



26.03.2018 r.

Warzywne dodatki na wielkanocnym stole gwarancją smacznych i zdrowych Świąt

Śniadanie wielkanocne to jedna z ulubionych polskich tradycji. Po kilku dniach skrupulatnych przygotowań nareszcie możemy zasiąść do stołu z najbliższymi, zjeść smakołyki ze święconki, nasycić ciepłym żurkiem czy spróbować pysznych wędlin. W tym roku warto jednak zaskoczyć rodzinę i oprócz świątecznych klasyków podać coś równie smacznego i lekkiego. Inspiracjami na śniadanie w wiosennym stylu dzieli się Katarzyna Zadka – dietetyk, ekspert programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”.

Stół pełen warzywnych różności

Wraz z nadejściem Wielkanocy do naszych progów zawita wiosna, a wraz z nią na talerzach zaczynają pojawiać się świeże warzywa, za którymi tęskniliśmy całą zimę. Warto ubarwić stół świąteczny i oprócz tradycyjnych wędlin postawić na nim również różnorodne domowe pasty warzywne. Zastosowań takich przysmaków jest mnóstwo – możemy użyć ich do pieczywa, wykorzystać do faszerowania jaj czy podać w formie dodatku do świeżych warzyw jak marchew, ogórek czy seler naciowy. Idealną bazą past są nasiona roślin strączkowych, szczególnie cieciora - podstawa hummusu, soczewica, fasola czy bób. Są one bogate w wiele składników – białko, błonnik, witaminy z grupy B, a także magnez, cynk i żelazo. Możemy korzystać także z innych warzyw, wszystko zależy od naszych upodobań. Przygotujmy pastę z rzodkiewki, papryki, buraka, ogórka bądź awokado. Każda z nich jest prosta do stworzenia – potrzebujemy tylko kilku składników, czyli bazy, dobrego oleju, a także dodatku smakowego jak pestki, zioła i przyprawy. Soczewica idealnie smakuje z dodatkiem suszonych pomidorów i pestek dyni; papryka z czosnkiem i cebulą, czerwoną fasolę przełamie nutka mięty, a bób zmiksujemy z pietruszką i sonecznikiem. Chlorella, orzechy włoskie, sezam również idealnie komponują się z warzywami. W pracę nad warzywną pastą możemy zaangażować dzieci, co umili organizację świątecznego śniadania. - *Pasty warzywne to ciekawa alternatywa na śniadaniowym, wielkanocnym stole. To też idealne danie jeśli ktoś w naszej rodzinie nie może jeść jaj lub jest wegetarianinem czy weganinem. Oczywiście w paście kryje się też moc warzyw, całe ich dobro i cenne składniki pomocne w okresie wiosennego przesilenia* – mówi Katarzyna Zadka, dietetyk.

Żurek z tradycją na zdrowie

Podstawą tradycyjnego stołu wielkanocnego jest żurek podany na białej kiełbasie. Można przyrządzić jednak tę legendarną zupę w alternatywnej wersji. Jak to zrobić? Zamiast białej kiełbasy wieprzowej można użyć tej z piersi kurczaka. Warto ponadto zwrócić uwagę na opis produktu, aby zawierał jak najwięcej mięsa, a jak najmniej soli. Podstawą tej zupy jest dobry wywar, aromatyczny majeranek i zakwas z mąki żytniej. Warzywa takie jak marchewka czy seler zapewniają aromat domowej potrawy i jej niepowtarzalny smak. Jeśli wzbogacimy go o dojrzewające w naszym ogródku zioła możemy być pewni, że nic nie zastąpi jego smaku przy wielkanocnym stole.



26.03.2018 r.

Smoothies pełne warzyw i witamin

Smoothies to prawdziwa bomba witaminowa, bogata w składniki odżywcze i składniki mineralne, które wpływają na dobre samopoczucie. Szczególnie smacznym połączeniem owocowo-warzywnym jest koktajl ze szpinaku i gruszek. Aby go zrobić należy zaopatrzyć się w posiekany szpinak, trzy pokrojone gruszki, banana, szczyptę cynamonu i kardamonu oraz mleko migdałowe. Wszystkie składniki powinno się zmiksować na gładki koktajl, a jego gęstość kontrolować wlewając odpowiednią ilość mleka migdałowego. – *Wiosenne smoothies są nie tylko smaczne, ale dodatkowo wzmacniają organizm w okresie kiedy często dopada nas przeziębienie. Zawarty w nich wapń wzmacnia sprawność ciała, magnez jasność umysłu, żelazo i kwas foliowy pomagają w odpowiednim działaniu układu krążenia, a witaminy C i E korzystnie wpływają na wygląd skóry, włosów i paznokci.* - zachęca Katarzyna Zadka.

Co na deser? Warzywne babeczki!

Wybierając dania na świąteczny stół nie wypada zapomnieć również o deserze, który nie zawsze musi być w wersji na słodko. Oprócz wielkanocnej baby warto spróbować alternatywy w postaci pysznych warzywnych babeczek. Nie tylko najmłodszy, ale i starsi chętnie po nie sięgną, gdy najdzie ich ochota na przekąskę między wielkanocnymi specjałami. Do ich przygotowania wystarczy kilka warzyw, przypraw, mleko, jajka, mąka, proszek do pieczenia i starty ser. Tak smakowity deser warzywny nie dość, że rozpieści podniebienia, to jest bardzo wartościowym posiłkiem.

Świąteczne dekoracje dobre na apetyt

Warto zadbać o atmosferę przy świątecznym stole i nie zapominać o dekoracjach oraz świeżych kwiatach, które wprawią gości w miłą nastrój i zapewnią miłą aurę. Każdy szczegół taki jak kolorowe serwetki, czekoladowe zajączki, żonkile czy bazie w wazonie oraz ozdobione przez dzieci pisanki i baranki sprawiają, że dobre humory będą dopisywać wszystkim w trakcie posiłku. Czas poświęcony na wspólne przygotowania potraw oraz wystroju stołu to kolejna okazja, by być z najbliższymi i cieszyć się wspólnymi świętami. Chcąc zadbać o żołądki gości, aby nikt nie cierpiał z powodu przejedzenia, przygotujmy mniejsze talerze. Możliwość nałożenia drobniejszej porcji jedzenia pozwoli na spróbowanie większej liczby potraw, a z drugiej strony pomogą uniknąć problemów żołądkowych i bólu brzucha. Jeśli pogoda pozwoli wybierzmy się na spacer, pierwsze promienie słońca umilą rodzinną aktywność, a dojrzewanie pierwszych zwiastunów wyczekiwanej wiosny będzie sympatycznym dodatkiem do wspólnej aktywności fizycznej.



26.03.2018 r.

„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@synertime.pl

tel.: 664 904 666