

Skarby jesieni, czyli pomysły na smaczne przetwory



Lato niestety już za nami, musimy stawić czoła często zimnej i ponurej aurze, jaka panuje jesienią. Nie oznacza to jednak, że niesie ona ze sobą tylko deszczową i wietrzną pogodę. Wszak jesień to czas, kiedy przyroda obfituje w pyszne i pełne wartości odżywczych owoce oraz warzywa. **Podpowiadamy, jak zamknąć te aromaty w słojach i butelkach.**

JESIENNE
OWOCE I WARZYWA
ZAWIERAJĄ DUŻE ILOŚCI
WITAMIN I SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH
NIEZBĘDNYCH DO
PRAWIDŁOWEGO
FUNKCJONOWANIA
NASZEGO
ORGANIZMU.



- **BŁONNIK** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Jego przyswajanie pozwala na utrzymanie jelit w dobrej kondycji, pobudza ich perystaltykę, a co za tym idzie, przeciwdziała zaparciom.
- **WITAMINA C** działa świetnie w okresach przeziębienia, jej przyswajanie działa korzystnie na układ immunologiczny.
- **WITAMINA A** zwana jest inaczej retinolem, dzięki któremu możliwy jest proces metabolizmu białek i budowanie naturalnej odporności organizmu.
- **WITAMINY Z GRUPY B** pełnią szereg funkcji, mających istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiadają m.in. za równowagę psychiczną, chronią przed nowotworami.
- **WITAMINA K** jest przede wszystkim odpowiedzialna za krzepnięcie krwi, ale może także hamować rozwój nowotworów oraz wpływać na proces uwapnienia kości.
- **WITAMINA E** jest przeciwutleniaczem, który chroni organizm przed wolnymi rodnikami uszkadzającymi komórki i – co równie ważne – zapobiega zakrzepom.
- **MAGNEZ** pomaga pozbyć się ciągłego zmęczenia, sen staje się lepszy, nerwy są ukojone, a nagłe skurcze mięśni zmniejszają się.
- **ŻELAZO** pomaga uchronić się np. przed anemią. Wykorzystywane jest również do produkcji czerwonych krwinek, wpływa korzystnie na metabolizm cholesterolu i usuwanie szkodliwych substancji z wątroby.
- **POTAS** utrzymuje prawidłową pracę mięśni, przesyłanie bodźców do układu nerwowego i prawidłową pracę serca.
- **WAPŃ** zapewnia nam mocne i zdrowe kości czy zęby, a także dba o prawidłową krzepliwość krwi.
- **FOSFOR** pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową w organizmie.



PAPRYKA
Wit. C, K, B₁,
B₂



PIGWA
Wit. C, A, B, E,
potas, żelazo,
wapń, magnez



BAKAŻAN
Wit. C, B,
magnez, wapń,
potas, błonnik



DYNIA
Wit. A, C, E
potas, błonnik



BURAK
błonnik, żelazo



ŻURAWINA
Wit. C, B,
fosfor, wapń, potas,
magnez, żelazo



DZIKA RÓŻA
Wit. A, C, B



ŚLIWA
Wit. C, B₂, B₆,
błonnik, żelazo,
wapń, magnez



Papryka w zalewie miodowej

Składniki:
1 kg czerwonej papryki,
2–2,5 szklanki wody,
0,5 szklanki cukru,
4 łyżki miodu,
1 łyżka soli,
1 łyżka oleju.

Przygotowanie:
Paprykę umyć, obrać ze skóry, oczyścić z pestek i dowolnie pokroić, ułożyć w słoikach, dołożyć ziarenka pieprzu, estragon i ziele angielskie. Składniki zalewy zagotować i zalać nimi paprykę. Całość gotować (wekować) 10–15 minut w zależności od wielkości słoika.

Kompot ze śliwek węgierek

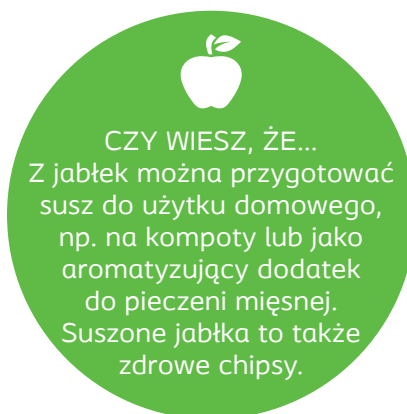
Składniki:
1 kg śliwek węgierek,
2 szklanki cukru,
2,5 l wody.

Przygotowanie:
Śliwki węgierki umyć i nałożyć do słoików. Zalać śliwki wodą aż do wierzchu słoika. Włożyć do garnka, zalać do wysokości trzech czwartych słoików. Gotować 40 minut na małym ogniu, a po tym czasie zostawić na godzinę w garnku. Po upływie godziny można delektować się gotowym napojem.

Konfitura z owoców dzikiej róży

Składniki:
1 kg owoców dzikiej róży,
500 g cukru.

Przygotowanie:
Dojrzałe owoce oczyścić z pozostałości kwiatów i szypulek. Każdy z owoców przekroić na pół i usunąć pestki. Owoce umyć w zimnej wodzie i osuszyć. Przełożyć do garnka, zalewając odrobiną wody. Wstawić garnek na ogień i gotować około 50 minut, aż owoce będą miękkie. Następnie przetrzeć je przez sito. Do musu dodać cukier. Gotować do momentu rozpuszczenia się cukru. Gorący dżem przełożyć do suchych, wyparzonych słoików i szczelnie zakręcić. Odstawić do góry dnem do momentu wystygnięcia. Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.



Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy,
zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.
Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.

