bo tak brzmi pełna nazwa tego niemal magicznego warzywa, dostarcza nam: prowitaminy A, witaminy C, witaminy PP, witaminy K1, soli mineralnych (min. wapnia, magnezu, potasu), żelaza, flawonoidów. Pietruszka: neutralizuje wzdęcia, gazy, gdyż reguluje procesy trawienne, pomaga w walce z zapaleniem pęcherza, walczy z dolegliwościami reumatycznymi, łagodzi bóle menstruacyjne (ma działanie rozkurczające), ma działanie moczopędne (warto więc jadać go, jeśli mamy problem np. z obrzękami nóg), przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu (również dzięki moczopędnym właściwościom), ma pozytywny wpływ na pracę nerek.

seler - seler korzeniowy należy do najmniej kalorycznych warzyw, zawiera tylko 7 kcal. Ponadto, w swoim składzie ma aż 86 cennych składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Seler zawiera dwa razy więcej witaminy C niż cytrusy. Oprócz tego zawiera jeszcze: naturalną witaminę B kompleks, kwas foliowy, witaminę PP. W ciemnozielonej łodydze naciowej zawarte są: beta-karoten, witamina E – zwana witaminą miłości. Seler posiada również: fosfor, wapń, potas, cynk, magnez, żelazo.

por - należy do warzyw najwcześniej docenionych ze względu na właściwości odżywcze i zdrowotne. Jest lekkostrawny, dietetyczny i zasadotwórczy. Por często zalecany jest w dietach leczniczych i odchudzających. Por jest warzywem, które posiada szereg właściwości leczniczych. Działa bakteriobójczo, antybakteryjnie i antyseptycznie. Wspomaga walkę z grzybami, spalinami i innymi toksycznymi czynnikami. Por pomaga odtruwać organizm. Por jak na tak niskokaloryczne warzywo zawiera całkiem sporo wartości odżywczych. Zawiera witaminy: C, A, E, B1, B2, PP.

czosnek - naukowcy udowodnili, że czosnek skutecznie wspomaga leczenie infekcji wirusowych układu oddechowego. Wykorzystuje do tego lotne związki siarkowe i olejki eteryczne. Dlatego właśnie czosnek powinien stać się stałym elementem naszego menu w okresie jesienno-zimowym. Nie inaczej powinno być podczas choroby lub przeziębienia. Wtedy można stosować zmiażdżony czosnek z ciepłym mlekiem, który ułatwi odkrztuszanie wydzieliny, rozgrzeje, wzmocni potliwość, co obniży gorączkę, a także udrażnia drogi oddechowe.Czosnek hamuje działanie enzymu ACE, który odpowiada za regulację ciśnienia krwi. Badania wykazały, że regularne jedzenie czosnku może obniżyć ciśnienie nawet o 10%, co skutecznie zapobiega zawałowi serca.

Aby być zdrowym należy pamiętać o przestrzeganiu piramidy żywieniowej, należy spożywać nie tylko warzywa, ale inne bardzo ważne składniki.

No i oczywiście nie należy zapominać o codziennej aktywności fizycznej!!!

Dziękuję za uwagę!!!!

Zofia Ewertowska klasa VII c