



Warszawa, 09.01.2018 r.

Nie ma to jak zupa. Zmiksuj ją na zdrowie!

Gorąca, gęsta i pełna składników odżywczych – taka właśnie jest prawdziwa, domowa zupa. To także świetny sposób na wykorzystanie tego co mamy w lodówce, urozmaicenie dania na przekąskę czy kolację, czy wprowadzenie do menu większej ilości warzyw. Nie ma lepszego sposobu na wykorzystanie i nadanie drugiego życia produktom, których nie wykorzystamy już do surówki czy jako dodatek do innego dania. Katarzyna Zadka, ekspert w programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo” przekonuje, że czas na zupę!

Co siedzi w zupie?

Wszystko zależy od rodzaju i składników zupy - mówi Katarzyna Zadka - różnorodność zup jest tak duża, że trudno odpowiedzieć na to pytanie jednym zdaniem. Najbardziej korzystne będą oczywiście zupy powstające z dużej ilości warzyw o kremowej konsystencji, na chudym wywarze bez dodatkowych zasmażek czy dużej ilości śmietany. Takie zupy to przede wszystkim porcja błonnika, który korzystnie wpływa na prace układu pokarmowego, a także pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu cholesterolu i glukozy we krwi. Mimo, że do ich przygotowania używamy wysokiej temperatury, to wciąż kopalnia witamin i składników mineralnych, szczególnie kwasu foliowego wspierającego pracę układu nerwowego, prowitaminy A wspomagającej wzrost, proces widzenia i kondycję skóry, a także potasu, który reguluje m.in. ciśnienie krwi. Zaletą zup jest fakt, że warzywa zjadamy razem z wywarem dzięki czemu nie tracimy witamin rozpuszczalnych w wodzie, które trafiają do niej podczas gotowania. Aby zupa była bardziej pożywna, możemy wzbogacić ją w dowolne składniki jak dodatek kaszy, makaronu, ryżu czy mięsa, ryb, lub jaj. Jeśli któryś ze składników chcemy „przemycić” do menu niejadka zdecydujemy się na zupę krem – przekonuje dietetyk.

Nie marnuj, zmiksuj!

Problem, który od czasu do czasu pojawia się w każdym domu, to marnowanie jedzenia. W większości przypadków nie jest to zamierzone działanie - za duże zakupy, czy niewykorzystanie wszystkich kupionych produktów to prosta droga do wyrzucania zwłaszcza warzyw, które przez takie działanie marnują się najczęściej. Zupa może być idealnym sposobem na spożytkowanie warzyw, których nie możemy już wykorzystać w świeżych surówkach. Każde warzywo nadaje się do urozmaicenia przepisu, ogranicza nas jedynie wyobraźnia. Paprykowy krem z marchewką, korzeniem imbiru i kolendry rozgrzeje i doda zimą energią na długie spacerunki, natomiast bulion zmiksowany z białymi warzywami (seler, kalafior, fasola, cebula, ziemniaki) to gęsty i sycący sposób na wieczór w zdrowym stylu. Chcąc urozmaicić teksturę i smak zupy, a także dodać jej cennych wartości



odżywczych można posypać ją ziarnami orzechów, pestkami z dyni czy świeżą kolendrą. Takie dodatki sprawią, że z ochotą usiądziemy do stołu i sięgniemy po pierwszą łyżkę!

Sposób na niejadka? Kolorowa zupa!

Dzieci to najbardziej wymagający smakosze. Kiedy mamy do czynienia z wyjątkowym niejadkiem, zaczynamy stawać w kuchni na głowie, by zachęcić malucha do jedzenia. – Dzieci chętniej sięgają po danie, które zaprasza do jedzenia nie tylko zapachem i smakiem, ale i wyglądem. Postawmy na posiłki kolorowe, nie nakładajmy dziecku zbyt dużej porcji i jedzmy razem. Jeśli wszystko zawodzi, zupa okazuje się być pomocna. Możemy ją wykorzystać na kilka sposobów - ukryć nie lubiane przez pociechę składniki w zupie typu krem, przygotować zupę w ciekawym i lubianym przez dziecko kolorze lub wspólnie przygotować posiłek i zapoznać dziecko ze składnikami. Rodzinne gotowanie, na które więcej czasu mamy w wolniejsze dni, przyniesie dziecku radość. Pamiętajmy, że pokazanie dziecku procesu przygotowywania posiłku jest równie ważne, jak jego spożywanie. Możemy w tym czasie porozmawiać o tym, co znajduje się w zupie, zachęcić do narysowania składników czy wpleść w ten proces inne zabawy edukacyjne.

Zupa jest trendy

Dieta pudełkowa już nikogo nie dziwi. Posiłki przygotowane przez firmy cateringowe stają się coraz bardziej wyszukane tak, aby sprostać oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających klientów. Zamiast wydawać każdego dnia około 20 zł na obiad z cateringu, możemy nasycić się pełnowartościową zupą o ulubionym smaku, którą przygotowaliśmy sami. Co zrobić, aby zupę ugotować szybko i nie być skazanym na to samo danie przez kolejnych kilka dni? Wykorzystajmy przygotowany uprzednio w większej ilości i zamrożony bulion. Dodając do niego warzywa, możemy cieszyć się zupą ze składników, na które akurat mamy ochotę niemal każdego dnia. Zupę warto włączyć do menu, jeśli zależy nam na redukcji masy ciała. Częste spożywanie zup, a tym samym warzyw, przekłada się także na lepsze nawodnienie i stan cery. Jeśli więc chcesz wyglądać kwitnąco o każdej porze roku, spróbuj wpleść do swojego menu warzywne kremy, a poczujesz różnicę nie tylko w wyglądzie, ale i samopoczuciu. Miej zdrowie wpisane w codzienną dietę!



„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:

Adela Parchimowicz

a.parchimowicz@gmail.com, [tel.: 514 810 666](tel:514810666)