

7 Jedz więcej zup



Zupy z warzywami w kawałkach lub w postaci kremów to doskonały sposób na spożycie dużej ilości warzyw. Klasyczna pomidorowa lub rosół czy zupa krem z cukinii? A może krem z pomidorów? Wybieraj zupy, które lubisz najbardziej i włącz je do codziennej diety.



8 Jedz surowe warzywa

Pokrojone warzywa to świetna przekąska, którą możesz zabrać ze sobą wszędzie. Marchew, papryka czy seler z dodatkiem hummusu lub dipem jogurtowym to zdrowa i szybka przekąska, która doda energii w ciągu dnia.



9 Jedz różnorodnie



Warzywa możesz przygotować na wiele sposobów. Możesz je piec, gotować, dusić, grillować czy przygotowywać na parze. Każda metoda wydobywa inny smak i teksturę warzyw.

10 Dodaj warzywa do każdej listy zakupów

Nie zapomnij o warzywach, planując zakupy. Regularne ich kupowanie ułatwi ich wprowadzenie na stałe do diety, dlatego zawsze wpisz warzywa na swoją listę zakupów.

CZAS NA DZIAŁANIE!

Jak widzisz wprowadzenie większej ilości warzyw do diety nie jest trudne i nie musi być nudne. Małe zmiany mogą przynieść wielkie korzyści dla zdrowia. Zrób pierwszy krok już dziś i dodaj jedno warzywo więcej do swojego następnego posiłku!

JAK JEŚĆ WIĘCEJ WARZYZW?

10 prostych sposobów na więcej warzyw w codziennej diecie

Przepisy, porady i więcej informacji znajdziesz na www.mocpolskichwarzyw.pl oraz na kanałach kampanii w social mediach.



Warzywa odgrywają kluczową rolę w zdrowej diecie, dostarczając niezbędnych witamin, minerałów, błonnika i antyoksydantów. Według zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny w diecie Polaków powinny dominować warzywa i owoce, stanowiąc połowę tego, co jemy w proporcji: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce. Ilustruje to symboliczny talerz, którego połowę stanowią warzywa i owoce.

Powinniśmy spożywać minimum 400 gramów warzyw i owoców dziennie. Myślisz, że to dużo? Nic bardziej mylnego!

ILE TO 400g WARZYW?



$\frac{1}{2}$ papryki
+
2 marchewki
+
1 ogórek
+
1 pomidor



$\frac{1}{2}$ bakłażana
+
 $\frac{1}{2}$ szklanki dyni
+
1 szklanka
różyczek brokuła
+
garść fasolki szparagowej



$\frac{1}{2}$ papryki
+
1 pomidor
+
5 rzodkiewek
+
1 szklanka sałaty



1 Jedz sezonowo

Kupuj warzywa wtedy, gdy są najsmaczniejsze i najzdrowsze, czyli w sezonie. Wiosną i latem sięgaj po nowalijki, soczyste pomidory i ogórki, papryki i warzywa ciepłolubne. Jesienią wybieraj dynie i buraki, a zimą jedz pyszne i pożywne warzywa korzeniowe (marchewki, pietruszki) czy kapusty.

2 Dodawaj warzywa do każdego posiłku

Zamiast skupiać się na jednym dużym posiłku z warzywami, dodawaj je do każdego swojego dania lub jedz w formie przekąsek. Do śniadania przygotuj szybką sałatkę z pomidorków koktajlowych, ogórka i liści szpinaku, która świetnie sprawdzi się z jajecznicą.

Duża porcja surówki z czerwonej kapusty, albo buraczków będzie idealna do obiadu, a duszone warzywa na ciepło to perfekcyjna i lekka kolacja. W ciągu dnia nie zapomnij o szybkich przekąskach – pokrój marchewki i papryki w słupki i zajadaj np. z dodatkiem hummusu.



3 Rób przetwory

Wykorzystaj lato, kiedy warzyw jest najwięcej i są najtańsze, aby przygotować przetwory, które sprawdzą się idealnie w zimowych miesiącach. Przecier pomidorowy, sałatki wielowarzywne czy przeciery i sosy to coś, czego nie może zabraknąć w każdej kuchni.



4 Zamrażaj

Mrożenie to doskonały sposób na zachowanie świeżości warzyw przez długi czas bez utraty wartości odżywczych. Dlatego kupuj warzywa w sezonie i przygotuj mrożonki, które wykorzystasz przez cały rok.

5 Rób kiszonki

Kiszone ogórki, kapusta czy buraki to nie tylko smaczne dodatki, ale też źródło probiotyków wspomagających zdrowie jelit.

6 Pokochaj koktajle

Blenduj ulubione warzywa z owocami. Prosty koktajl z jarmużem, jabłkiem i bananem to dawka energii na cały dzień.



POŁOWA TALERZA WARZYN W KAŻDYM POSIŁKU

Według zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny w diecie Polaków powinny dominować warzywa i owoce, stanowiąc połowę tego co jemy w proporcji: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce.

Ilustruje to symboliczny talerz, którego połowę stanowią warzywa i owoce.



Jak zachować smak warzyw ciepłolubnych na dłużej?

Kupowanie warzyw w sezonie to nie tylko kwestia smaku, ale również oszczędność.

To idealny moment, aby zrobić zapasy i cieszyć się tymi warzywami przez cały rok. Można je jeść codziennie w różnych formach oraz przygotować zapasy w formie przetworów i mrozonek.

- ♦ **Mrożenie** - pokrój warzywa na kawałki, blanszuj i zamroź w woreczkach strunowych. To najprostszy sposób na zachowanie smaku i wartości odżywczych.
- ♦ **Przetwory w słoikach** - przygotuj leczko, ajwar czy marynowane papryki. Przechowywane w słoikach, zachowają świeżość i smak na długi czas.

♦ **Suszenie** - cienko pokrojone plastry cukinii i bakłażanów susz w suszarce do warzyw. Idealne jako zdrowa przekąska lub dodatek do potraw.

♦ **Pikle i kiszonki** - papryki i cukinie doskonale nadają się do kiszenia. Fermentacja wzbogaca je o probiotyki, które są korzystne dla jelit.

♦ **Pasty i przeciery** - zrób pasty z papryki i bakłażanów, które będą świetnym dodatkiem do kanapek i dań obiadowych. Przeciery z cukinii mogą być bazą do zimowych zup i sosów.

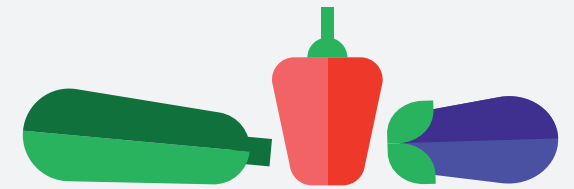
KOLOROWE BOGACTWO SMAKU:

*polskie papryki, cukinie i bakłażany
z południa Mazowsza!*



Przepisy, porady i więcej informacji znajdziesz na www.mocpolskichwarzyw.pl oraz na kanałach kampanii w social mediach.

SKARBY Z POŁUDNIA MAZOWSZA



Lato i wczesna jesień to najlepszy czas na cieszenie się pełnią smaków i kolorów polskich papryk, cukinii i bakłażanów.

To okres, kiedy te warzywa są najsmaczniejsze i najzdrowsze. Dzięki temu, że dojrzewają w naturalnym tempie, są bogate w witaminy i minerały.

Ich regularne spożywanie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, dostarczając cennych składników odżywczych i antyoksydantów.

CZY WIESZ, ŻE?

Papryka

Papryka to warzywo wyjątkowo bogate w witaminę C. Jedna żółta papryka zawiera tyle witaminy C co 16 cytryn!

Bakłażan

Bakłażan to warzywo niskokaloryczne. Błonnik oraz woda w nim zawarte mechanicznie stymulują żołądek, dzięki czemu wzrasta uczucie sytości.

Cukinia

Cukinia jest bogata w potas i błonnik, które obniżają wartość ciśnienia tętniczego krwi. Cukinia ma też właściwości obniżające poziom złego cholesterolu LDL, a co za tym idzie działa przeciwniażdżycowo.



90% krajowej
produkcji papryk

Gmina Przytyk
Gmina Potworów
Gmina Klwów
Gmina Radzanów
Gmina Stara Błotnica
Gmina Rusinów
Gmina Wyśmierzyce

WARSZAWA

RADOM

Paprykowe zagłębie

Ogromna część polskich papryk, cukinii i bakłażanów pochodzi z południa Mazowsza.

Region ten, znany z doskonałych warunków do uprawy warzyw, jest największym zagłębiem tych pysznych warzyw w Europie Środkowo – Wschodniej.

Szacuje się, że obecnie z regionu obejmującego m.in. gminy Przytyk, Potworów, Klwów, Radzanów, Stara Błotnica, Rusinów i Wyśmierzyce pochodzi ok. 90% krajowej produkcji papryk.

Tereny te, nazwane „zagłębiem paprykowym” charakteryzuje wyjątkowy mikroklimat, idealny dla uprawy warzyw ciepłolubnych.