

Partner merytoryczny



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY

OGRÓDKI
ze SMAKIEM

KARTKA Z KALENDARZA CZERWIEC

Królowa lata – TRUSKAWKA

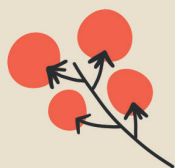
Jest symbolem lata – to ulubiony owoc Polaków. Jako pierwsza otwiera sezon na owoce jagodowe w naszym kraju.



OWOCE JAGODOWE

To różnorodna grupa produktów, szczególnie bogatych w witaminy i składniki mineralne.

Na krzewach w okresie letnim znajdziemy m.in. borówkę, malinę, jeżynę, agrest czy porzeczkę, a na grządkach owocują także truskawka i poziomka. Te sezonowe owoce cechuje wysoka zawartość prozdrowotnych związków bioaktywnych, korzystnie wpływających na zdrowie.

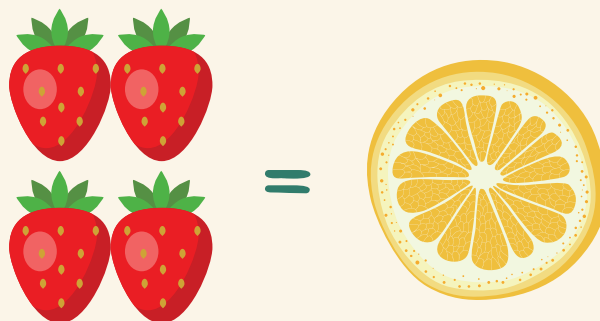


MNIAM



WITAMINA C

Truskawka jest jej doskonałym źródłem, lepszym niż cytryna czy pomarańcza. 10-12 truskawek pokrywa dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę C. Dzięki właściwościom przeciwutleniającym wspiera układ krążenia, odporność organizmu, wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwnowotworowe.



4 TRUSKAWKI ZAWIERAJĄ TYLE
SAMO WITAMINY C CO CYTRYNA

CIEKAWOSTKA DIETETYCZNA

Truskawa cała pokryta jest małymi kropeczkami. Są to jej nasiona (pestki). Jeden owoc może mieć ich nawet 200! Żaden inny owoc nie ma pestek na wierzchu.

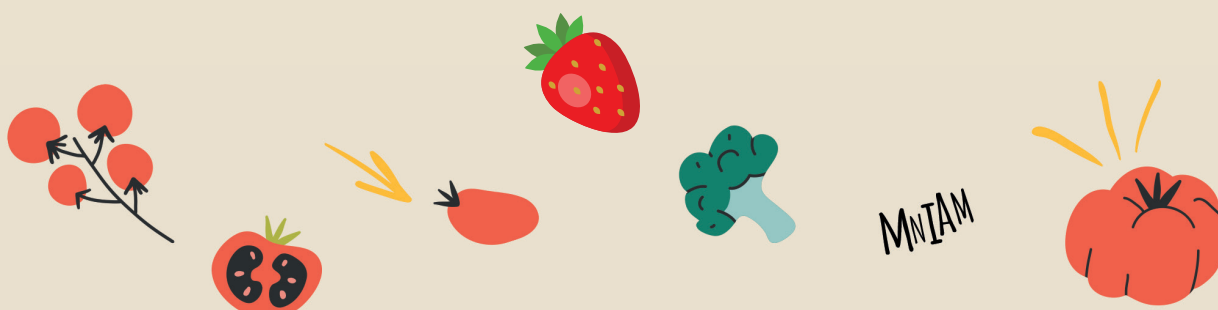


TRUSKAWKA W WIELU ODSŁONACH

Najczęściej sięgamy po świeże truskawki jako dodatek do owsianki, deseru czy koktajlu. Świeże owoce zebrane w szczycie sezonu cechują się wysoką wartością odżywczą i pełnią smaku. Doskonale nadają się do mrożenia i przetworów, które możemy wykorzystywać do potraw przez cały rok. Ciekawym sposobem na wykorzystanie truskawki jest poddanie jej procesowi liofilizacji. To metoda suszenia, w której owoce zamrażane są w niskich temperaturach, a następnie odparowywane. Ta technologia pozwala zachować większość składników odżywczych, smak, aromat, a także nadaje lekkość i chrupiącą strukturę.

UPRAWA I PRZECHOWYWANIE

Truskawki można sadzić zarówno w ogrodzie, jak i na balkonie - mogą rosnąć w donicach, skrzynkach balkonowych lub tradycyjnych grządkach. Owoce truskawki należy przechowywać w chłodnym miejscu, najlepiej w lodówce. Niska temperatura pomaga utrzymać ich świeżość. Truskawki powinny być przechowywane w suchym środowisku - wilgoć może przyspieszyć rozkład owoców. Warto umieścić je w pojemniku wyłożonym suchym ręcznikiem papierowym, który wchłonie nadmiar wilgoci. Umyj owoce bezpośrednio przed spożyciem.



TRUSKAWKA NA WYTRAWNIE

Sałatka z kaszą, szparagami i truskawkami

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 3 łyżki kaszy jaglanej
- garść truskawek
- garść rukoli
- 4 szparagi
- ½ gruszki
- 2 plastry chudego twarogu
- 1 czubata łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka orzechów laskowych
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Przyprawy:

- cynamon, listki świeżych ziół np. bazylii



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Warzywa i owoce umyć i osuszyć. Szparagi pozbawić twardych końcówek, pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do wrzątku i gotować 3-4 minuty. Truskawki pokroić w ćwiartki, gruszę w kostkę. Całość wymieszać w dużej misce, dodać rukolę, pokrojone drobno orzechy oraz rozdrobniony twaróg. Wymieszać z sokiem z cytryny i cynamonem. Na wierzch nałożyć jogurt i listki ziół.

Wartość odżywcza

381 KCAL



BIĄŁKO: 14,5 G
TŁUSZCZ: 16 G
WĘGLOWODANY: 46,8 G



MNIAM



TRUSKAWKA NA SŁODKO

Granola z owocami i jogurtem

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

Granola:

- 2 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 łyżeczka orzechów laskowych
- ½ łyżeczki miodu
- ½ łyżeczki cynamonu

Pozostałe składniki:

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego typu skyr
- 1 szklanka truskawek



Sposób przygotowania:

Truskawki umyć pod bieżącą wodą. Na suchej patelni podprażyć płatki owsiane, posiekane orzechy i cynamon. W miseczce połączyć z miodem. Granolę wyłożyć na dno słoika lub innego pudełka na wynos, na wierzch wlać jogurt i pokrojone truskawki.

Wartość odżywcza

249 KCAL



BIAŁKO: 10,6 G
TŁUSZCZ: 10,5 G
WĘGLOWODANY: 29 G



MNIAM

