

OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - *Bożena Szara* (wyemitowane 7 lipca 2019 - [posłuchaj](#))

NAJLEPSZE JEDZENIE ŚWIATA

Warzywa powinny być podstawą naszej diety, gdyż dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Są bogate w związki, które nie tylko chronią nas przed chorobami, lecz także hamują proces starzenia się. Są naturalnym źródłem niemal wszystkich składników pokarmowych niezbędnych do rozwoju dzieci. A jeśli są bezcenne dla dzieci, to dla dorosłych także. Zaspokajają apetyt, nie tuczą, rzadko uczulają.

Rośliny to przede wszystkim źródło błonnika. Oczyszcza on organizm z toksyn i metali ciężkich oraz zapobiega zaparciom. Błonnik, wypełniając żołądek i jelita, daje uczucie sytości i sprawia, że rzadziej sięgamy po łakocie. Wszystkie warzywa działają odkwaszająco, zawierają też dużo potasu. Reguluje on ciśnienie, wspomaga serce i układ nerwowy.

Ale to i tak nie wszystkie zalety warzyw. O innych walorach najlepszego jedzenia świata powiem za chwilę. Każdy ma swoje ulubione warzywa i ja także. Moja Top Lista zawiera 10 i to one właśnie najczęściej lądują na moim stole. Warzywa, oprócz właściwości odżywczych i zdrowotnych mają jeszcze urodę, kolory, zapach i indywidualny smak.

Najprzyjemniejsze chwile związane z moją kulinarną pasją, to czas spędzony na targu warzywno-owocowym wśród pasjonatów, którzy sprzedają swoje plony. Spędzam tam zwykle kilka godzin nie tylko dokonując zakupów, ale znajduję wielką przyjemność w rozmowach z ogrodnikami i sadownikami. Z niektórymi z nich zdążyłam się nawet zaprzyjaźnić.

Targ warzywno-owocowy Jean Talon i Marche Atwater to moje ulubione miejsca zakupów warzyw i owoców w Montrealu.

Oto lista moich ulubionych warzyw. Za tydzień opowiem o 10 ulubionych owocach.

1. Papryka

Ma dużą zawartość cynku i witaminy C (pięciokrotnie więcej niż cytryna) przez co zalecana jest osobom cierpiącym na anemię, nadciśnienie oraz przy ogólnym zmęczeniu organizmu. Poza tym ma niską zawartość kalorii (zielona to 15 kcal, a czerwona 32 kcal w 100 g) i obfituje w wapń, żelazo, fosfor i potas.

Paprykę mogę jeść codziennie i wiem, że nigdy mi się nie znudzi. Najbardziej lubię upieczoną w piekarniku. Gdy jest jeszcze ciepła, zdejmuję z niej skórkę, doprawiam sokiem z cytryny i solą, dodaję oliwę z oliwek. Po schłodzeniu jest przepyszna. Jej smak nie ma sobie równych. Lubię paprykę na surowo i troszkę podpieczoną. Faszzerowana to wykwintne i bardzo dekoracyjne danie, a dobrze przyprawione leczo to poezja smaku.

2. Burak

Zwykły burak ma nieprzebrane właściwości lecznicze. Zawdzięcza je betalainom. Tym samym barwnikom, które występują m.in. w szpinaku. Dzięki nim mamy lepszą odporność, wolniej się starzejemy i zapobiegamy wystąpieniu nowotworów. Szklanka soku z buraków potrafi zdziałać cuda: uchroni przed katarem, uwolni od zgagi, obniży ciśnienie krwi i doda sił. Mimo że buraki nie są bogatym źródłem żelaza, to wspaniały środek krwiotwórczy, dawno uznany przez medycynę naturalną. Zapobiega anemii, co więcej, wspomaga leczenie białaczki. Zawarte w burakach barwniki należą do bardzo silnych przeciwutleniaczy i czterokrotnie zwiększają przyswajanie tlenu przez komórki. Wspomagają więc układ krwionośny. Z buraków piję sok i jadam go najczęściej na surowo z innymi warzywami. Uwielbiam chłodnik i barszczyk ukraiński. Do wywaru z warzyw wrzucam lekko podsmażone lub podpieczone buraki i nigdy ich nie gotuję. Zachowują cudowny smak i kolor. Z burakami nie należy przesadzać. Istnieją przeciwwskazania do picia soku z czerwonych buraków. Nie powinny pić go osoby, które cierpią na: reumatoidalne zapalenie stawów, dnę moczanową, kamicę nerkową, kłębuszkowe zapalenie nerek, a także odmiedniczkowe zapalenie nerek czy zespół nerczycowy.

3. Pomidory

Dzięki dużej ilości witaminy C wzmacniają odporność i przyspieszają gojenie się ran. Zawierają też sporo witaminy E oraz beta-karotenu, czyli silnych antyoksydantów neutralizujących wolne rodniki. Do tego dodać trzeba witaminy z grupy B, PP i K. Pomidory to też bogactwo pierwiastków mineralnych tj. potasu, wapnia, magnezu i żelaza. Znajdziemy w nich także mangan, miedź i kobalt.

Najlepsza kanapka (chleb domowego wypieku na zakwasie) to taka z masłem i pomidorem zerwanym prosto z krzaka, a surówka to taka z fetą, cebulką szalotką i oliwą z oliwek. W czasach stosowania przeze mnie diety warzywno-owcowej, pomidory świetnie sprawdzały się zamiast oleju i oliwy których nie mogłam wtedy używać. Wielokrotnie wstrząsałam smak moich dań, a szklanka świeżego soku pomidorowego czasem zastępowała też śniadanie albo przekąskę.

4. Fasola

Jest bogatym źródłem witamin z grupy B, C i E oraz potasu, magnezu i selenu. W strączkach znajdują się również substancje o działaniu przeciwcukrzycowym. Ma właściwości moczopędne i stosowana jest w leczeniu i profilaktyce chorób nerek oraz moczowodów. Spożywanie roślin strączkowych jest ważne także ze względu na zawarty w nich błonnik oraz łatwo przyswajalne białko.

Fasola i wszystkie warzywa strączkowe zastępują mięso w moim jadłospisie. Są przepyszne. Nigdy nie jadam fasoli z puszki. Namoczona, a później ugotowana jest znacznie zdrowsza i smaczniejsza. Nawet humus robię z ugotowanej ciecierzycy. Z kolorowej fasoli gotuję zupy, przygotowuję sałatki i robię warzywne pasztety, a nawet wypiekam ciasta i torty

5. Szpinak

Posiada silne właściwości przeciwnowotworowe, zmniejsza ryzyko wystąpienia zaniku mięśni i bardzo dobrze wpływa na trawienie. Jest skuteczny w leczeniu zaparc i nadciśnienia. Szpinak zawiera bardzo dużo wody i jest niskokaloryczny (100 gramów to zaledwie 32 kalorie). Jest też bogaty w witaminy A i C

oraz magnez, potas, wapń, żelazo i kwas foliowy. Zielone zdrowie - tak często mówię o szpinaku. Jadam go zwykle w formie surówek. Młode listki są wyborne i zastępują mi sałatę. Czasem wypiekam szpinakopitę (to mój smak przywieziony z Grecji). Nieco inną jej odmianą są libańskie turnovers, czyli zawijańce ze szpinakiem. Pierożki, bułeczki czy zupa-krem to także moje ulubione smaki.

6. Marchewka

Zawiera wapń, potas, żelazo i miedź. Do tego to bogate źródło witamin z grupy B (zapobiegających łojotokowi i przyspieszających regenerację skóry) i betakarotenu, czyli prowitaminy A (zwalcza wolne rodniki chroniąc nas przed chorobami nowotworowymi, miażdżycą i cukrzycą). Wzmacnia także nasz układ odpornościowy i ochrania przed infekcjami dróg oddechowych. Marchewkę najczęściej jadam na surowo chrupiąc ją między posiłkami. To także znakomity składnik surówek i zup wszelakich. Rosół bez marchewki to przecież nie rosół. Jest składnikiem moich ciast i placuszków, które jadam na śniadania. Sok z marchewki to bomba witaminowa. Ktoś kiedyś powiedział, że jedna dorodna marchewka jest sto razy lepsza niż najsmaczniejszy kotlet. Pamiętam, że wiele lat temu "opalałam" się marchewką podczas długiej kanadyjskiej zimy. Moja cera była świetlista, lekko zabarwiona i wyglądała jakbym właśnie wróciła z wakacji pod palmami.

7. Kapusta

Jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych warzyw na świecie. Zawiera witaminy A, B1, B2, B3, C, E, K, PP, a także witaminę U, która uważana jest za naturalny środek przeciwrzodowy. Zawarte w kapuście indole pomagają walczyć z rakiem. Najlepsza kapusta, to dla mnie kapusta kiszona. Jej smaku nie jest w stanie zastąpić żadne inne warzywo. Sok z kiszonej kapusty nie raz ratował mi życie po młodzieńczych baletach. Teraz też go lubię, zwłaszcza ten z domowych kiszonek.

A wiosenna biała kapustka z pomidorami i koperkiem toż to poezja smaku, a pierogi z kapustą i grzybami? Czy ktoś zna lepsze delicje?

8. Kalafior

Należy do grupy pokarmów roślinnych o najsilniejszym potencjale antynowotworowym. Dzielne spożycie 50 g warzyw nieskrobiowych (w tym kalafiora) zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory jamy ustnej, gardła i krtani o 28 procent. Właściwości kalafiora doceniono już w 600 r. p.n.e. Wówczas był uprawiany w Azji Mniejszej, skąd przywędrował do Włoch, a w XVI w. został zawieziony do Francji oraz innych krajów europejskich.

W Polsce kalafior najczęściej podawany jest po ugotowaniu z bułką tartą usmażoną na maśle, a przecież można inaczej. Ja serwuję go z prażonymi płatkami migdałów. Kalafior jadam także na surowo, maczając go w dipach warzywnych. Surowe różyczki kalafiora dodaję do surówek, są składnikiem zup, zapiekanek i tart. Ponadto robię z niego majonez do sałatek, piekę placuszki, a nawet kalafiorowy spód do pizzy oraz wykorzystuję do robienia warzywnego sushi. W restrykcyjnej diecie może występować w roli ryżu.

9. Cebula

Jej największą zaletą są silne właściwości bakteriobójcze, grzybobójcze i ogólnie dezynfekujące. Skutecznie pobudza układ immunologiczny, dzięki czemu zwiększa odporność. Obniża ciśnienie i stabilizuje poziom glukozy. Cebuli nie jadam na surowo (z wyjątkiem szalotki i szczypiorku). Należy do podstawowych składników potraw, które przyrządzam, bo bez niej nie byłyby tak smaczne. Francuska zupa cebulowa należy do moich ulubionych. Ponoć cebula super wyciąga toksyny z naszego ciała, gdy włożymy jej grube plastry do skarpetek przed udaniem się na nocny spoczynek. Syrop z cebuli, czosnku, soku z cytryny i miodu ma działanie wykrztuśne i wielokrotnie zastępował mi lekarstwa z apteki.

10. Brokuły

Są doskonałym źródłem witaminy C i dobrym źródłem betakarotenu. Zawierają kwas foliowy, żelazo i potas. Chronią przed nowotworami. Porcja 100 g. brokułów zaspokaja ponad połowę dziennego zapotrzebowania organizmu na witaminę C. Gotowanie pozbawia brokuły prawie połowy tej witaminy. Lepiej więc jadać surowe lub gotować je na parze. Brokuły jadam bardziej z rozsądku niż z powodu walorów smakowych. Głównie na surowo, są składnikiem moich warzywnych cocktaili.

Zdjęcia pochodzą z mojej strony na Facebooku: [DIETA I STYL](#).