



**WARZYWA I OWOCE**  
na szczęście!

[www.warzywaiowocenaszczescie.pl](http://www.warzywaiowocenaszczescie.pl)

# JAK SMAKUJE SZCZĘŚCIE?

**MAGDALENA  
JARZYŃKA-  
JENDRZEJEWSKA**  
SPECJALISTA DS. ŻYWIENIA



**Dla wielu z nas jedzenie jest jedną z głównych form dostarczania sobie przyjemności.**

Należy zaznaczyć, że stan naszego samopoczucia w dużej mierze zależy od tego, co jemy. Dlatego zaleca się, aby sięgać po produkty bogate w naturalne składniki odżywcze. Jak możemy wpłynąć codzienną dietą na nasz poziom szczęścia i poprawę nastroju? Najnowsze badania pokazują, że warto zacząć od najprostszej zmiany – zwiększenia ilości spożywanych warzyw i owoców, które dzięki zawartym witaminom, minerałom i składnikom odżywczym znacząco podwyższają poziom odczuwanego zadowolenia z życia.



**ALEKSANDRA  
STASIEWICZ**  
LEKARZ INTERNISTA

**W dzisiejszych czasach świadomy, miejski człowiek chętnie debatuje o zdrowym żywieniu, potrafi spędzać godziny na poszukiwaniu wodorostów lub tybetańskich jagód – wszystko po to, by zapewnić sobie zdrowie i spokój ducha.**

Tymczasem w gabinecie lekarskim pacjent jest zaskoczony, gdy słyszy diagnozę, że jego złe samopoczucie i zmęczenie mogą być m.in. wynikiem nieprawidłowej diety. Jak temu zaradzić? Wybierajmy nasze polskie warzywa i owoce. Według Instytutu Żywności i Żywienia sięgajmy po nie jak najczęściej, tak aby stanowiły minimum połowę każdego posiłku. Jedzmy je pod każdą postacią! Najlepiej surowe lub gotowane na parze.

**BARBARA  
LESZCZYŃSKA**  
SOCJOLOG



**Międzynarodowe, ale i polskie badania pokazują, że szczęśliwym wiedzie się lepiej.**

Co ma wpływ na to, czy jesteśmy szczęśliwi? Wśród czynników wpływających na nasz dobrostan na pewno można wymienić małżeństwo i relacje z przyjaciółmi. Nic tak nie działa kojąco, jak rozmowa z kimś bliskim. Ważny jest także ruch. Osławione endorfiny, które wydzielają się po aktywności fizycznej, dostarczają nam wiele radości i poprawiają samopoczucie. Najnowsze badania wskazują również na pomijany dotąd element wpływający na nasze poczucie szczęścia. Jest nim dieta bogata w owoce i warzywa. Badania jednoznacznie pokazały, że spożycie każdej dodatkowej porcji owoców i warzyw (aż do 8) zwiększa poczucie szczęścia. Może więc zjedzenie jabłka jest najłatwiejszym krokiem, by uczynić swoje życie bardziej szczęśliwym?



**ADRIANA KŁOS**  
PSYCHOLOG

**Niektórzy rodzą się pogodni, ale większość z nas musi się szczęścia uczyć i starać się żyć tak, aby radosnych chwil mieć jak najwięcej.**

Arystoteles mawiał, że szczęście zależy od nas samych, od tego, jak oceniamy swoje życie – czy pozytywnie wartościujemy zdarzenia, które nas spotykają, jakimi ludźmi się otaczamy, jak traktujemy siebie, czym karmimy nasze dusze i ciała. Można skusić się na szybki, niezdrowy posiłek, ale pomyślcie o smacznych, polskich warzywach i owocach – wilgotnej sałacie wiosną, świeżych pomidorach i pachnących truskawkach latem czy aromatycznej dyni, gdy za oknem już zimno... Jest różnica, prawda?

# DLACZEGO OWOCE I WARZYWA ZWIĘKSZAJĄ POCZUCIE SZCZĘŚCIA?



## 1 WZMACNIAJĄ ODPORNOŚĆ

Warzywa i owoce to naturalne bomby witaminowe, bogate w minerały oraz łatwo przyswajalne składniki odżywcze, które chronią organizm przed infekcjami i wzmacniają odporność. Białe warzywa jak np. cebula i czosnek szczególnie wzmacniają pracę naszego układu immunologicznego.

## 2 DAJĄ UCZUCIE SYTOŚCI NA DŁUGO

Włączenie warzyw i owoców do każdego posiłku pomaga m.in. zapanować nad głodem ze względu na dużą zawartość błonnika i obecności węglowodanów złożonych. Dzięki temu możliwe jest utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi, co przekłada się na właściwe gospodarowanie energią w ciągu dnia.

## 3 SĄ ZDROWE

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem bezcennych witamin, zwłaszcza wit. C, beta-karotenu oraz kwasu foliowego. Zawierają również znaczne ilości składników mineralnych, takich jak: wapń, potas, magnez, sód.

## 4 DAJĄ SIŁĘ

Nasze mięśnie do prawidłowej pracy potrzebują nie tylko białka, ale również innych cennych związków: wit. z grupy B (brokuły, zielony groszek, szparagi), wapnia (soja, fasola, rzepak oraz brokuł, jarmuż, czarne porzeczki, jeżyny) czy magnezu (szpinak, groch, fasola, natka pietruszki).

## 5 DBAJĄ O WITALNOŚĆ I MŁODY WYGLĄD

Zawarte w warzywach i owocach przeciwutleniacze, takie jak wit. A, C, E oraz antocyjany (czerwone, ciemnofioletowe warzywa i owoce, zwłaszcza jagodowe), karotenoidy (żółte i pomarańczowe) i likopen (pomidory) mają naturalne działanie zmniejszające aktywność wolnych rodników, odpowiedzialnych za procesy starzenia skóry. Dzięki wit. C komórki naszego organizmu są znacznie bardziej odporne na uszkodzenia oraz infekcje.

## 6 WSPOMAGAJĄ PRACĘ UKŁADU TRAWIENNEGO

Warzywa i owoce bogate są w naturalny błonnik pokarmowy, który nie ulega trawieniu. Wspomaga on regulację pracy przewodu pokarmowego, zapobiegając zaparciom.

## 7 ODKWASZAJĄ ORGANIZM

Większość produktów spożywczych wchodzących w skład naszego jadłospisu to produkty zakwaszające (np. mięso, jaja, ryby, produkty zbożowe). Zasadowe pH warzyw i owoców nadaje im właściwości alkalizujące, co pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w diecie.

## 8 MAJĄ NISKĄ WARTOŚĆ KALORYCZNĄ

Większość warzyw i owoców ma dużą zawartość wody (80-90%), czemu zawdzięczają swoją niską wartość kaloryczną (26-60 kcal/100g). W ten sposób pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz wymarzonej sylwetki.

## 9 DOSTARCZAJĄ PRZYJEMNOŚCI

Duża różnorodność gatunków polskich warzyw i owoców oraz odmian dostępnych przez cały rok pozwala bez końca cieszyć się ich niepowtarzalnym smakiem, głębokim kolorem i bogatym aromatem.

## 10 NAJWAŻNIEJSZE W DIECIE

W najnowszej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia warzywa i owoce zajmują najważniejszą pozycję wśród grup produktów spożywczych. Powinny być spożywane jak najczęściej oraz stanowić przynajmniej połowę tego, co jemy, przy zachowaniu proporcji:  $\frac{3}{4}$  warzywa,  $\frac{1}{4}$  owoce.

# PRZEPISY NA SZCZĘŚCIE



## ZUPA KREM Z PIECZONYCH WARZYW Z PULPETAMI Z INDYKA

### SKŁADNIKI (4-6 PORCJI):

**ZUPA:** 2 marchewki, 1 pietruszka, ½ małego selera, 2 czerwone papryki, 1 czerwona cebula, 2 łyżki oleju rzepakowego, sól, pieprz, papryka ostra do smaku, bazylija, bulion drobiowy ok. 1,5-2 litra  
**PULPETY:** 300g mielonego mięsa z indyka, garść natki pietruszki, ½ małej cebuli, 1 mały ząbek czosnku, 1 jajko, sól, pieprz

**WYKONANIE:** Piekarnik nagrzej do 180 st. C. Warzywa dokładnie umyj, obierz i pokrój w słupki. Posyp przyprawami, polej olejem i dokładnie wetrzyj w warzywa. Piecz ok. godziny w żaroodpornym naczyniu. Pieczone warzywa przełóż do garnka, zalej bulionem i gotuj ok. 15 min. Zupę zmiksuj na gładko blenderem i rozcieńcz, jeśli jest za gęsta. Dopraw do smaku. Natkę pietruszki, cebulę posiekaną w kostkę i czosnek zmiksuj w blenderze. Następnie dodaj mięso mielone, jajko i przyprawy do smaku. Dokładnie wymieszaj i ulep małe pulpety. Gotuj na parze ok. 5-7 min. w zależności od wielkości. Zupę podawaj razem z kilkoma pulpetami i gałązkami natki pietruszki.

## BABECZKI MARCHEWKOWE



### SKŁADNIKI (14 PORCJI):

**CIASTO:** 2 szklanki grubo startej marchewki, 4 małe jajka, 1 i ½ szklanki mąki, 1 szklanka brązowego cukru, ¾ szklanki oleju rzepakowego, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia, 1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej, łyżka cynamonu, łyżeczka imbiru, szczypta soli  
**LUKIER:** 3-4 łyżki cukru pudru, sok jabłkowy rozcieńczony wodą w proporcji 1:1

**WYKONANIE:** Jaja utrzyj z cukrem na puszystą masę. Dodaj mąkę, olej i marchewkę, proszek do pieczenia, sodę i przyprawy. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C i piecz ok. 30 min. (aż patyczek będzie suchy). Cukier rozetrzyj z rozcieńczonym sokiem jabłkowym (na początek dodaj niewielką ilość do uzyskania lejącej, ale gęstej konsystencji). Na koniec udekoruj babeczki lukrem.

## CZEKOLADOWE CIASTO Z BURAKÓW



### SKŁADNIKI (8-10 PORCJI):

1 duży burak (400-500g), 100g mąki żytniej pełnoziarnistej, 75g mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 150g cukru, 3 jajka, 1 szklanka oleju rzepakowego, 50g prawdziwego kakao, 1 tabletkowa (100g) gorzkiej czekolady (75%)

**WYKONANIE:** Buraka umyj i gotuj w wodzie bez dodatków, około 1 godz. – do momentu, aż burak będzie miękki. Ostudź go, obierz ze skórki i zmiksuj na puree. Wymieszaj oba rodzaje mąki, kakao, proszek do pieczenia i cukier. Zmiksuj puree z buraczków, jajka i olej. Do zmiksowanych mokrych składników dodaj wcześniej wymieszane suche. Całość połącz ze sobą i wymieszaj. Rozdrobnił czekoladę i połącz z całą masą. Rozgrzej piekarnik do 170 st. C. Wylej masę do foremki/tortownicy. Piecz około 45-50 min.



## MAKARON Z PESTO PIETRUSZKOWYM I GROSZKIEM

### SKŁADNIKI (1 PORCJA):

1 pęczek natki pietruszki, 2 łyżki tartego twardego sera podpuszczkowego, 2 łyżki pestek słonecznika, 5-6 łyżek oleju rzepakowego, 80g makaronu np. spaghetti, 1 łyżka zielonego groszku, sól  
**WYKONANIE:** Natkę pietruszki umyj i osusz na ręczniku papierowym, a następnie odetnij łodyżki. Zmiksuj z pozostałymi składnikami. Powinna wyjść spora porcja pesto. Makaron ugotuj w osolonej wodzie al dente. Groszek gotuj do momentu, aż będzie półtwardy. Gotowy makaron przełóż na talerz i dodaj do niego 2 łyżki pesto oraz zielony groszek.

## GRZANKI ZE SZPARAGAMI I JAJKIEM W KOSZULKU



### SKŁADNIKI (2 PORCJE):

1 bagietka (ok. 12-13cm), pół pęczka zielonych szparagów, 2 jajka, koperek lub szczypiorek  
**SOS:** 2 żółtka, 3 łyżki masła, sól, pieprz, 1 łyżeczka octu jabłkowego

**WYKONANIE:** Jajka do przygotowania sosu i jajek w koszulkach najpierw dokładnie umyj i zalej wrzątkiem (ok. 3-5 sek.). Przygotowując sos holenderski – wybij dwa żółtka i razem z octem jabłkowym, solą i pieprzem ubij na puszystą masę. W międzyczasie w małym garnuszku należy roztopić masło (musi być gorące). Do ubitych żółtek dodaj powoli masło, cały czas ubijając. Powinien powstać gęsty puszysty sos. W małym garnku zagotuj wodę, lekko posól. Do miseczki wybij jedno jajko. Kiedy woda zacznie się gotować, zmniejsz gaz i zamieszaj łyżką, robiąc wir, wrzuć wybite jajko i gotuj 3-4 min. Wyjmij delikatnie łyżką cedzakową na talerz. To samo zrób z drugim jajkiem. Szparagi opłucz, odłóż zdrewniałe części i gotuj w gorącej, lekko posolonej wodzie ok. 4-5 min. Wyjmij i osusz na papierowym ręczniku, a następnie przekrój wzdłuż. Bułkę przekrój na pół, posmaruj delikatnie masłem i zapiecz w piekarniku. Ułóż szparagi, jajko i polej sosem. Udekoruj posiekany koperek lub szczypiorkiem.

## ZIELONY KOKTAJL Z JABŁKIEM



### SKŁADNIKI (1-2 PORCJE):

3 garście szpinaku, 2 garście jarmużu, 2 łydgi selera naciowego, ½ jabłka, 1 szklanka soku jabłkowego

**WYKONANIE:** Szpinak umyj i odetnij łydżki. Jarmuż umyj i powycinaj zdrewniałe nerwy liści. Seler umyj, a jabłko umyj i obierz. Wszystkie warzywa i jabłko włóż do blendera, dolej sok i miksuj przez 1-2 min. Jeśli koktajl wyjdzie za gęsty, możesz dodać trochę wody mineralnej.

## KASZA JAGLANA Z ULUBIONYMI OWOCAMI



### SKŁADNIKI (1 PORCJA):

500 ml mleka roślinnego lub zwykłego mleka krowiego 2%, ½ szklanki kaszy jaglanej, 1 łyżka miodu, dowolne owoce: truskawki, maliny, borówki, śliwki, gruszki itp.

**WYKONANIE:** Kaszę jaglaną dokładnie wypłucz na sicie i przelej gorącą wodą. Mleko zagotuj i dodaj kaszę jaglaną. Od momentu zagotowania zmniejsz gaz do minimum, przykryj pokrywką i gotuj 10-15 min. Pod koniec dodaj miód, zdejmij z ognia i zostaw na kolejne 10 min. pod przykryciem. W tym czasie umyj i pokrój owoce. Rozłóż jaglanke do miseczek – jeśli lubisz, możesz dodać dodatkową porcję mleka do pożądanego konsystencji i ułożyć ulubione owoce.



## SALATKA Z ŁOSIEM I WIOSENNYMI WARZYWAMI

### SKŁADNIKI (2 PORCJE):

2 garści sałaty, 4 rzodkiewki, 3-4 łyżki szczypiorku, ogórek zielony, 100 g łososia wędzonego  
**SOS JOGURTOWY:** 4 łyżki jogurtu, ocet jabłkowy, sól, pieprz

**WYKONANIE:** Warzywa dokładnie umyj, osusz i rozdrobnij. Ułóż je w misce lub na talerzu, a jeśli zamierzasz zabrać je do pracy lub w podróz – to w lunchboxie. Obok dodaj pokrojonego w mniejsze paski łososia. Polej sosem jogurtowym i całość posyp szczypiorkiem.

**SMACZNEGO!**



# PRZECHOWYWANIE WARZYW I OWOCÓW

W okresie od wiosny do jesieni, kiedy targi kuszą nas soczystymi owocami i jędrnymi warzywami, chętnie po nie sięgamy, starając się wybierać najładniejsze okazy. Tylko jak je przechowywać, aby mogły cieszyć się świeżością i dobrym smakiem przez dłuższy czas?

## W CHŁODNYM MIEJSCU

Warzywa korzeniowe dobrze przechowywać w chłodnej i ciemnej piwnicy. Co istotne – marchwi, pietruszki czy buraków nie wolno pozostawiać razem z nacią, gdyż „wyciąga” soki powodując, że warzywo więdnie.

Dla ziemniaków najlepiej wygospodarować suche i ciemne miejsce np. pod zlewem. Światło powoduje, że zaczynają one wypuszczać pędy, a wraz z nimi w warzywie pojawia się solanina, która jest toksyczna dla ludzi!

Cebulę powinniśmy pozostawić w siatce z dziurkami w przewiewnym miejscu.

Prawidłowo przechowywane gruszki i jabłka przetwarzają naprawdę długo. Jeśli kupujemy do domu większe ilości, powinniśmy zwrócić uwagę na to, aby owoce nie były uszkodzone. Najlepiej wyspać je do drewnianej skrzynki i postawić w chłodnym, przewiewnym miejscu.



## DO LODÓWKI

Brukselka, por oraz kapusta lubią niską temperaturę, dlatego lodówka jest idealnym miejscem do ich przechowywania.

Możemy tam także położyć sałatę, rzodkiewkę czy świeże zioła. Najlepszym rozwiązaniem będzie owinięcie ich luźno w papierowy ręcznik kuchenny, który będzie zbierał wilgoć i przedłuży ich świeżość.

Sezonowe drobne owoce – truskawki, poziomki, maliny, jagody, borówki możemy wstawić do lodówki. Najlepiej gdy są niemyte, razem z szypułkami, aby nie naruszać ciągłości ich struktury, gdyż to spowoduje pleśnienie.

## NA DOMOWYM STOLE



Ogórki, pomidory i cukinia w niskiej temperaturze tracą smak i mogą szybciej ulec zepsuciu.

Brzoskwinie, morele czy nektarynki można włożyć do lodówki, jednak najsmaczniejsze będą te dojrzałe, pozostawione w temperaturze pokojowej.



## DOMOWE PRZETWORY

Sztandarowy przykład to kiszonki – ogórki i kapusta. Produkty te wspierają naszą odporność ze względu na obecność probiotyków oraz wit. C.

Doskonałą formą przechowywania jest także suszenie – nadają się do tego owoce takie jak jabłka czy gruszki, które poprzez odparowanie wody zyskują skondensowany i intensywny smak oraz zapach. W takiej formie doskonale sprawdzają się jako zdrowa przekąska.

Owoce można przerobić także na dżemy, konfitury i soki. Należy jednak pamiętać, że są to produkty, które zawierają sporo cukru i powinno spożywać się je z umiarem.



## W ZAMRAŹARCE

Smaki lata i jesieni możemy zatrzymać także w mrożonkach. Są to produkty wartościowe, które łatwo wykorzystać w sezonie zimowym. Można je zrobić samemu, używając do przechowywania specjalnych woreczków. Niska temperatura (poniżej -18 st. C) powoduje, że na warzywa i owoce nie działają bakterie oraz enzymy powodujące psucie się produktów.

Mrożone brokuły, kalafior czy fasolkę szparagową możemy ugotować do obiadu, skropić masłem czy podać na kolację z pokruszonym serem.

Owoce z zamrażarki świetnie nadają się na koktajle mleczne, smoothie czy ciasto.

# NA ZDROWIE! NA SZCZĘŚCIE!



**ŚLIWKI** – owoce szczęścia! Mają dużą zawartość tryptofanu, czyli aminokwasu, z którego powstaje w naszym mózgu serotonina nazywana hormonem szczęścia.



**NATKA PIETRUSZKI** pod względem zawartości wit. C przewyższa owoce cytrusowe.



Zielone liście **JARMUŻU** zawierają bardzo duże ilości wit. K, która odgrywa istotną rolę w procesie krzepnięcia krwi oraz korzystnie wpływa na gospodarkę wapniową.



Świeże **JAGODY** oraz wyciągi z liści regulują poziom cukru we krwi, obniżają poziom złego cholesterolu (LDL) i podnoszą poziom dobrego (HDL).



**ARONIA** uważana jest przez niektórych za najzdrowszy owoc jagodowy na świecie. Polecana jest cukrzykom, gdyż zawiera kwas chlorogenowy, który opóźnia wchłanianie glukozy.



**DYNIA** jest doskonałym źródłem beta-karotenu – zaledwie 1/2 szklanki mięszu dyni zapewni dzienną normę beta-karotenu dla dziecka.



**JABŁKA** dzięki dużej zawartości pektyn regulują perystaltykę jelit, przeciwdziałając zaparciom.



Składniki zawarte w **BRUKSELCE** wpływają na odbudowę DNA w komórkach i blokują rozwój komórek nowotworowych.



Substancje obecne w **GRUSZCE** warunkują zdrowie układu krążeniowego i redukują ryzyko zachorowania na jaskrę. Ich spożywanie poprawia koncentrację oraz funkcjonowanie tarczycy.



Związki siarki zawarte w **CZOSNKU** hamują rozwój bakterii, nie niszcząc naturalnej flory bakteryjnej, co ma miejsce przy typowej antybiotykoterapii.



Spożywanie **PAPRYKI** pobudza pracę przewodu pokarmowego – zwiększa wydzielanie soków trawiennych oraz przeciwdziała wzdęciom i zaparciom.

Więcej nt. polskich  
warzyw i owoców na ↓

[www.warzywaiowocenaszczescie.pl](http://www.warzywaiowocenaszczescie.pl)

# O KAMPANII...



WARZYWA I OWOCE  
na szczęście!

Życie można smakować na wiele sposobów. Jednym z nich może być czerpanie przyjemności z jedzenia zdrowych, wartościowych i smacznych produktów, które poprawiają nasze samopoczucie, wywołują pozytywne emocje oraz wprawiają w dobry nastrój. Idea ta przyświeca kampanii „Warzywa i owoce – na szczęście!”, podczas której dzielimy się z czytelnikami naszymi „przepisami na szczęście”.

W ramach edukacji, której motywem przewodnim są polskie warzywa i owoce, szczególny nacisk jest położony na bogaty zasób treści eksperckich dostarczonych przez psychologa, socjologa, lekarza internistę oraz specjalistę ds. żywienia, którzy wspólnie starają się odpowiedzieć na pytanie: „co czyni człowieka szczęśliwym?”.

Więcej informacji na:

[www.warzywaiowocenaszczescie.pl](http://www.warzywaiowocenaszczescie.pl)

oraz [facebook/warzywaiowocenaszczescie](https://www.facebook.com/warzywaiowocenaszczescie)

Działania sfinansowane z Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.  
Organizatorem kampanii jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.