

NAJZDROWSZE DARY JESIENI

BURAKI CZERWONE



Sezon na buraki czerwone zaczyna się we wrześniu i trwa aż do marca. Warto po nie często sięgać - wykazują bowiem liczne właściwości zdrowotne. Co najważniejsze świetnie wspomagają odporność, spowalniają procesy starzenia, zapobiegają anemii. Ponadto, buraki dbają o układ krwionośny i prawidłową wagę ciała. Korzeń buraka zawiera witaminy C, B1, kwas foliowy, witaminę A oraz beta-karoten. W burakach znajdziemy również bardzo dużo różnych składników mineralnych, m.in. wapń, potas, mangan, magnez, miedź, fluor oraz sód. Buraki czerwone można jeść na surowo, w formie kiszonych czy pieczonych - wszystkie warianty zawierają cenne właściwości zdrowotne. Prawdziwym zastrzykiem energii będzie domowy sok z buraków, surówka, którą warto jeść nie tylko do obiadu, a jako zdrowa przekąska sprawdzą się buraczane frytki.

CUKINIA



Sezon na cukinię jest stosunkowo krótki, dlatego warto w pełni go wykorzystać - najlepiej kupować ją od września do października. Cukinia to warzywo znane z niezliczonych wartości zdrowotnych i odżywczych. Wspomaga procesy trawienne, odkwasza, dba o kondycję mózgu i układu nerwowego, wzmacnia odporność. Cukinia zawiera witaminy A, C i z grupy B oraz m.in. fosfor, wapń, żelazo, sód, potas i jod. Sprawdza się jako składnik wielu dań - można z niej wyczarować przepyszne potrawy. Ponadto jest warzywem niskokalorycznym, o niskim indeksie glikemicznym. Cukinię możemy przyrządzać na wiele sposobów - piec, smażyć, marynować, a także jeść na surowo. Jest ciekawą i zdrowszą alternatywą dla mącznego makaronu - przy pomocy specjalnej obieraczki można przygotować z niego pożywniejszą i niskokaloryczną wersję spaghetti.

DYNIA



Jeśli mówimy o darach jesieni to nie można zapomnieć o dyni, która jest symbolem tej pory roku. Nie dość, że cieszy nasze oczy swoim kształtem i jaskrawym kolorem to jej miąższ zawiera wiele cennych związków pozytywnie wpływających na nasz organizm. Warzywo to zawiera spore ilości beta-karotenu, który korzystnie wpływa na naszą skórę, włosy i paznokcie, a także chroni nasze oczy. Dynia jest również bogatym źródłem witamin z grupy B, witaminy C i PP oraz minerałów takich jak: żelazo, cynk, wapnia, potasu, magnez przez co jej regularne spożywanie na pewno wyjdzie nam na zdrowie i pozwolić przezwyciężyć jesienną słotę. Pamiętaj, że dynia zawiera także jadalne pestki kryjące w sobie duże ilości łatwo przyswajalnego cynku poprawiającego kondycję naszych włosów i paznokci. Nie ma więc co zwlekać, czym prędzej włączmy ten dar jesieni do naszego jadłospisu. Dynia ma szerokie zastosowanie w kuchni: zupa krem, placuszki z przetartej dyni, purée z pieczonej dyni, pestki z dyni, jako zdrowa przekąska – każdy znajdzie coś dla siebie.

WYŚMIENITE TRIO, CZYLI JABŁKA, GRUSZKI, ŚLIWKI

JABŁKA



Jabłka są bogatym źródłem błonnika, przez co pozytywnie wpływają na nasze jelita. Zawierają również sporą dawkę witaminy C i witamin z grupy B. W ich składzie znajdziemy również kwercetynę – flawonoid, który ma działanie przeciwutleniające, zwalcza wolne rodniki, co pozwala spowolnić procesy starzenia zachodzące w organizmie. Jesienne jabłka to nieocenione źródło witamin i składników odżywczych, które pozwolą naturalnie wzmocnić organizm narażony na sezonowe infekcje. Pachnące, dojrzałe jabłka z powodzeniem można spożywać na surowo, pieczone, suszone lub jako dodatek do koktajli owocowych, czy tradycyjnej szarlotki.

GRUSZKI



Gruszki to przepyszne, soczyste, aromatyczne owoce. Biorąc pod lupę ten dar jesieni należy wspomnieć, że jako nieliczny z owoców zawiera w swoim składzie jod (pierwiastek niezbędny do prawidłowej pracy tarczycy). Gruszki to także źródło boru – pierwiastka, który jest niezbędny do zachowania w dobrej kondycji naszych kości. Owoce te świetnie nawadniają nasz organizm, a także wpływają pozytywnie na układ krwionośny – regulując ciśnienie krwi (zawierają spore ilości potasu). Zalet spożywania gruszek jest co niemiara, może więc warto już teraz sięgnąć po nie i samemu wypróbować ich dobroczynny wpływ?

ŚLIWKI



Śliwki, szczególnie te suszone to przede wszystkim naturalny sposób na zaparcia. Dzięki dużej zawartości pektyn poprawiają trawienie i korzystnie wpływając na cały układ pokarmowy. Ponadto śliwki to bogactwo różnych witamin (A, B6, C, E, K) i minerałów (wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas). Śliwka to owoc uniwersalny, pasuje ona idealnie zarówno jako dodatek do ciast, jak i również do dań mięsnych.