POŁOWA TALERZA WARZYW W KAŻDYM POSIŁKU

Według zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny w diecie Polaków powinny dominować warzywa i owoce, stanowiąc połowę tego co jemy w proporcji: ¾ warzywa i ¼ owoce.

Ilustruje to symboliczny talerz, którego połowę stanowią warzywa i owoce.

Jak zachować smak warzyw ciepłolubnych na dłużej?

Kupowanie warzyw w sezonie to nie tylko kwestia smaku, ale również oszczędność.

To idealny moment, aby zrobić zapasy i cieszyć się tymi warzywami przez cały rok. Można je jeść codziennie w różnych formach oraz przygotować zapasy w formie przetworów i mrożonek.

- **Mrożenie** - pokrój warzywa na kawałki, blanszuj i zamroź w woreczkach strunowych. To najprostszy sposób na zachowanie smaku i wartości odżywczych.
- **Przetwory w słoikach** - przygotuj leczo, ajwar czy marynowane papryki. Przechowywane w słoikach, zachowają świeżość i smak na długi czas.
- **Suszenie** - cienko pokrojone plastry cukinii i bakłażanów susz w suszarce do warzyw. Idealne jako zdrowa przekąska lub dodatek do potraw.
- **Pikle i kiszonki** - papryki i cukinie doskonale nadają się do kiszenia. Fermentacja wzbogaca je o probiotyki, które są korzystne dla jelit.
- **Pasty i przeciery** - zrób pasty z papryki i bakłażanów, które będą świetnym dodatkiem do kanapek i dań obiadowych. Przeciery z cukinii mogą być bazą do zimowych zup i sosów.

Przepisy, porady i więcej informacji znajdziesz na **www.mocpolskichwarzyw.pl** oraz na kanałach kampanii w social mediach.

MOC POLSKICH warzyw

LIDER PROJEKTU

ZRZESZENIE PRODUCENTÓW PAPRYKI RP

PARTNERZY

Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw

Stowarzyszenie producentów pomidorów i ogórków pod osłonami

MALINOWY KRÓL

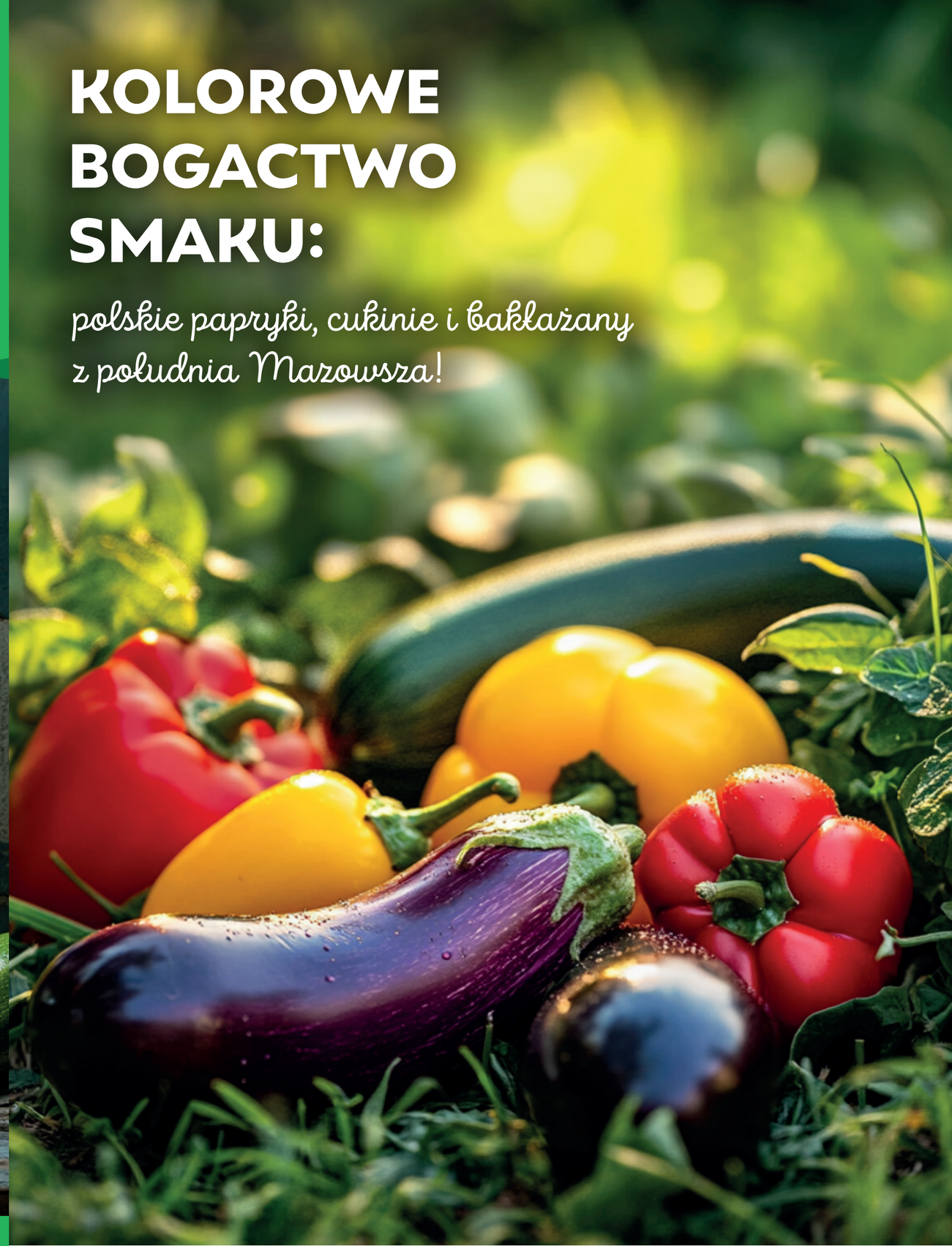
Stowarzyszenie Producentów Czosnku i Cebuli

Stowarzyszenie Producentów Ziemniaków

#PRODUKUJE PROMOCJI

KOLOROWE BOGACTWO SMAKU:

polskie papryki, cukinie i bakłażany z południa Mazowsza!



MOC POLSKICH warzyw

LIDER PROJEKTU

ZRZESZENIE PRODUCENTÓW PAPRYKI RP

PARTNERZY

Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw

Stowarzyszenie producentów pomidorów i ogórków pod osłonami

MALINOWY KRÓL

Stowarzyszenie Producentów Czosnku i Cebuli

Stowarzyszenie Producentów Ziemniaków

#PRODUKUJE PROMOCJI

Lato i wczesna jesień to najlepszy czas na cieszenie się pełnią smaków i kolorów polskich papryk, cukinii i bakłażanów.

To okres, kiedy te warzywa są najsmaczniejsze i najzdrowsze. Dzięki temu, że dojrzewają w naturalnym tempie, są bogate w witaminy i minerały.

Ich regularne spożywanie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, dostarczając cennych składników odżywczych i antyoksydantów.

CZY WIESZ, ŻE?

Papryka

Papryka to warzywo wyjątkowo bogate w witaminę C. Jedna żółta papryka zawiera tyle witaminy C co 16 cytryn!

Bakłażan

Bakłażan to warzywo niskokaloryczne. Błonnik oraz woda w nim zawarte mechanicznie stymulują żołądek, dzięki czemu wzrasta uczucie sytości.

Cukinia

Cukinia jest bogata w potas i błonnik, które obniżają wartość ciśnienia tętniczego krwi. Cukinia ma też właściwości obniżające poziom złego cholesterolu LDL, a co za tym idzie działa przeciwmiażdżycowo.

SKARBY Z
POŁUDNIA MAZOWSZA

90% krajowej produkcji papryk

Gmina Przytyk
Gmina Potworów
Gmina Klwów
Gmina Radzanów
Gmina Stara Błotnica
Gmina Rusinów
Gmina Wyśmierzyce

Ogromna część polskich papryk, cukinii i bakłażanów pochodzi z południa Mazowsza.

Region ten, znany z doskonałych warunków do uprawy warzyw, jest największym zagłębiem tych pysznych warzyw w Europie Środkowo – Wschodniej.

Szacuje się, że obecnie z regionu obejmującego m.in. gminy Przytyk, Potworów, Klwów, Radzanów, Stara Błotnica, Rusinów i Wyśmierzyce pochodzi ok. 90% krajowej produkcji papryk.

Tereny te, nazwane „zagłębiem paprykowym" charakteryzuje wyjątkowy mikroklimat, idealny dla uprawy warzyw ciepłolubnych.