MOJE ULUBIONE JESIENNE WARZYWO

WARZYWEM JESIENNYM, KTÓRE BARDZO LUBIĘ POD RÓŻNYMI POSTACIAMI JEST POR.

Por to warzywo, które - ze względu na swoje właściwości lecznicze - znalazło zastosowanie nie tylko w kuchni, lecz także w medycynie naturalnej. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie pora na anemię, bóle reumatyczne, a także - w postaci syropu - na kaszel u dzieci.

WARTO RÓWNIEŻ WIEDZIEĆ JAKIE POSIADA ON WARTOŚCI ODŻYWCZE:

(w 100 gramach)

- Wartość energetyczna - 61 kcal
- Białko ogółem - 1.50 g
- Tłuszcz - 0.30 g
- Węglowodany - 14.15 g (w tym cukry proste 3.90)
- Błonnik - 1.8 g

WITAMINY, KTÓRE W SOBIE ZAWIERA:

- Witamina C – 12.0 mg
- Tiamina – 0.060 mg
- Ryboflawina – 0.030 mg
- Niacyna - 0.400 mg
- Witamina B6 - 0.233 mg
- Kwas foliowy - 64 µg
- Witamina A – 1667 IU
- Witamina E – 0.92 mg
- Witamina K - 47.0 µg

MINERAŁY, KTÓRE POSIADA:

- Wapń – 59 mg
- Żelazo - 2.10 mg
- Magnez - 28 mg
- Fosfor - 35 mg
- Potas - 180 mg
- Sód – 20 mg
- Cynk - 0.12 mg

KWASY TŁUSZCZOWE, KTÓRE ZAWIERA:

- nasycone - 0.040 g
- jednonienasycone - 0.004 g
- wielonienasycone - 0.166 g

NIESTETY NIE WSZYSTKIM WSKAZANE JEST JEGO SPOŻYWANIE.

- W niektórych schorzeniach por, podobnie jak inne warzywa cebulowe, nie jest wskazany. Do takich należą refluks żołądkowo-przełykowy oraz choroba wrzodowa żołądka. Złotą zasadą w dietetyce jest jednak indywidualizacja zaleceń. Choć istnieją wytyczne dotyczące żywienia w poszczególnych jednostkach chorobowych, zdarza się że w konkretnych przypadkach poszczególne produkty działają inaczej niż zakładano. Zawsze warto podkreślać, jak ważna jest samoobserwacja, na podstawie której jesteśmy w stanie stwierdzić, które produkty wywołują dokuczliwe objawy. Nie warto więc eliminować niczego od razu, zwłaszcza pora.

JEDNAK JEŻELI NIE MAMY ŻADNYCH PRZECIWSKAZAŃ CO DO JEGO SPOŻYWANIA, MOŻEMY PRZYGOTOWAĆ Z NIEGO RÓŻNORODNE SPECYFIKI.

Syrop z pora

Rozetrzyj białą część pora na tarce o drobnych oczkach i wymieszaj z taką samą ilością miodu. Zagotuj i przecedź zawartość przez drobne sitko. Dorosłym zaleca się pić syrop z pora 3-5 razy dziennie po jednej łyżce stołowej. Dzieciom można podawać po 1 łyżeczce od herbaty raz dziennie.

Sok z pora

Pokrój w plastry białą część pora. Układaj je w słoiku warstwami, pamiętając, aby każdą z nich posypać cukrem lub polać miodem. Zakręć słoik i odstaw w ciepłe miejsce na 24 godziny. Dorośli mogą pić sok 2-4 razy dziennie po jednej łyżce stołowej. Dzieciom można podawać po 1 łyżeczce od herbaty raz dziennie.

I NA KONIEC PRZEPIS NA PRZEPYSZNE DANIE Z DODATKIEM PORA:

Porowo-ziemniaczana zupa krem

Składniki:

– 1 łyżeczka oliwy,
– 1 cebula pokrojona w piórka,
– 250 g ziemniaków pokrojonych w kostkę,
– 2 średniej wielkości pory, skrojone,
– 1,2 litra wywaru warzywnego,
– 150 ml śmietany,
– sól i pieprz.

Przygotowanie:

Oliwę należy rozgrzać na głębokiej patelni. Dodać cebulę, pory oraz ziemniaki. Podsmażać przez 3–4 minuty. Następnie zalać wywarem warzywnym i zagotować. Gotować do miękkości warzyw. Następnie zupę zblendować, doprawić do smaku, zagęścić śmietaną.

SMACZNEGO! ☺

WYKONAŁA: WERONIKA STAWARZ KL.2AG