



## O warzywach korzeniowych

...i o tym, jakie kryją skarby

Marchew, burak oraz pietruszka to dobrze znane warzywa, które są niezwykle popularne w naszych rodzimych jadłospisach. Często goszczą na stołach i talerzach, ale zazwyczaj w formie dodatków: surówki, sałatki czy włoszczyzny w zupie. Kojarzą się z tradycją, ale często też niestety... z nudą na talerzu. Tymczasem warzywa korzeniowe to bogate źródło cennych wartości odżywczych, również dla dzieci. Ze względu na swoje walory smakowe, rozmaite kształty i kolory, mogą też inspirować do nowych, kulinarnych podbojów. Smakowych, ale również – co ważne dla najmłodszych – estetycznych.

### Niedoceniane bulwy i korzenie

– Wybór na sklepowej półce jest imponujący: marchew, pietruszka, burak, seler, pasternak, skorzonera czy topinambur – z tak bogatej listy każdy znajdzie coś dla siebie i swojej rodziny – **zapewnia Katarzyna Wiktorowicz, edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”**. – Warzywa korzeniowe to idealne rozwiązanie, by wzbogacić naszą dietę o cenne witaminy, składniki mineralne czy błonnik. **Marchew** to bogactwo karotenu i luteiny, które korzystnie wpływają na wzrok. Zawiera też wapń, żelazo oraz całą paletę witamin. Doskonale wpływa na koncentrację i szybkość myślenia. Witaminę C znajdziemy na przykład w **pietruszcze**, która dodatkowo będzie działała moczopędnie i oczyszczająco, a także sprawdzi się jako produkt napotny i przeciwgorączkowy. **Seler** z kolei wykazuje działanie moczopędne i oczyszczające, dodatkowo może być stosowany przy zaparciach, a co ciekawe – zawiera dwa razy więcej witaminy C niż np. cytrusy. **Burak** dostarcza pełen wachlarz dobroczynnych składników mineralnych i witamin. Zawiera dużą ilość kwasu foliowego. Jest również bogaty w pierwiastki mineralne, takie jak m.in.: żelazo, wapń, sód, cynk czy magnez.

### Same zalety

Bogata paleta wartości odżywczych to jednak nie jedyna zaleta warzyw korzeniowych. Warto docenić ich różnorodne kształty oraz kolory. Mali kuchenni pomocnicy będą mieli ogromną frajdę, pomagając stworzyć z nich piękne i zdrowe dekoracje potraw. Różyczki z marchwi czy buraczane kwiatki uatrakcyjnią każde danie, co jest szczególnie cenne w okresie jesienno-zimowym. A nie bez znaczenia jest też fakt, że warzywa korzeniowe to surowiec – zarówno do spożycia, jak i do zabawy – niezwykle łatwo osiągalny.

– Zimą w naszej szerokości geograficznej mamy utrudniony dostęp do świeżych warzyw, większość produktów jest importowana – **zauważa Marianna Krajniak, edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”**. – **Warzywa korzeniowe są dostępne cały rok, są tanie oraz w odpowiednich warunkach mogą być przechowywane przez kilka miesięcy**. Ze względu na wartości odżywcze najlepiej wybierać warzywa surowe, np. w postaci surówek czy soków. Buraki możemy przygotować w formie produktu kiszzonego, który zawierać będzie korzystne bakterie probiotyczne, wspomagające pracę układu pokarmowego. Z dziećmi wspólnie możemy przygotować kolorowe chipsy z buraka lub frytki z selera.

### Smakotyki dla najmłodszych

– Warzywa korzeniowe, takie jak burak, batat, marchew, pietruszka czy seler, są doskonałym składnikiem diety dziecka jako źródło witamin i antyoksydantów – **mówi Dorota Szostak, edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”**. – Warto poeksperymentować w kuchni i podać maluchowi warzywa w nowej odsłonie. Możemy w inny niż zwykle sposób pokroić marchewkę czy ziemniaki, wykorzystać inny rodzaj obróbki termicznej lub spróbować ciekawych połączeń.

Warto postarać się o różnorodność na talerzu i dobrą zabawę podczas przygotowywania posiłków, szczególnie ze względu na najmłodszych. To bardzo ważne, by smak warzyw dzieci poznały jako pierwszy, aby później częściej po nie sięgały. Rozszerzanie diety należy zacząć właśnie od warzyw i przygotować się na to, że – być może – będzie



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

trzeba podać je nawet kilkanaście razy, zanim dziecko zaakceptuje ich delikatny smak. Kupując produkty z zawartością warzyw korzeniowych dla najmłodszych dzieci, warto też wybierać żywność z oznaczeniem wiekowym na opakowaniu, co zagwarantuje jej bezpieczeństwo dla niedojrzałego, rozwijającego się organizmu. **W trakcie 1000 pierwszych dni życia trwa proces tzw. programowania żywieniowego we wczesnym okresie życia.** Wyrobione w tym czasie nawyki żywieniowe i preferencje smakowe mają największą szansę przetrwać do wieku dorosłego i stanowić naturalną profilaktykę wielu poważnych chorób cywilizacyjnych, wynikających z nieprawidłowego sposobu odżywiania.

Edukatorki programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” specjalnie z myślą o najmłodszych przygotowały kilka nietypowych przepisów na wykorzystanie warzyw korzeniowych:

### WARZYWNE FRYTKI Z TYMIANKIEM I CZOSNKIEM (autor: Paulina Trzepla-Kowalska)

**Składniki:** 1 duża marchew, 2 średnie pietruszki, 1 średni burak, 3 łyżki oleju rzepakowego, 3 łyżeczki suszonego tymianku, 2 ząbki czosnku.

**Przygotowanie:** Warzywa dokładnie umyć i obrać, następnie pokroić w słupki. Olej wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i suszonymi ziołami (świetnie sprawdza się tymianek, ale można również wypróbować oregano, rozmaryn czy paprykę: słodką, ostrą i wędzoną). W dużej misce wymieszać słupki warzywne z aromatycznym ziołowym olejem (uwaga, buraczek osobno, bo mocno zafarbuje inne warzywa). Następnie wstawiamy frytki do piekarnika rozgrzanego do 200°C (termoobieg) i pieczemy ok. 30 min do miękkości.

### RÓŻOWY KOKTAJL (autor: Dorota Szostak)

**Składniki:** 100 ml soku z buraka, 1 garść mrożonych truskawek, ½ banana, 100 ml napoju ryżowego.

**Przygotowanie:** Truskawki rozmrozić i zmiksować z pozostałymi składnikami do uzyskania jednolitej konsystencji.

### FRYTKI Z SELERA (autor: Marianna Krajniak)

**Składniki:** 2 duże sellery, 3-4 łyżki oliwy z oliwek, przyprawy: czosnek niedźwiedzi, słodka papryka, odrobina pieprzu, zioła do smaku.

**Przygotowanie:** Sellery umyć i obrać ze skórki. Pokroić w słupki ok. 1cm grubości. Do miski wlać oliwę, wsypać przyprawy, następnie włożyć kawałki selera. Wszystko wymieszać. Ułożyć frytki na blaszkach wyłożonych papierem do pieczenia. Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C i wstawić frytki. Piec około 25 min.

### BURGERY Z SELERA I CZERWONEJ SOCZEWICY (autor: Dorota Szostak)

**Składniki:** 1 seler, 100 g czerwonej soczewicy, 1 cebula, 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżki bułki tartej.

**Przygotowanie:** Selder kroimy w kostkę i gotujemy w lekko osolonej wodzie (uwaga, aby nie rozgotować). To samo robimy z soczewicą (czerwona nie wymaga namaczania). Cebulę kroimy w kostkę i delikatnie podsmażamy na oleju rzepakowym. Łączymy wszystkie składniki. Część selera ugniatamy widelcem, a pozostałą część łączymy z resztą składników. Z masy formujemy niewielkie kotlety. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 200°C.

Zachęcamy do próbowania. Smacznego!

Program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” współtworzony jest przez Fundację Rozwoju Dzieci im. J. A. Komeńskiego, Fundację NUTRICIA, Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Instytut Matki i Dziecka oraz Akademickie Inkubatory Przedsiębiorczości. **Celem programu jest wzrost świadomości na temat roli żywienia w 1000 pierwszych dni już od poczęcia wśród pracowników żłobków i przedszkoli oraz rodziców, promowanie zrównoważonej diety oraz kształtowanie u dzieci właściwych nawyków żywieniowych.** Program „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” jest laureatem prestiżowego konkursu „Edukacyjne działania biznesu. Lista najbardziej znaczących inicjatyw” na inicjatywy edukacyjne 2016. Placówka może dołączyć do programu przez zarejestrowanie się na stronie internetowej [www.zdrowojemy.info](http://www.zdrowojemy.info).