

Partner merytoryczny



NARODOWY  
INSTYTUT  
ZDROWIA  
PUBLICZNEGO  
PAŃSTWOWY INSTYTUT  
BADAWCZY

**OGRÓDKI**  
ze **SMAKIEM**

KARTKA Z KALENDARZA LIPIEC

# Pan Pomidor

Pomidor jest jednym z najchętniej jadalnych krajowych warzyw. W sklepie znajdziemy go w dziale warzywnym, choć botanicy określają go jako owoc, a dokładniej jagodę. W zależności od odmiany pomidory różnią się wielkością, kształtem, a także kolorem.

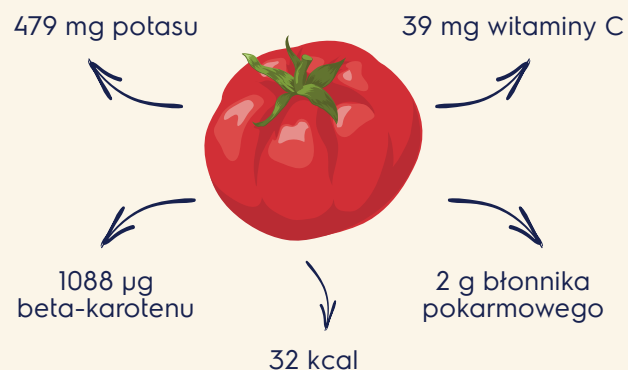
Poza tradycyjnie czerwonymi są też żółte, pomarańczowe, zielone, a nawet czekoladowe i czarne!



## Ciekawostka

Pomidory najprawdopodobniej przyplłynęły do Europy z Meksyku. Ich polska nazwa pochodzi od włoskiego *pomo i d'oro*, które powstało w wyniku połączenia słów *pomo* i *d'oro*, co dosłownie oznacza „jabłko ze złota”.

## W jednym średnim pomidorze znajdziesz:



MNIAM



## DIETETYK RADZI

Warto sięgać nie tylko po świeże pomidory, ale także po ich przetwory np. przecier, passatę czy sok. To właśnie w nich znajdziesz więcej likopenu niż w surowym pomidorze. Biodostępność likopenu w pomidorach zwiększa się podczas obróbki termicznej.

### LIKOPEN

naturalny czerwony barwnik z grupy karotenoidów. Jest silnym przeciwutleniaczem, który m.in. wspiera pracę serca i mózgu, zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów oraz opóźnia procesy starzenia.

PRAWIDŁOWA PRACA SERCA,  
MÓZGU I MIĘŚNI

### POTAS

to bardzo ważny składnik mineralny dla naszego organizmu. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśni. Pomaga w regulacji ciśnienia krwi.



**Pomidor to warzywo o dużym potencjale kulinarnym.** Smakuje doskonale na surowo, jako sok, przecier i w wersji suszonej. Jest też wykorzystywany jako baza do zup, przetworów, sosów oraz wielu innych dań.



MNIAM





## „POMIDOR” JAN BRZECHWA

Pan pomidor wlażł na tyczkę  
I przedrzeźnia ogrodniczkę.  
„Jak pan może,  
Panie pomidorze?!”

Oburzyło to fasolę:  
„A ja panu nie pozwolę!  
Jak pan może,  
Panie pomidorze?!”

Groch zzieleniał aż ze złości:  
„Że też nie wstyd jest waszmości,  
Jak pan może,  
Panie pomidorze?!”

Rzepa także go zagadnie:  
„Fe! Niedobrze! Fe! Nieładnie!  
Jak pan może,  
Panie pomidorze?!”

Rozgniewały się warzywa:  
„Pan już trochę nadużywa.  
Jak pan może,  
Panie pomidorze?!”

Pan pomidor zawstydzony,  
Cały zrobił się czerwony  
I spadł wprost ze swojej tyczki  
Do koszyczka ogrodniczki.



MNIAM



# Domowa szakszuka

## SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 2 jajka
- 2 pomidory
- ½ papryki
- ½ małej cukinii
- ½ cebuli
- łyżka oliwy z oliwek
- ząbek czosnku
- natka pietruszki (wg uznania)
- 2 kromki chleba razowego

**Przyprawy:** garam masala, słodka papryka, bazylija, oregano, szczypta pieprzu i soli

## Sposób przygotowania:

Obraną cebulę pokroić w drobną kostkę. Czosnek precisnąć przez praskę i podsmażyć na oliwie razem z cebulą i przyprawami. Umyte warzywa pokroić w kostkę i dołożyć na patelnię. Całość dusić do momentu odparowania nadmiaru wody. Gdy zawartość patelni zgęstnieje, za pomocą szpatułki zrobić dwa wgłębienia i wbić jajka. Dusić pod przykryciem do momentu ścięcia się jajek. Gotowe danie posypać pokrojoną natką pietruszki. Podawać z pieczywem.



Wartość odżywcza

**530 KCAL**



BIAŁKO: 24 G  
TŁUSZCZ: 23 G  
WĘGLOWODANY: 63 G



MNIAM

