

LECZNICZY ODWAR

Łyzkę poszatkowanego korzenia cykorii zalać szklanką wody, a następnie zagotować.

Cykoria w kuchni

Cykoria ma zastosowanie w kuchni jako:

- dodatek do sałatek
- warzywo gotowane na parze
- napój.



Zapiekanka z cykorii

WSKAZÓWKA

Kupując cykorię, powinniśmy zdecydować się na roślinę o kruchych, delikatnych liściach. Cykoria nie powinna mieć kontaktu z promieniami słonecznymi i światłem. Zawsze powinniśmy ją osłaniać papierowymi torbami lub ręcznikami.

Uwaga! Cykoria spożywana w dużych ilościach może pozbawiać organizm cynku, wapnia i żelaza!

DYNIA ZWYCZAJNA

(Cucurbita pepo)

Roślina pochodząca z Ameryki, blisko spokrewniona z kabaczkim, cukinią i patisonem. Jadalne części dyni to nasiona i miąższ. Miąższ dyni jest niskokaloryczny, zawiera jedynie 30 kilokalorii na 100 gramów. Pestki są o wiele bardziej kaloryczne, gdyż zawierają więcej tłuszczu (jedna łyżka pestek to aż 85 kilokalorii!).

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
A, C, E, witaminy z grupy B	cynk, potas, sód, wapń, magnez, mangan	trójter- peny, fitosterole, glikozydy, karote- noidy

Miąższ dyni ma dużo wartości zdrowotnych, dlatego dynia polecana jest chorym na:

- miażdżycę
- nadciśnienie
- reumatyzm
- zapalenie nerek
- otyłość
- borykającym się z problemami przemiany materii, szczególnie przy zaparciach
- osobom z problemami wątroby.

ZDROWE TŁUSZCZE

Pestki dyni są wysokoenergetycznym produktem, jednak zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a także witaminę E.

Dostarczanie **wielonienasyconych kwasów tłuszczowych** jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu zarówno dorosłych, jak i dzieci. Źródłem tych tłuszczów są oleje roślinne i ryby.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe:

- obniżają poziom cholesterolu
- zmniejszają ryzyko miażdżycy
- obniżają ciśnienie krwi
- wpływają na prawidłowe działanie układu nerwowego.

Dlatego każdy, kto chce zapobiec miażdżycy, powinien sięgnąć po świeżo łuskane pestki dyni!

- w chorobach pasożytniczych – przy owsicy i tasiemczy
- osobom z osłabionym układem odpornościowym
- wszystkim z niedoborami witaminy A.

Dynia nie wykazuje właściwości szkodliwych dla organizmu ludzkiego. Ponadto jest produktem lekkostrawnym, dlatego mogą ją jeść osoby o wrażliwym żołądku.

Dynia w kuchni

Z owoców dyni można przygotować smakowite:

- marmolady, dżemy i konfitury
- ciasta, np. ciasto z dyni z cynamonem
- zupy, do których warto dodać szczyptę imbiru
- potrawy pieczone lub smażone
- soki i kremy
- inne przetwory.

Nasiona dyni są uznawane za surowiec leczniczy, poleca się je:

- mężczyznom, gdyż wpływają korzystnie na prostatę
- w celach moczopędnych



UWAGA

Dynię można zjadać na surowo, jednak może to wywołać efekt przeczyszczający, dlatego najlepiej sięgnąć po dania z dyni:

- gotowane
- marynowane
- pieczone
- duszone
- smażone.



Zupa dyniowa

DYNIA DLA URODY

Miąższ dyni może posłużyć do zrobienia maseczki na twarz. Taka maseczka poleca-na jest przy cerze tłustej.

Rozkrojoną dynię przechowujemy w lodówce nie dłużej niż 5 dni. Jednak nietknięte warzywa można przechowy-wać przez zimę w chłodnym miejscu.

FENKUŁ (*Foeniculum capillaceum*)

Fenkuł, zwany także koprem włoskim (*Foeniculum capillaceum*), jest warzywem o pierzastych liściach i bulwiastym pędzie oraz specy-ficznym anyżkowym smaku.



Koper włoski jest wykorzystywany:

- w lecznictwie (jako surowiec leczni-czy wykorzystuje się baldach kopru włoskiego)
- jako przyprawa
- jako samodzielne danie.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
C, wi- tami- ny z grupy B	potas, wapń, sód, fosfor	kumaryny, olejek eteryczny, fitosterole, flawo- noidy

Właściwości kopru włoskiego:

- wpływa na perystaltykę jelit i jest stosowany jako środek leczący wzdęcia
- ma działanie wiatropędne i łagodzące ból przy wzdęciu
- działa moczopędnie
- wpływa na pobudzenie apetytu
- wpływa na wydzielenie soku żołądkowego
- ułatwia odkrztuszanie, dlatego jest składnikiem leków o działaniu wykrztuśnym
- ma działanie uspokajające
- obniża poziom cholesterolu we krwi
- wzmacnia system odpornościowy
- działa rozkurczowo na macicę
- napar z owoców fenkułu stosowany jest w łagodzeniu bólów menstruacyjnych
- wyciągi z kopru włoskiego mają właściwości bakteriobójcze i stosowane są w leczeniu pasożytów zewnętrznych
- napar z korzenia fenkułu stosowany jest w leczeniu problemów z pęcherzem żółciowym i nerkami.

UWAGA

Jedzenie fenkułu jako jarzyny nie ma działania niepożądanego. Jednak nadużywanie olejku pozyskanego z fenkułu może skutkować drgawkami i podrażnieniem przewodu pokarmowego.

Fenkuł w kuchni

Przygotowując fenkuł do gotowania, powinniśmy odciąć spodnią część bulwy i liście. Gotuje się go w osolonej wodzie, przez 15 minut.

Aromatyczny zapach kopru włoskiego sprawia, że doskonale łączy się z innymi warzywami, zatem można dodawać go do surówek i sałatek.

Fenkuł można spożywać także na surowo jako samodzielne danie lub ugotować, upiec, usmażyć czy grillować.



Zapiekany koper włoski

NAPAR Z NASION FENKUŁU

Napar z nasion fenkułu przygotowuje się, zalewając łyżkę nasion wrzącą wodą.