

Rozgrzanie organizmu od wewnątrz może sprawić, że zimowe spacery czy jednodniowe wycieczki będą przyjemnością również dla zmarzluchów.

# Wycieczki z pigwą w termosie

Mimo że mijająca zima jest łagodna i zaskakuje brakiem śniegu nie tylko drogowców, ciepła aura dowodzi, że zachorowalność wcale nie jest niższa, niż wtedy, gdy trzaska mróz. Nieprzyzwyczajeni do łagodnych zim ubieramy się albo za ciepło i przegrzewamy organizm, albo zbyt lekko i narażamy się na wychłodzenie. Jak wiadomo spacer pobudza krążenie krwi, rozgrzewa i poprawia kondycję. Czasami jednak sam ruch nie wystarczy, by uchronić ciało przed wyziębieniem. W okresie zimowym ważna jest również odpowiednio dobrana dieta. By nie zabrakło nam energii na spacerze warto zabrać ze sobą termos z czymś rozgrzewającym. Najczęściej jest to czarna herbata.

Zielona, mimo iż ogólnie jest zdrowsza, ma niestety właściwości wychładzające. Czarną herbatę zazwyczaj przyrządza się z sokiem malinowym lub cytryną i miodem czy imbirami. Niewiele z nas pamięta o pigwie, nazywanej „polską cytrynką”, którą również można dodać do herbaty.

Pigwa jest bogata nie tylko w witaminy, ale i w kwasy organiczne. Posiada witaminy A, C i z grupy B, wiele cennych substancji np. wapń, magnez, fosfor. Wzmacnia odporność i pobudza trawienie. Korzystnie wpływa na pracę serca i obniżenie ciśnienia krwi – wylicza zalety owocu Barbara Stelmach z firmy Eterno, której „Pigwa do herbaty” i „Syrup malinowy z miodem” mogą pochwalić się prestiżowym certyfikatem „Doceń polskie”. Co więcej, produkty Eterno zdobyły także tytuł TOP PRODUKT, co oznacza, że eksperci przyznali tym wyrobom maksymalną liczbę punktów.

Jak zaznacza Barbara Stelmach syro-

py firmy Eterno wytwarzane są tylko z naturalnych składników. – W czasie zwiększonej zachorowalności należy wzmacniać system odpornościowy, a najlepsze są naturalne metody. Dlatego w zimowe dni, aby zabezpieczyć się przed chorobami, polecamy pić herbatę z pigwą, która ma właściwości antybakteryjne oraz dobroczynnie wpływa na układ krwionośny. Żeby jeszcze bardziej wzmocnić działanie można dodać łyżeczkę miodu. Również ze względów zdrowotnych połączyliśmy w syropie malinę z miodem. Składniki te były stosowane przez nasze babcie dla poprawy samopoczucia i rozgrzania. Ich połączenie daje niesamowity smak – dodaje Barbara Stelmach.

Dobrym rozwiązaniem jest także zaopatrzenie się w termos na żywność i napełnienie go posiłkiem przygotowanym w domu. Dzięki temu w każdym momencie wycieczki możemy zatrzymać się, by przekąsić coś ciepłego. Lekkim, a jednocześnie zdrowym posiłkiem jest brązowy ryż dostępny w większości supermarketów, na przykład w sieci Intermarche, która może pochwalić się produktami z certyfikatem „Doceń polskie”. Ponad 80 artykułów spożywczych sprzedawanych jako marki własne zdobyły uznanie Łoży Ekspertów. Jednym z takich produktów jest brązowy ryż.

Ten gatunek ryżu doskonale uzupełnia się z małą znaną u nas, bogatą w żelazo fasolą adzuki, dostępną w supermarketach. Żeby ryż nabrał właściwości rozgrzewających przed gotowaniem przetrzymamy go w gorącym garnku, a potem dolewamy do niego wrzątek. W wersji

na słodko – tuż przed końcem gotowania (po około 40 minutach) dodajemy rozgrzewające przyprawy takie jak kardamon, imbir, kurkuma czy cynamon.

## Wykwintne pieczone jabłka

4 kwaskowe jabłka, słoik „Pigwa do herbaty”, laska cynamonu, w wersji słodszej – 4 łyżeczki miodu

Umyte jabłka należy wydrylować, tak aby nie uszkodzić dna. Do każdego z nich włożyć parę łyżeczek pigwy ze słodką, połączyć łyżeczką miodu, zalać syropem pigwowym.

Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni C. Piec około 10-15 minut, sprawdzać czy jabłka za bardzo się nie zarumieniają. W czasie pieczenia można polewać resztą syropu ze słoika.

Po wyjęciu zetrzeć na tarce cynamon. Podawać na gorąco. Dla urozmaicenia można dodać bitą śmietaną.

<http://przysmakieterno.blogspot.com/>

## Polecamy zakupy na [www.eterno.pl](http://www.eterno.pl)



Zapraszamy do współpracy sklepy detaliczne!



ETERNO tel. (22) 758 76 92



### Ogólnopolski Program promocyjny „Doceń polskie”

Program „Doceń polskie” ma na celu promocję wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu „Doceń polskie” zajmują się eksperci, reprezentujący m.in. Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Fundację Klubu Szefów Kuchni, Stowarzyszenie Rzeźników i Wędliniarzy RP, Związek Polskie Mięso czy Unię Producentów i Pracodawców Przemysłu Mięsnego. Honorowy patronat nad Programem „Doceń polskie” sprawuje Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

(red)



Trwa kampania „Pokochaj olej rzepakowy”. Jej organizatorem jest Polskie Stowarzyszenie Producentów Oleju a projekt współfinansuje Unia Europejska oraz Rzeczpospolita Polska. Zgodnie z zapowiedzią sprzed miesiąca „Dobre Jedzenie” publikuje materiały poświęcone oliwie północy. Dzisiaj garść informacji o życiodajnych kwasach zawartych w oleju.

Tłuszcze często są utożsamiane jako główny i jedyny czynnik powodujący otyłość. W związku z tym duża grupa ludzi ogranicza go lub eliminuje z diety całkowicie. Tymczasem zgodnie z zaleceniami, do 35 proc. energii powinno pochodzić właśnie z tłuszczów. Istotny jest natomiast ich właściwy wybór. Warto więc zastanowić się, który z tłuszczów roślinnych wybrać do codziennego stosowania w kuchni. Tym bardziej, że zaleca się ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych. W codziennej diecie szczególnie polecany jest olej rzepakowy.

Biorąc pod uwagę aspekty zdrowotne, przy wyborze tłuszczów roślinnych powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na niską zawartość kwasów nasyconych, wysoką zawartość

kwasów jednonienasyconych oraz odpowiedni stosunek kwasów wielonienasyconych omega-6 i omega-3. Warto przyjrzeć się składowi dostępnych w sklepie olejów, aby wybrać optymalny dla naszego zdrowia.

Takim jest właśnie olej rzepakowy, który ma optymalny skład kwasów tłuszczowych wśród dostępnych olejów roślinnych.

**Zawiera najmniej niekorzystnych z punktu widzenia zdrowotnego nasyconych kwasów tłuszczowych**

(zawartość dwukrotnie niższa niż w oliwie z oliwek czy oleju słonecznikowym), natomiast najwięcej Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT)

z rodziny omega-3, które są deficytowe w naszej diecie.

**Dodatkowo cechuje się optymalnym stosunkiem kwasów omega-6 do omega-3, tj. 2:1.**

Kwas linolowy (LA, z grupy omega-6) i kwas alfa-linolenowy (ALA, z grupy omega-3) należą do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i mają szczególne znaczenie dla zdrowia człowieka. Jest to grupa kwasów tłuszczowych, których organizm nie jest w stanie samodzielnie wyprodukować i muszą być one dostarczane z pożywieniem. Kwasy ALA



Potrąwa nabierze słodczy po dodaniu miodu lub suszonych owoców. Taki posiłek warto przygotować przed wycieczką i pozostawić pod ciepłą kołderką do naszego powrotu, żeby już nie tracić czasu i energii na jego sporządzenie po wyczerpującym dniu.

„Pełny brzuch podnosi uroki krajobrazu” – słusznie stwierdził Kokosz, jeden z bohaterów komiksów Janusza Christy, który lubował się w jedzeniu. A że krajobrazy mogą być piękne również zimą, tym bardziej zachęcamy do spacerów i aktywności na świeżym powietrzu. Dobre, energetyczne jedzenie sprawi, że żadna aura nie będzie nam straszna.

## Brązowy ryż na słodko

100 g brązowego ryżu, wrzątek (tyle, by sięgał ok. 2 cm powyżej poziomu ryżu), garść suszonych owoców (mogą to być: rodzynki, śliwki, morele, figi), kilka kropel soku z cytryny, po szczypcie: kardamonu, suszonego imbiru, soli, kurkumy

Do rozgrzanego garnka wsypujemy brązowy ryż i mieszając go na wolnym ogniu czekamy, aż zacznie pachnieć. Ostrożnie zalewamy go wrzątkiem i przykrywamy pilnując by nie kipiał. Trzeba pamiętać o tym, że brązowy ryż gotuje się nieco dłużej niż biały. Po około 30 minutach, zanim ryż wchłonie całą wodę, dodajemy do niego pozostałe składniki w następującej kolejności: garść suszonych owoców, kardamon, suszony imbir, sól, kilka kropel soku z cytryny i kurkumę. Wszystko mieszamy i gotujemy do miękkości. Na koniec, gdy ryż nieco ostygnie, możemy dodać miód.

i LA zawarte w oleju rzepakowym wpływają m.in. na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. A jak powszechnie wiadomo wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Właśnie m.in. ze względu na tak ogromną rolę NNKT bardzo ważne jest, by omega-6 i omega-3 spożywać w odpowiedniej ilości i we właściwych proporcjach. Ten stosunek w diecie Polaków waha się pomiędzy wartościami 20:1 i 40:1. Jednakże jak wykazały liczne badania, stosunek ten nie powinien być większy niż 4:1, a często najlepsze efekty osiąga się, kiedy wynosi około 2:1.

Taka wartość charakteryzuje tylko olej rzepakowy, który cechuje się idealnym z punktu widzenia potrzeb żywieniowych stosunkiem omega-6 do omega-3, tj. 2:1!

**Ciąg dalszy nastąpi**

(red)

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