

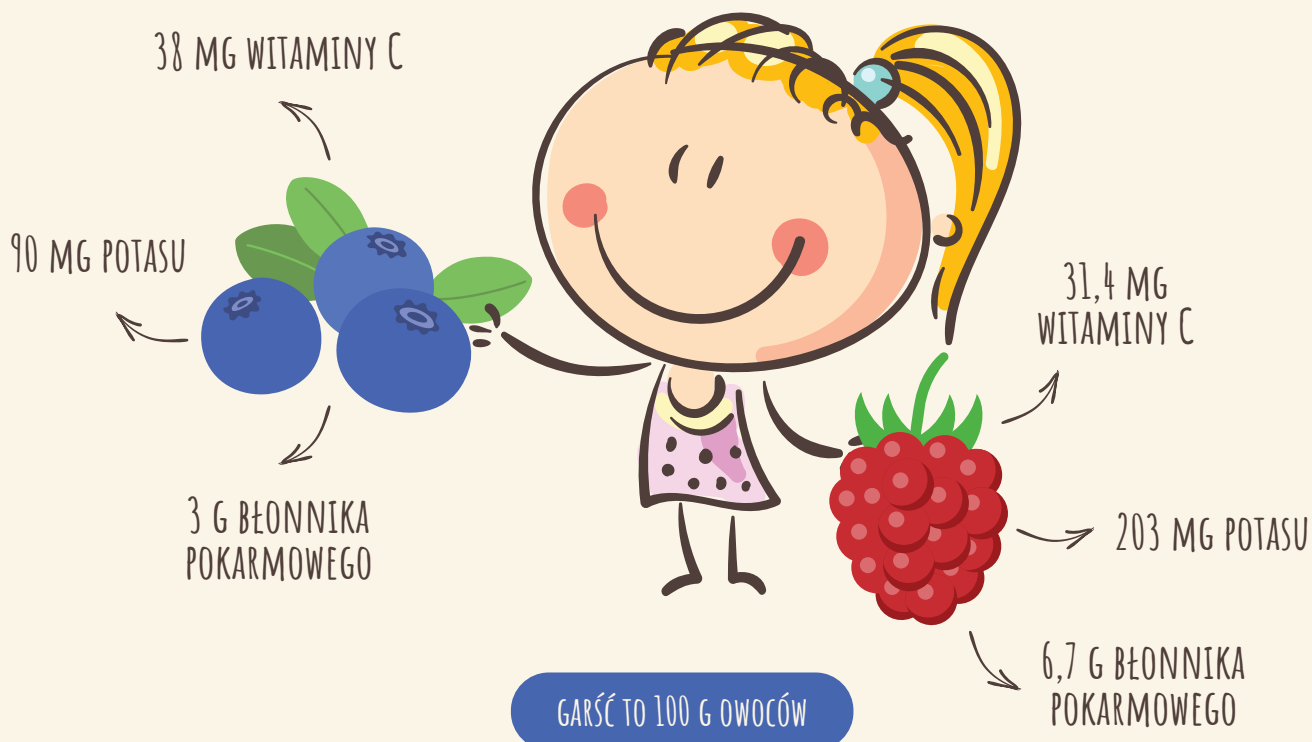
KARTKA Z KALENDARZA SIERPIEŃ

Sezon na jagodowe



Maliny i borówki zaliczane są do owoców jagodowych, które śmiało możemy nazwać polskimi superfoods! Owoce te są świetnym źródłem wielu witamin i składników, które wspierają m.in. naszą odporność i serce. Owoce jagodowe, zwłaszcza odmiany o ciemnej barwie, uważane są także za jedno z najlepszych źródeł pokarmowych polifenoli w diecie. Stanowią one parasol ochronny dla naszego organizmu, broniąc go przed nowotworami, infekcjami i chorobami serca. Jedząc owoce jagodowe regularnie zyskamy supermoce!

GARŚĆ MALIN I BORÓWEK NA ZDROWIE



MALINA

Jest słodka, różowa i bardzo aromatyczna. Składa się z wielu małych kuleczek zwanych pestkowcami, które zawierają małe nasionka. To dlatego maliny są takie „puszyste” i delikatne! **Maliny zawdzięczają swój piękny czerwony kolor** naturalnym barwnikom zwanym antocyjanami. Te same barwniki znajdują się w kwiatach i owocach innych roślin, nadając im różne odcienie czerwieni, fioletu i niebieskiego.



PARTNER MERYTORYCZNY



OGRÓDKI
ze **SMAKIEM**

BORÓWKA



Borówki są małe, okrągłe i mają piękną fioletowo-granatową barwę.

Ten żywy kolor daje im supermoc, dzięki temu wspierają nasz organizm w walce ze „złymi” cząsteczkami, chroniąc komórki przed uszkodzeniami. W każdej borówce znajdziemy drobne pestki, które na skutek swoich prozdrowotnych właściwości korzystnie wpływają na nasze jelita.



Jedz jagodowe na zdrowie!

Spożywanie owoców jagodowych każdego dnia to smaczny sposób na wzbogacenie diety w ważne składniki odżywcze, które wspierają nasze zdrowie i samopoczucie.



Wsparcie serca i układu krążenia

Owoce jagodowe dzięki wysokiej zawartości wielu witamin, potasu, błonnika pokarmowego i polifenoli wspierają nasze serce. To między innymi dzięki tym składnikom nasze ciśnienie tętnicze krwi jest prawidłowe, a naczynia krwionośne wzmocnione i mniej podatne na uszkodzenia.



Wsparcie dla układu odpornościowego

Witamina C jest obecna w dużych ilościach w owocach jagodowych, dzięki temu wspomaga układ odpornościowy i pomaga organizmowi w walce z infekcjami. Regularne spożywanie tych owoców może więc przyczynić się do lepszego zdrowia i większej odporności na choroby.



Poprawa funkcji mózgu

Antyoksydanty, a szczególnie flawonoidy zawarte w owocach jagodowych, mają pozytywny wpływ na zdrowie mózgu. Regularnie dostarczane wpływają korzystnie na pamięć i koncentrację. To duże wsparcie dla osób pracujących umysłowo, w tym również dzieci, które każdego dnia przyswajają dużo wiedzy i nabywają nowych umiejętności.



Wspomaganie trawienia

Owoce jagodowe są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który jest niezbędny do prawidłowej pracy układu pokarmowego. Błonek jest niczym miotełka, która usuwa zbędne i niestrawione resztki pokarmu. Dzięki temu pomaga w regulacji procesów trawiennych, zapobiega zaparciom i wspiera zdrowie naszych jelit.



Spożywaj owoce jagodowe nie tylko latem



Maliny i borówki świetnie nadają się do mrożenia, dzięki czemu możemy cieszyć się ich smakiem przez cały rok. Mrożenie nie wpływa na ich wartość odżywczą, straty witaminy C czy składników bioaktywnych są znikome.

JAK MROZIĆ OWOCE JAGODOWE?

1. Przed mrożeniem dokładnie sprawdź, czy owoce nie są pokryte pleśnią. Owoce jagodowe ze względu na wysoką zawartość wody oraz delikatną strukturę, są podatne na zgniecenie i psucie.
2. Owoce dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Strumień wody nie powinien być zbyt silny, aby nie zmiądzzył owoców.
3. Owoce rozłóż na dobrze chłonnym materiale, w celu osuszenia.
4. Do woreczków strunowych przełóż kilka garstek suchych owoców.
5. Unikaj mrożenia jednorazowo dużych porcji w jednym woreczku. Ciężar owoców może spowodować zgniecenie innych.
6. Woreczki z owocami włóż do zamrażalnika, najlepiej na płasko. Unikaj kilkukrotnego rozmrażania i zamrażania tych samych owoców.



PARTNER MERYTORYCZNY



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY

OGRÓDKI
ze **SMAKIEM**

Malinowo-borówkowe lody



Składniki na 4 porcje:

- ½ szklanki malin
- ½ szklanki borówek
- dojrzały banan
- opakowanie jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Owoce jagodowe umyć pod bieżącą wodą. Banana obrać ze skórki. Do kielicha blendera wrzucić wszystkie składniki i zmiksować na gładko. Masę przełożyć do silikonowych foremek i wstawić do zamrażarki na 2-3 godziny.

Energia

69 KCAL



BIAŁKO: 2,3 G
TŁUSZCZ: 1 G
WĘGLOWODANY: 13,9 G