

Witam Was serdecznie. Dziś mamy 2 godziny Pdp gospodarstwa domowego. Będziemy uczyć się o truskawkach

Temat 1. Zdrowotne właściwości truskawek



Czy truskawki są zdrowe? Tak! Truskawki to nie tylko doskonały dodatek do deserów, ale również prawdziwa bomba witaminowa! Zawierają bowiem oprócz witamin wiele różnych składników mineralnych i soli organicznych.

- **Wysoka zawartość żelaza, potasu czy magnezu** sprawia, że truskawki to owoce idealne dla osób podatnych na anemię, prowadzących stresujący tryb życia czy też cierpiących na nadciśnienie tętnicze. Wzmacniają organizm i pozytywnie wpływają na cerę i włosy.
- **Owocowe te bogate są w wapń i fosfor**, które odpowiadają za mocne kości i zęby, a także lepszą pracę naszych mięśni. Dodatkowo, w połączeniu z magnezem działają odkwaszająco na nasz organizm.
- **Bogactwo soli organicznych** sprawia, że poprawia się przemiana materii. Wpływa to na oczyszczanie jelit z zalegających resztek pokarmowych, a także na tworzenie naturalnej flory bakteryjnej.
- Spożywane w postaci surowej i bez żadnych dodatków ułatwiają procesy trawienne, szczególnie mechanizmy spalania białka oraz węglowodanów.
- Dzięki łatwo przyswajalnym cukrom (glukoza i fruktoza) mogą być spożywane bez ryzyka przez diabetyków. Nie poleca się ich jednak alergikom – mogą posiadać dość silne właściwości uczulające.
- Wśród dobrodziejstw truskawek należy także wymienić ich **działanie moczopędne** dzięki czemu docenią je cierpiący na kamice nerkową, a także inne schorzenia nerek oraz pęcherza moczowego.

Temat 2. **Szybki, a zdrowy deser truskawkowy**



Składniki:

12-16 łyżek granoli

2 opakowania serka mascarpone

Pół kg truskawek

2 płaskie łyżki cukru

1 kubek śmietany kremówki (opcjonalnie)

Orzechy lub płatki czekoladowe do posypania

Kilka listków mięty lub melisy (opcjonalnie)

Wykonanie:

Owoce przebrać, umyć, pozbawić zielonych szypulek. Odłożyć na bok w durszlaku. Przygotować 4 pucharki, miseczki lub zwykłe szklanki. Serek przełożyć do osobnego naczynia, dodać cukier i wymieszać. Truskawki pokroić na mniejsze kawałki, pozostawiając 4 owoce w całości do ozdobienia deseru. W pucharkach warstwami układać: granolę, serek i owoce, aż do wyczerpania składników. Na górę wyłożyć serek lub śmietanę kremówkę. Posypać deser orzechami i płatkami, ozdobić truskawką z listkami mięty, bądź melisy.

Smacznego!

/ wg www.gosc.pl /