

Witam Was serdecznie. Dziś mamy 2 godziny gospodarstwa domowego. Będziemy uczyć się o rzodkiewce i pochylimy się nad przepisem na pyszne pesto z liści rzodkiewki. Zapraszam.



Temat 1. *Właściwości zdrowotne rzodkiewki i jej liści*

Rzodkiewka:

- Jest niskokaloryczna, może wchodzić w skład diety odchudzającej.
- Wspomaga pracę wątroby, pobudza ją do wydzielania żółci, dzięki czemu ułatwia trawienie.
- Obniża ciśnienie krwi.
- Według niektórych specjalistów rzodkiewka jest w stanie łagodzić dolegliwości układu trawienia, takie jak zgaga czy niestrawność.
- Jest bogata głównie w witaminy i minerały (A, C, B, a także żelazo, fosfor, cynk, potas i siarkę).
- Surowa rzodkiewka również może być stosowana jako środek do oczyszczania cery.
- Wzmacnia białe krwinki oraz naturalny układ odpornościowy organizmu.
- Pomoże złagodzić męczący kaszel.
- Działa podobnie jak antybiotyki - bakteriostatycznie i grzybobójczo.
- Zapobiega wypadaniu włosów i łamaniu się paznokci.

WŁAŚCIWOŚCI LIŚCI RZODKIEWKI:

- silne działanie przeciwnowotworowe (silniejsze niż brokuły),
- działanie odtruwające i oczyszczające,
- poprawa trawienia i przemiany materii,
- dobre źródło witaminy C (więcej niż w cytrynie),
- źródło żelaza i wapnia (więcej niż w szpinaku),

- wspomaganie leczenia żółtaczki,
- reguluje ciśnienie krwi.

Temat 2. *PRZEPIS NA PESTO Z LIŚCI RZODKIEWKI*

Składniki:

- liście z pęczka rzodkiewki
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki ziaren słonecznika lekko uprażonych na suchej patelni
- 3 łyżki startego parmezanu
- 100 ml oliwy z oliwek
- sól i świeżo mielony pieprz

Przygotowanie

1. Liście rzodkiewki dokładnie opłucz, osusz i wrzuć do misy malaksera.
2. Czosnek obierz, pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do liści rzodkiewki. Dorzuć podprażone ziarna słonecznika i starty parmezan.
3. Dodaj oliwę z oliwek, sól oraz pieprz. Wszystkie składniki zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Jeśli pesto jest za gęste dodaj więcej oliwy i ponownie zmiksuj.

Inne potrawy z liści rzodkiewek: ZUPA KREM, WIOSENNA SAŁATKA – możesz je znaleźć w sieci internetowej

M. Szerszeń