

2. Warzywa cebulowe

Cebula, czosnek, por i szczypiorek należą do grupy warzyw cebulowych. Mają one silne działanie lecznicze dzięki zawartości **fitoncyd** - naturalnych substancji o działaniu bakteriobójczym i grzybobójczym. Dodatkowo zawierają one **witaminy C, A, E**, witaminy z grupy B, a także składniki mineralne: siarkę, selen, magnez, żelazo.



3. Kiszonki

Kiszonki zawierają **kwas mlekowy**. Powstaje on dzięki naturalnemu konserwowaniu żywności – kiseniu, podczas którego cukry ulegają rozkładowi do kwasu mlekowego. W jelitach kwas



mlekowy stwarza idealne warunki dla rozwoju korzystnych bakterii jelitowych wspomagających odporność, ponadto poprawia on strawność i przyswajalność składników odżywczych, w tym wapnia i żelaza. Dodatkowo podczas kiszenia wytwarzana jest **witamina C**, dzięki czemu produkty kiszone mają jej dużo więcej niż produkty surowe.

Uwaga!

Nie należy mylić kapusty kiszonej z kapustą kwaszoną. Kapusta kiszona powstaje w wyniku fermentacji mlekowej i zawiera dobroczynne bakterie kwasu mlekowego, natomiast kapusty kwaszonej nie poddaje się fermentacji mlekowej, dlatego nie zawiera ona korzystnych bakterii. Jej kwaśny smak jest efektem dodatku octu i cukru.

Jak „przemycić” do diety dziecka warzywa cebulowe oraz kiszonki?

Dzieci z reguły nie lubią warzyw, a dla rodziców to nie lada wyzwanie, aby urozmaicić dietę swoich pociech w te produkty. Zupy stanowią świetną alternatywę, a odpowiednio podane mogą sprawić radość nawet niejadkowi, dlatego dobrym pomysłem na zachęcenie dziecka do spożycia kiszonek będzie np. zupa ogórkowa.

ZUPA OGÓRKOWA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Składniki:

- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy
- 1 mała cebula
- 1 marchewka
- 1,5 litra bulionu warzywnego
- 300 g ziemniaków
- 4 średnie kiszone ogórki
- 150 g śmietany 18%



Sposób przygotowania: W garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i gotować przez ok. 10 minut. Dodać starte na tarce obrane ogórki oraz 1/2 szklanki soku z kiszonych ogórków (zalewy) jeśli mamy. Gotować przez ok. 10 minut. Odstawić z ognia. Dodać zaprawioną śmietanę (najpierw wymieszaną z 2 łyżkami wody, potem z kilkoma łyżkami wywaru).

Informacja żywieniowa dla 1 porcji potrawy												
Składniki	Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Wapń	Żelazo	Cynk	Witaminy			
									B-karoten	B1	B2	C
									µg	µg	mg	mg
Zawartość	238	10,3	13,8	18,3	2,64	202	1,57	0,79	1114	0,11	0,23	15,8