

KUCHNIA. Warzywa liściaste

Zielone zdrowie

Zielone warzywa mają intensywny kolor liści. Oznacza to, że zawierają duże ilości chlorofilu, który wzmacnia układ odpornościowy. Zielone liście zawierają również pokłady kwasu foliowego. Do warzyw liściastych zaliczamy liście sałaty, szpinaku, rukoli, roszonek, koperku czy szczypiorku.



Zielone warzywa to skarbnica witamin z grupy B, C, E, folianów i wapnia. Korzystnie wpływają na układ pokarmowy, odtruwają wątrobę i mają działanie mlekopędne. W zależności od rodzaju warzywa, właściwości odżywcze mogą się zmieniać.

Pietruszka zawiera dużo wapnia, magnezu, żelaza, potasu, witamin C, A, PP i kwasu foliowego, natomiast liście szpinaku zawierają prawie wszystkie witaminy: A, C, E, K, B, a także jod, żelazo, kwas foliowy oraz mangan. Warzywa liściaste są niskokaloryczne i doskonale nadają się na główny składnik diet odchudzających lub kolorowy dodatek do obiadu. Jeśli nie jadamy zielonych warzyw, pozabawiamy organizm wielu cennych składników odżywczych.

■ Rolada szpinakowa z łososiem

Ciasto: 6 jajek, paczka szpinaku (40 dag), bułka tarta do posypania
nadzienie: serek śmietankowy, płaty wędzonego łososa.

Białka ubić ze szczyptą soli. Dodać żółtka i odparowany na patelni ostudzony szpinak (lekko posolony). Na dużej blasze z kuchenki położyć papier do pieczenia wylać masę szpinakową, posypać lekko bułką tartą. Piec ok. 30 minut w temperaturze 180 °C.

Ostudzony placek posmarować serkiem śmietankowym, ułożyć płaty wędzonego łososa i zawinąć w roladę. Owinąć w folię aluminiową i wstawić na noc do lodówki. Przed podaniem pokroić w ukośne kawałki.

■ Zupa szczawiowa

Składniki: 2 garście świeżego szczawiu, 2 łyżki masła, 1 l bulionu warzywnego, 250 ml śmietany, łyżka mąki, 3 jajka, sól, pieprz

Szczaw podsmażyć na maśle. Przetrzeć przez sito do garnka. Zalać bulionem i zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zabielić śmietaną rozmieszaną z mąką. Podawać z ugotowanym jajkiem. Udekorować koperkiem.

■ Chłodziec litewski

Składniki: duży pęczek botwiny wraz z młodymi buraczkami, 2 ogórki, pół szklanki posiekanego koperku, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 2 jajka ugotowane na twardo, 2 ząbki czosnku, 6 szklanek kefiru lub naturalnego, niesłodzonego jogurtu, pół szklanki kwaśnej śmietany

Botwinę wyplukać i posiekać, buraki cienko obrać i pokroić w kostkę. Włożyć do garnka, zalać niedużą ilością wody (ok. pół szklanki) i dusić przez ok. 10 minut. Odstawić do ostygnięcia. Wymieszać z kefirem i śmietaną, dodać zgnieciony czosnek, szczypiorek, koperek i pokrojone w drobną kostkę ogórki. Posolić do smaku, odstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać z półkami jajka na twardo.

■ Zupa z jarmużu

Składniki: 50 dag jarmużu, 2 cebule, 4 średnie ziemniaki, mały seler, łyżka masła, szklanka mleka, 4 ząbki czosnku, posiekany szczypiorek i natka pietruszki, sól, pieprz, 2-3 szklanki wody

Cebulę pokroić w kostkę, a seler zetrzeć na grubej tarce. Wrzucić do rondla, dodać masło, osolić i lekko podduścić, ale nie rumienić. Zalać wodą i gotować 10 minut, po czym dodać pokrojone ziemniaki. Jarmuż umyć i oczyścić, odciąć ogonki i grube nerwy, pokroić i wrzucić do gotujących się warzyw. Gotować przez 2 minuty, dodać mleko, po czym całość zmiksować

lub przetrzeć przez sito. Podgrzać, dodać śmietanę, zieleninę i rozarty czosnek. Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z grzankami.

■ Pierogi z botwinką (a'la szpinakowe)

Ciasto: wg własnego przepisu.

Farsz: 50 dag botwinki (liście i połowa łodyżek), 20 dag białego sera, 2 łyżki masła, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz

Botwinkę drobno pokroić i blanszować na maśle z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, do czasu aż będzie miękka. Dodać sól i pieprz do smaku. Po wystudzeniu dodać ser i dokładnie wymieszać. Kleić pierogi i gotować w osolonej wodzie.

■ Paszтет z kaszy jaglanej i szpinaku

Składniki: 3/4 szklanki kaszy jaglanej, 2 opakowania mrożonego szpinaku lub podwójna ilość świeżego, 2 jajka, sól, pieprz do smaku, łyżeczka gałki muszkatołowej, łyżeczka curry 3 duże ząbki czosnku, 2 łyżki oleju rzepakowego

Kaszę ugotować, szpinak odparować na patelni z przyprawami, wystudzić. Składniki połączyć i piec przez godzinę w temperaturze 180 °C (przepis na formę o średnicy 16 cm).

■ Cykorii pod beszamelem

4 cykorie, 4 duże plastry szynki, 10 dag startego parmezanu, sos beszamelowy

Zblanszowane kolby cykorii owinać plastrami szynki, polać gęstym sosem beszamelowym, posypać parmezanem i zapiec.

■ Pasta do pieczywa

Składniki: szklanka zielonej soczewicy, 40 dag mrożonego szpinaku, czosnek, przyprawy

Soczewicę ugotować, ostudzić i zmiksować. Szpinak przyprawić i odparować na patelni z odrobiną tłuszczu. Po wystudzeniu zmiksować i połączyć z soczewicą i ziołami.

■ Sałatka z selerem naciowym

Składniki: 3 łyżki kielków pszenicy, jabłko, duża puszka ananasa, 3 łydzy selera naciowego, mała kiść winogron, mały jogurt naturalny, 2 łyżeczki soku z cytryny, łyżeczka chrzanu, łyżeczka miodu, sól i pieprz do smaku

Seler umyć i pokroić w cienkie plasterki, pokroić też obrane jabłko. Winogrona przekroić na pół, połączyć z kielkami i pokrojonymi w kostkę ananasami i pozostałymi składnikami. Jogurt wymieszać z chrzanem i sokiem z cytryny, przyprawić solą, pieprzem i miodem – polać wymieszane składniki.

■ Sałatka Fantazja

Składniki: 30 dag szpinaku, 20 dag malin, 20 dag sera roquefort, 2 łyżki słonecznika
Sos: 4 łyżki oliwy, 2 łyżki octu, pieprz

Szpinak umyć, osuszyć, ułożyć na talerzu. Słonecznik uprażyć. Połowę malin rozgnieść widelcem, dodać oliwę, ocet. Pozostałą część malin rozłożyć na szpinaku, polać sosem, posypać słonecznikiem i serem.

■ Sałatka południowa

Składniki: opakowanie szpinaku surowego, opakowanie szynki parmeńskiej, pół melona, ocet balsamiczny, oliwa z oliwek, sól, pieprz

Liście szpinaku porwać na mniejsze kawałki, szynkę pokroić w paski, a melon w kostkę, doprawić octem, oliwą i przyprawami.

■ Sok z pietruszki – witaminowa bomba

Składniki: 4 łyżeczki cukru, obrana cytryna lub sok z niej, 500 ml

wody niegazowanej, pęczek natki pietruszki

Wszystkie składniki zmiksować. Podawać schłodzone. Jeśli nie lubimy natki, możemy sok precedzić przez sito. Kolorem przypomina sok z kiwi.

■ Rukola z orzechami i suszonymi pomidorami

Składniki: opakowanie rukoli, 10 dag suszonych pomidorów, 1 dag orzeszków piniowych, krem balsamiczny, 10 dag wiórków parmezanu, sól i pieprz do smaku

Rukolę wypłukać i odsączyć. Orzeszki pinii uprażyć na patelni. Do miski wrzucić rukolę, polać odrobiną oliwy i skropić sosem balsamicznym. Składniki wymieszać, dosypać część orzeszków i pokrojone suszone pomidory. Sałatkę ułożyć na talerzu, dodać resztę orzeszków i pomidorów. Posypać serem i schłodzić.

Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu
Fot. Archiwum DODR we Wrocławiu

