



Warszawa, 22 listopada 2017 r.

Zdrowie na europejskim talerzu. Potrawy z Europy w Twojej kuchni!

Kiedy za oknem coraz brzydsza pogoda, chętnie wracamy myślami do minionych wakacji. Dobrym pomysłem na przywołanie tych wspomnień jest sięgnięcie do kulinarnych tradycji z różnych zakątków Europy. Oprócz poprawy humoru i samopoczucia mogą też dostarczyć wiele dobrego naszemu organizmowi.

Jedną z niezaprzeczalnych wartości, jaką niesie ze sobą podróżowanie, jest możliwość poznawania i odkrywania nowych smaków. Podróże rozpieszczają nasze podniebienia, oferując wyjątkowe doznania. Warto wprowadzić niektóre zagraniczne dania na stałe do swojej diety, ponieważ, oprócz doskonałego smaku, są także powszechnie uznawane przez dietetyków za bardzo wartościowe.

Wśród europejskich krajów, których narodowa kuchnia może być inspiracją dla dietetyków, bezsprzecznie wiodą prym Francja, Włochy, Grecja, czyli kraje basenu Morza Śródziemnego. Tamtejsza kuchnia oparta jest na warzywach, owocach, rybach, serach i doskonałej jakości oliwie. W północnej części Europy na szczególną uwagę zasługuje Szwecja, której mieszkańcy rozsmakowali się w śledziach, razowym chlebie i minimalnie przetworzonych produktach.

Kuchnia europejska to bogactwo smaków i składników odżywczych. Grecy nie wyobrażają sobie życia bez czosnku, który ma silne działania przeciwbakteryjne i pomaga wspierać odporność. Inspirując się ich kuchnią warto wprowadzić na stałe do swojej diety oliwę z oliwek – jej dodatek do posiłków to nie tylko smak, ale także lepsze przyswajanie witamin zawartych w warzywach. Szwedzi często stawiają na swoim stole to z czego słyną, czyli ryby i owoce morza bogate w dobroczynne kwasy tłuszczowe omega 3, a także witaminę D, łatwo przyswajalne białko i selen. Uwielbiana przez Polaków kuchnia włoska ma natomiast do zaoferowania bogactwo pomidorów bogatych w potas i witaminę C, zioła pełne antyoksydantów, a także doskonałej jakości makarony na bazie pszenicy durum, słynącej z wyższej zawartości składników odżywczych. Z kolei od Francuzów możemy uczyć się regularnie pić wodę, jadać często i mało, a także polubić się z sałatką – mówi Katarzyna Zadka, ekspert ds. żywienia programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”.

Francuska różnorodność

Nie bez przyczyny Francuzi słyną ze swojej kuchni. Bogata tradycja gastronomiczna tego kraju oferuje ogromną różnorodność produktów, z których powstają finezyjne, znane na całym świecie dania. Wystarczy wymienić warzywny gulasz prowansalski ratatouille, zupę cebulową, sałatkę z kozim serem czy delikatne i orzeźwiające crepes Suzette - naleśniki z sosem pomarańczowym. Dla przykładu ratatouille, którego bazą są bakłażany, papryka, cukinia, pomidor, czosnek, cebula, to doskonały sposób na wprowadzenie większej ilości warzyw do codziennego jadłospisu. To danie nie tylko pięknie prezentuje się na talerzu, ale dostarcza nam moc składników odżywczych tj. potas, kwas foliowy, błonnik pokarmowy, a także witaminy z grupy B i witaminę C. Składniki te są szczególnie



cenne, ponieważ spożywane w odpowiednich ilościach zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia czy choroby nowotworowe. Ponadto, warzywa mają właściwości odkwaszające, dzięki czemu pomagają przywrócić równowagę kwasowo zasadową w organizmie.

Włoska kuchnia – siła prostoty i najwyższej jakości składników

Filarem kuchni włoskiej jest makaron, podawany z lekkimi i aromatycznymi sosami na bazie warzyw, ryb, mięsa posypywany tuż przed podaniem najlepszej jakości serem Parmigiano Reggiano lub Pecorino. Włosi mają do wyboru około 200 kształtów makaronu i dzielą go na trzy kategorie: makaron suchy z twardej mąki durum, makaron świeży i makaron nadziewany. Królem włoskiego stołu jest pomidor, który doskonale komponuje się ze świeżymi ziołami tj. bazylią, oregano, rozmarynem, tymiankiem, szalwią. W Polsce mamy coraz łatwiejszy dostęp do włoskich produktów, więc z powodzeniem możemy odtworzyć w naszej kuchni przepisy przywiezione z wakacji w słonecznej Italii.

Aby gotować we włoskim stylu, należy ograniczyć się do zaledwie kilku składników, pamiętając o tym, by były one najwyższej jakości. Warto opanować technikę przyrządzania sosu pomidorowego, w którym zamkniemy głęboki smak lata i zdrowie. To dzięki potasowi, witaminie C i likopenowi – silnemu przeciwutleniaczowi, który opóźnia procesy starzenia. W lodowce nie powinno z kolei zabraknąć sera Parmigiano Reggiano, który jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka, wapnia, a także witamin, głównie A.

Oliwa ze słonecznej Grecji

Królową kuchni śródziemnomorskiej jest oliwa – czysty sok wyciśnięty z owoców drzewa oliwnego. Jest bogata w korzystne dla naszego zdrowia jednonienasycone kwasy tłuszczowe, a także witaminę E mającą działanie antyoksydacyjne. Jeśli chcemy przywołać wspomnienie lata, przyrządzmy z nią pełną smaku sałatkę z pomidorów, ogórków, oliwek, sałaty, czerwonej cebuli, czosnku i sera feta. Podstawą kuchni greckiej są zboża, warzywa strączkowe (tj. bób, soczewica, cieciora) pieczone z warzywami oraz ryby i nabiał. Bogaty w białko jogurt grecki czy ser feta urozmaicą naszą dietę i wzmocnią kości i odporność, a rośliny strączkowe zapewnią energię i dobrej jakości białko, szczególnie tym osobom, które rzadko albo w ogóle nie spożywają mięsa.

Otwórzmy się na nowe smaki, czytamy, poznawajmy, inspirujmy się innymi kulturami kulinarnymi i bierzmy z nich to, co najlepsze. Popatrzmy łaskawym okiem na warzywa, bo to one królują w najzdrowszych kuchniach świata. Warzywo niejedno ma imię – zachęca Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.



Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Irmina Dzyr-Rainka

i-dzyr.rainka@synertime.pl

tel.: 514-810-666