

## KARTKA Z KALENDARZA PAŹDZIERNIK

# Jesień w kolorach – WARZYWA KORZENIOWE

Warzywa korzeniowe to grupa warzyw, których jadalną część stanowią korzenie, bulwy, kłącza lub cebule. Rosną pod ziemią, czerpiąc z gleby niezbędne składniki odżywcze.

**Do najpopularniejszych warzyw korzeniowych należą:**



### Różnorodność w diecie jest ważna.

Pokoloruj swój jesienny talerz wielobarwnymi warzywami

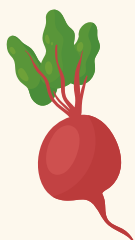


#### **Czy wiesz, że marchewka jest nie tylko pomarańczowa?**

Na bazarku możesz kupić także inne odmiany tj. fioletową, żółtą i białą. Chrupiąc regularnie marchewki dostarczysz sobie sporo beta-karotenu, który wspiera nasz wzrok, odporność, a także skórę, włosy i paznokcie.



**Korzeń pietruszki to dobre źródło potasu - składnik ten wspiera pracę serca i mięśni.** Warzywo to ma charakterystyczny, intensywny smak, który sprawia, że jest doskonałym dodatkiem do wielu potraw, zwłaszcza zup i sosów. Oprócz korzenia, warto wykorzystać w kuchni także natkę pietruszki. Jest ona świetnym źródłem witaminy C oraz folianów.



**Burak swój piękny, fioletowy kolor zawdzięcza superzdrowym składnikom o nazwie antocyjany.** Stanowią one duże wsparcie dla naszej odporności oraz pomagają chronić nasze komórki przed uszkodzeniami. Oprócz bulwy wykorzystaj w kuchni także liście buraka, na przykład do przygotowania pysznej zupy czy jako dodatek do sałatki.



## WARZYWA KORZENIOWE

Warzywa korzeniowe to dobre źródło błonnika pokarmowego, który wspomaga trawienie i pomaga utrzymać nasze jelita w dobrej kondycji.

## PRZECHOWYWANIE KORZENIOWYCH

Warzywa korzeniowe należy przechowywać w chłodnym i lekko wilgotnym miejscu. Najlepiej sprawdzają się do tego nieogrzewane spiżarnie i piwnice. W domu najlepiej trzymać je w lodówce w specjalnej szufladzie na warzywa i owoce. Tam zachowują swoją świeżość nawet do 2 tygodni.

Warzywa korzeniowe spożywaj przez cały rok, natomiast szczególnie warto sięgać po nie jesienią i zimą, kiedy dostępność innych świeżych warzyw jest mniejsza. Zarówno marchew, burak, jak i korzeń pietruszki w różnorodny sposób można wykorzystać w kuchni.

## DOSKONALE NADAJĄ SIĘ DO:

- jedzenia na surowo jako składnik surówki lub przekąska
- pieczenia jako pyszne, kolorowe frytki lub talarki
- gotowania jako składnik zup i dań jednogarnkowych
- kiszenia jako dodatek do kanapek i innych dań
- wyciskania jako składnik koktajlu



**POMYSŁY NA WYKORZYSTANIE WARZYW KORZENIOWYCH W KUCHNI:**

**MARCHEW**

**Krem z pieczonej marchewki**



marchew



korzeń  
pietruszki



soczewica  
czerwona



oliwa  
z oliwek



nasiona  
słonecznika



natka  
pietruszki

**Hummus z pieczoną marchewką**



marchew



ciecierzyca



tahini



sok z cytryny



kumin



sól, pieprz i zioła  
prowansalskie

**Kolorowa surówka**



marchew



czerwona  
kapusta



jabłko



seler  
naciowy



oliwa  
z oliwek



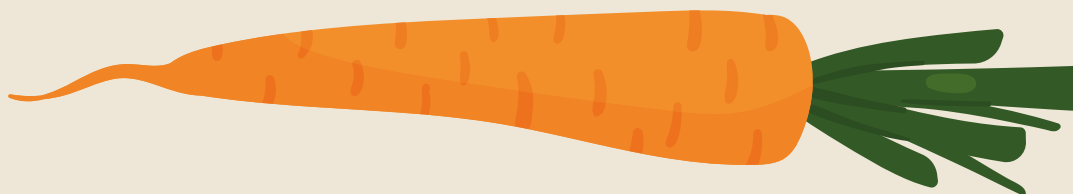
sok z cytryny



czarnuszka



sól, pieprz i zioła  
prowansalskie



MNIZAM



**POMYSŁY NA WYKORZYSTANIE WARZYW KORZENIOWYCH W KUCHNI:**

**BURAK**

**Kolorowa sałatka**



pieczony burak



pieczona dynia piżmowa



ciecierzyca



pestki dyni



oliwa z oliwek



sól, pieprz

**Buraczkowa surówka**



gotowany burak



jabłko



musztarda



sok z cytryny



oliwa z oliwek

**Placuszki z burakiem i czarnuszką**



pieczony burak



mąka owsiana



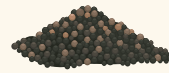
jajko



jogurt naturalny



proszek do pieczenia



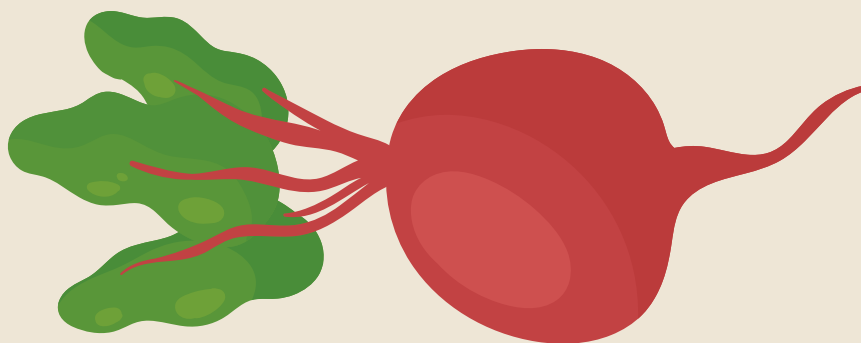
czarnuszka



oliwa z oliwek



sól, pieprz



MNIAM



**POMYSŁY NA WYKORZYSTANIE WARZYW KORZENIOWYCH W KUCHNI:**

## **KORZEŃ PIETRUSZKI**

### **Krem z pieczonej pietruszki i gruszki**



### **Talarki z pietruszki z dipem czosnkowym**



### **Paszтет z pietruszką i soczewicą**

