

- można także sięgnąć do kuchni meksykańskiej i przygotować quesadillę z mąki kukurydzianej, chili con carne i wiele innych pysznych potraw
- upiec chleb kukurydziany
- zrobić kaszkę kukurydzianą
- często jada się kukurydzą konserwową, która nadaje się na zupełny i jako dodatek do przeróżnych sałatek.

## OLEJ Z ZIAREN KUKURYDZY

Z ziaren kukurydzy tłoczony jest olej, który zawiera bardzo dużo witaminy E i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Olej kukurydziany ma właściwości:

- odmładzające
- odżywiające skórę
- obniżające poziom „złego” cholesterolu LDL
- zwiększające poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Olej kukurydziany można z powodzeniem dodać do sałatek.

## CIEKAWOSTKI

Zaletą mąki kukurydzianej jest to, że nie zawiera glutenu!

Kukurydza jest używana także do wyrobu popularnych chrupiek kukurydzianych dla dzieci.

## OGÓREK (*Cucumis sativus*)

Jest popularnym warzywem o zielonej skórce, która jest jego najwartościowszą częścią. Ogórek to warzywo idealne. Ma niewiele kalorii, jest smaczny, a do tego bardzo zdrowy. Składa się głównie z wody, stąd 100 gramów ogórka to zaledwie 14 kilokalorii.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
A, C, E, witaminy z grupy B	sód, potas, wapń, fosfor, magnez	karoten, pektyny



## Ogórek na zdrowie!

Ogórek wpływa:

- na obniżenie poziomu cholesterolu
- oczyszczająco na organizm

- na nawodnienie organizmu
- na polepszenie pracy układu trawiennego i likwidację zaparc
- antybakteryjnie
- moczopędnie
- na obniżenie poziomu cukru we krwi, dlatego polecany jest cukrzykom
- na zmniejszenie opuchlizny kończyn
- wspomagająco na pracę układu odpornościowego
- na łagodzenie dolegliwości związanych ze schorzeniami dróg moczowych.

## Ogórki na urodę!

Ogórki stosowane są również w kosmetyce:

- w łagodzeniu oparzeń słonecznych skóry
- w usuwaniu przebarwień skórnych
- jako środek zmniejszający ukąszenia owadów
- do zmniejszenia obrzęków kończyn
- wpływają oczyszczająco na skórę
- polepszają wygląd skóry i włosów
- jako składnik toników do twarzy, które działają odświeżająco i wygładzająco.

**W domu można samodzielnie wykonać niektóre zabiegi kosmetyczne:**

- wyciskając sok z ogórka, otrzymamy tonik, którym możemy przemywać twarz
- odcinając plastry ogórka, możemy wykonać z nich maseczkę
- robiąc okłady z plasterów ogórka, przyniesiemy ulgę zmęczonym oczom.

## Ogórek na śniadanie, obiad i kolację!

Ogórki mają szerokie zastosowanie w kuchni:

- świeże ogórki można jeść na surowo, spożyć jako mizerię lub tzatziki
- są doskonałym dodatkiem do sałatek, chłodników
- kiszone i małosolne stanowią smaczkowity dodatek do obiadu
- nadają się na przetwory.



*Ogórki konserwowe*

### UWAGA!

Ogórki należy starannie przeżuwać, gdyż mogą powodować wzdęcia i gazy.

- ✔ Przed gotowaniem świeżych liści szpinaku należy pamiętać o odrzuceniu zdrewniałych części łodyg.
- ✔ Najbardziej wartościowy jest szpinak młody, który powinno się jeść surowy.
- ✔ Poleca się, by dania ze szpinakiem jeść wraz z nabiałem, np. sosem śmietanowym czy serem feta. Dzięki takiemu zabiegowi unikniemy wiązania wapnia w jelitach, a szkodliwe szczawiany zostaną wydalone.

## UWAGA!

Szpinaku nie poleca się osobom chorym na reumatyzm, artretyzm i kamienie żółciowe.



*Naleśniki ze szpinakiem*

## ZIEMNIAKI (*Solanum tuberosum*)

Pochodzą z Ameryki Południowej. Do Europy przywieźli je Hiszpanie. Ziemniaki ceni się za ich walory smakowe i szerokie zastosowanie.

**Ziemniaki są najpopularniejszymi warzywami na świecie. Występuje bardzo wiele odmian ziemniaków, podstawowe to:**

- ziemniaki jadalne
- ziemniaki przemysłowe – z nich produkowane są krochmal i alkohol
- ziemniaki pastewne – przeznaczone na paszę dla zwierząt.

## GOTUJ W MUNDURKACH

Młode ziemniaki powinno się spożywać ze skórką, starsze gotować w mundurkach lub obierać możliwie najcieniej. Dzięki takiemu postępowaniu z ziemniaków nie zostaną wypłukane składniki mineralne i będziemy mogli się cieszyć bogactwem ich właściwości.

Ziemniaki to warzywa bogate w skrobię, stąd ich kaloryczność, a także pożywność. 100 gramów ziemniaków zawiera 88 kilokalorii.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
C, witaminy z grupy B	wapń, magnez, potas, fos- for, siarka	pektyny, kwas jabłkowy

### Ziemniaki:

- mają właściwości zasadowotwórcze
- poprawiają trawienie
- mają działanie przeciwreumatyczne,
- przeciwdziałają zaparciom, gdyż zawierają duże ilości błonnika
- wzmacniają układ krwionośny
- pobudzają przemianę materii
- dzięki temu, że są bogatym źródłem potasu, wpływają na gospodarkę wodną organizmu
- zwiększają wydzielanie moczu
- łagodzą dolegliwości żołądkowe
- niegdyś starte surowe ziemniaki były lekiem na oparzenia.

### Ziemniaki w kosmetyce

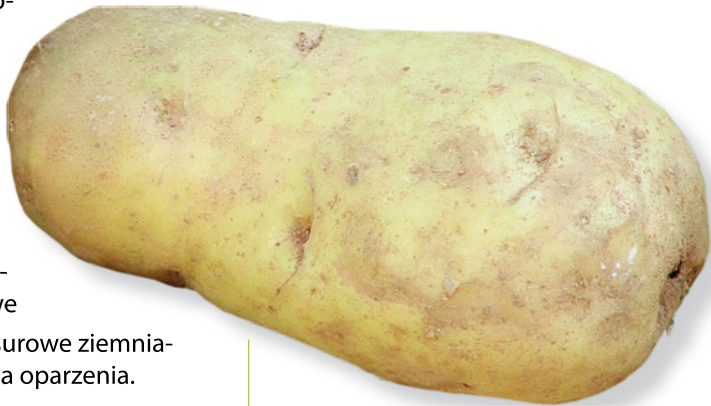
Ziemniaki wykorzystuje się również w kosmetyce do:

- maseczek wygładzających skórę
- łagodzenia podrażnień po opalaniu
- regeneracji skóry.

### Ziemniaki w kuchni

Kupując ziemniaki w celach spożywczych, zwróćmy uwagę, jaką odmianę wybraliśmy:

- Ziemniaki mączyste – do nich należy najpopularniejsza odmiana: bryza. Takie ziemniaki po ugotowaniu są sypkie i się rozpadają. Dlatego są najlepsze do zup i placków ziemniaczanych.
- Ziemniaki sałatkowe to takie, które po ugotowaniu się nie rozpadają. Są idealne do sałatek. Najbardziej popularną odmianą jest frezja.
- Ziemniaki uniwersalne nadają się do wszystkich potraw.



### Unikajmy zakupu ziemniaków:

- kiełkujących
- posiadających zielone części
- z oczkami
- z nierówną, chropowatą skórką.

## UWAGI

- Ziemniaki przechowujemy w chłodnym i suchym miejscu bez dostępu promieni słonecznych. Najlepiej na miejsce przechowywania wybrać szafkę, lecz nigdy lodówkę! Przechowywanie ziemniaków w lodówce sprawi, że zmieni się ich smak.
- Nigdy nie jedzmy surowych ziemniaków, gdyż zawierają one trującą dla naszego organizmu solaninę, która wywołuje bóle brzucha.
- Kupując ziemniaki, sprawdźmy:
  - » czy są na pewno tej samej odmiany
  - » czy różnią się kolorem, kształtem, wielkością
  - » czy nie posiadają żadnych uszkodzeń.



*Kotlecki z ziemniaków z fasolką*

## JAK UGOTOWAĆ ZIEMNIAKI?

Obrane jak najcieniej ziemniaki bądź ziemniaki ze skórką (uprzednio wyszorowane) wkładamy do osolonej wrzącej wody. Używajmy do gotowania jak **najmniejszej** ilości wody, by nie stracić cennych składników odżywczych. Ziemniaki gotuje się od 20 do 25 minut pod przykryciem i należy tego czasu **pilnować!** Po jego upływie ziemniaki się odcedza i odstawia do odparowania.

## Ziemniaki, które są dodatkiem do obiadu, można zjeść jako:

- puszyste purée
- chrupiące frytki
- talarki
- kopytka
- klasycznie ugotowane w wodzie bądź na parze.

## Z ziemniaków można przyrządzać też dania główne, np.:

- zupę
- sałatkę
- krokiety
- babę
- zapiekanki
- placki.

Do ziemniaków pasują prawie wszystkie dodatki i przyprawy, od czosnku, ziół prowansalskich, smażonej cebuli, po inne warzywa.

## Czym są przeciwutleniacze?

Przeciwutleniacze, zwane także antyoksydantami, są bioaktywnymi związkami obecnymi w różnych produktach żywnościowych. Szczególnie bogactwo przeciwutleniaczy zawierają warzywa i owoce.

Przeciwutleniacze są naszą obroną przed wolnymi rodnikami i utrzymują je na bezpiecznym dla zdrowia poziomie.

### Wolne rodniki mają wpływ na:

- rozwój chorób nowotworowych
- starzenie się
- podatność na choroby
- osłabienie odporności
- miażdżycę
- cukrzycę.

Spożywanie żywności bogatej w przeciwutleniacze jest prostą metodą zwiększenia odporności organizmu.

### Wolne rodniki powstają wskutek:

- przemęczenia i stresu psychicznego
- wysiłku fizycznego
- promieniowania UV
- wdychania spalin samochodowych
- diety bogatej w tłuszcze nasycone
- spożywania alkoholu
- palenia papierosów.



Do antyoksydantów o największej sile przeciwutleniającej możemy zaliczyć:

- witaminę C, czyli kwas askorbinowy
- witaminę E, czyli tokoferol
- karotenoidy nadające czerwony kolor warzywom i owocom
- flawonoidy.

## Przygotowywanie potraw z warzyw

Zachowanie wysokiej wartości odżywczej warzyw związane jest z umiejętnym przygotowaniem posiłków i doбором odpowiednich składników.

**Przygotowując dania z warzywami, pamiętajmy o paru podstawowych zasadach.**

### KUPNO WARZYW

- warzywa powinny pochodzić z upraw ekologicznych lub od miejscowych rolników
- warzywa powinny być:
  - » świeże
  - » bez przebarwień
  - » bez oznak wędnięcia i psucia