Jesienne warzywa - co z nich przyrządzać?

Cukinie, kabaczki, pomidory i inne jesienne skarby z ogródka. Co można z nich przyrządzić? Jakie wartości odżywcze posiadają i jak podawać je dzieciom by ze smakiem je zjadały?

Pomidory

Pomidory to bogactwo witaminy C. Jeden średni pomidor pokrywa w 60% zapotrzebowanie osoby dorosłej na tę witaminę. Dostarcza również sporo witamin z grupy B, witaminę K oraz E i beta-karoten, czyli silne antyoksydanty. Dzięki obecności dużej ilości potasu, pomidory pomagają znacznie obniżać ciśnienie krwi. Oprócz potasu znajdziemy w pomidorach inne składniki mineralne takie jak: wapń, magnez czy żelazo. W pomidorach znajdziemy również bardzo silny antyoksydant – likopen. Badania naukowe dowodzą, że likopen zmniejsza ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy czy przeciwdziała nowotworowi prostaty. Ponadto dieta bogata w likopen zapobiega zawałom serca i rozwojowi miażdżycy.

Wprawdzie wrzesień jest najlepszym momentem na świeże pomidory i ich dobrodziejstwa płynące z ich cennych wartości odżywczych, ale także zimą czy wiosną możemy cieszyć się ich wspaniałym smakiem czy cennymi składnikami. Okazuje się, że likopen najlepiej wchłania się z przetworów pomidorowych niż ze świeżego warzywa. Godne polecenia są zatem soki pomidorowe, przeciery, koncentraty czy dobrej jakości ketchup uwielbiany przez dzieci.

Dyniowate

Wrześniowe warzywa dyniowate to bardzo ciekawa kolorystycznie i żywieniowo grupa warzyw. Najbardziej popularne w naszym klimacie i często uprawiane w ogródkach to: cukinie, kabaczki dynie i patisony. Warzywa te Są bogate w witaminy: A,C i z grupy B, oraz zawierają sole mineralne: wapń, potas, żelazo, magnez. Do tego są lekkostrawne, niskokaloryczne i mają działanie odkwaszające organizm. Posiadają jeszcze jedną ważną zaletę - charakteryzują się niską zdolnością wiązania azotanów z gleby, czyli w warzywach tych nie odkładają się metale ciężkie. Dlatego są nieocenione w żywieniu dzieci.

Do tego ich niezwykłe kształty i struktura powodują, że można je zastosować do wielu ciekawych dań. Wspaniałe zupy krem z dyni, leczo z kabaczka czy cukinia nadziewana mięsem mielonym to tylko niektóre z możliwości zastosowania tej ciekawej grupy warzyw w menu dla dzieci. Warzywa te świetnie nadają się również na przetwory.

Papryka

Możemy ją spotkać w kilku kolorach uzależnionych od stopnia dojrzałości owocu. Możemy wyróżnić również odmiany słodkie oraz te o ostrym lub bardzo ostrym smaku. W żywieniu dzieci najbardziej polecane są odmiany łagodne. Papryka jest szczególnie bogata w witaminę C. Jej żółta i czerwona odmiana zawiera czterokrotnie więcej tej witaminy niż cytryna. Dostarcza też dużo beta-karotenu oraz soli mineralnych – potasu i wapnia. Dzięki nim pomaga stabilizować ciśnienie krwi i chroni przed chorobami układu krążenia. Zawarte w papryce substancje fitoaktywne wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne oraz poprawiają działanie układu immunologicznego, dlatego jej spożywanie jest szczególnie zalecane w okresie jesienno-wiosennym.

Ogromną zaletą papryki jest fakt, że dzieci ją uwielbiają. Jej słodki smak i przyjemna chrupkość nadaje kanapkom zupełnie innego wyrazu. W potrawach na ciepło dobrze komponują się jako dodatek do leczo, świetnie też smakują w postaci faszerowanej kaszą lub mięsem.

Źródło : Akademia Zdrowego Przedszkolaka

Jesień do doskonały czas na wypróbowanie zdrowej kuchni dla całej rodziny, wykorzystując w tym celu wspaniałe jesienne warzywa, jak dynie, brokuły, czy ciągle jeszcze dostępne w dobrej cenie pomidory.
Jeżeli Wasze dzieci krzywią się na widok warzyw, to zupa krem jest doskonałym rozwiązaniem, na próbę ich przemycenia, do tego - w bardzo smacznym daniu.
Poniżej proponujemy kilka rozwiązań na pyszny, szybki, a przede wszystkim zdrowy obiad, który szybko zniknie z talerzy, nawet najbardziej opornych maluchów, nie mówiąc już o dorosłych!

Zupa krem szpinakowo-brokułowa

- 250 g różyczek brokuła
- 250 g szpinaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 250 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
- kawałeczek pora
- 3 szklanki wody
- sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:
W garnku z grubym dnem rozgrzać łyżkę oliwy, dodać pokrojonego pora i podsmażyć na małym ogniu przez minutę, dodać ziemniaki, oprószyć solą, przykryć i smażyć przez 3 minuty na małym ogniu, od czasu do czasu zamieszać.
Wlać wodę lub bulion i zwiększyć ogień, zagotować. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Dodać brokuły, szpinak, ponownie zagotować i przykryć.
Zmniejszyć ogień i gotować przez około 8 minut, aż warzywa będą miękkie. Dodać resztę oliwy i zmiksować na gładki krem.
Do gotowej zupy można dodać świeże zioła i 1-2 łyżki zmielonych pestek lub nasion siemienia lnianego.

Zupa krem marchewkowo-porowa

Składniki, 4 porcje:

- 1 kg marchewki
- 300 g białych i jasnozielonych części porów (z około 2 porów)
- 1 łyżka masła
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 2 - 3 łyżeczki czerwonej słodkiej papryki w proszku
- sól morska
- 3 szklanki (750 ml) wody mineralnej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 i 1/2 szklanki mleka

Przygotowanie:
W dużym szerokim garnku roztopić masło, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją. Dodać czosnek pokrojony na plasterki a po minucie pory pokrojone na kawałeczki. Wlać oliwę i dusić przez około 7 minut mieszając od czasu do czasu aż pory nieco zmiękną.
Następnie dodać obraną i pokrojoną na kawałeczki marchewkę, czerwoną paprykę i sól. Dusić warzywa mieszając co jakiś czas przez około 7 minut. Wlać wodę, zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień, przykryć garnek i gotować przez około 30 minut, aż marchewka będzie miękka. Zupę zmiksować na gładki krem dodając sok z cytryny i mleko, w razie potrzeby doprawić.
Do gotowej zupy można dodać świeże zioła i 1-2 łyżki zmielonych pestek lub nasion siemienia lnianego.

Zupa krem z dyni

Składniki:

- Ok 1 kg dyni
- 1 cebula
- 1 duże jabłko
- Czosnek
- Pół puszki mleka kokosowego
- Oliwa z oliwek
- Przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa, imbir.

Przygotowanie:
Rozgrzać piekarnik na 200 st. C.
Dynię umyć, posmarować oliwą, posypać solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika na 20 minut. Po tym czasie dynię odwrócić na drugą stronę i piec dalej 20-30 minut do momentu aż będzie miękka.
Jabłko przekroić i wyciąć gniazda, cebulę i czosnek obrać z łupinek. Posmarować oliwa, posypać solą i pieprzem i wstawić do piekarnika na ok 20 minut. Na ostatnie 10 minut włożyć też ząbek czosnku.
Kiedy wszystkie składniki będą miękkie obrać dynię i jabłko ze skórki, połączyć z cebulą i czosnkiem w garnku. Dolać mleko, trochę wody, zmiksować blenderem.
Gotową zupę doprawić solą, imbirem i gałką muszkatołową.

Zupa krem z białych warzyw

Składniki:

- 1 cebula
- 1 średni kalafior
- 1 por
- 2 łyżki masła
- Sól, pieprz, bulion wegetariański

Przygotowanie:

Cebulę i pora drobno pokroić. W garnku z grubym dnem rozgrzać łyżkę oliwy i łyżkę masła i udusić kilka minut pokrojone warzywa.

Dodać pokrojonego na różyczki kalafiora i dusić dalej około 5 minut, przyprawić solą i pieprzem.

Całość zalać bulionem (tyle żeby przykrył warzywa), doprowadzić do wrzenia, gotować dalej ok 10 minut lub do czasu, gdy kalafior będzie miękki.

Gotową zupę zmiksować blenderem, dodając więcej bulionu, jeśli będzie taka potrzeba.

Zupę podawać posypaną natką pietruszki.

Źródło :Akademia Zdrowego Przedszkolaka