Centrum Szkoleniowe
Racjonalnego Żywienia



24 LISTOPADA
DZIEŃ BURAKA

Burak czerwony zawiera barwniki, tzw. antocyjany, którym zawdzięcza nie tylko swój kolor, ale również wiele właściwości. Antocyjany są bowiem silnymi przeciw utleniaczami, które chronią organizm przed wydzielaniem wolnych rodników będących przyczyną większości chorób.

Burak czerwony to przede wszystkim bogate źródło kwasu foliowego oraz potasu.

Burak zimą w postaci zupy barszczu czy latem jako składnik chłodnika jest niezastąpionym warzywem w polskiej kuchni. Korzystajmy w pełni z jego zalet, a z pewnością nie pożałujemy.

Centrum Szkoleniowe
Racjonalnego Żywienia

DZIEŃ BURAKA

Buraczana broń na wirusy

W okresie jesienno-zimowym powinniśmy szczególnie dbać o to, by buraki znalazły się w naszej diecie. Warzywo to zwiększa bowiem odporność na choroby wirusowe, takie jak na przykład grypa. Co więcej, warto je spożywać także w trakcie choroby, jako że sok z tej rośliny potrafi łagodzić objawy choroby, takie jak np. ostry kaszel.

Jak jeść buraki ćwikłowe?

Korzeń buraka ćwikłowego, a także jego nać w przypadku młodej rośliny, stanowią doskonały dodatek do zup lub dań głównych. Najbardziej rozpoznawalnymi potrawami z buraka ćwikłowego są barszcz czerwony i botwina.

Buraki ćwikłowe możemy jeść w najprostszy sposób - na surowo po obraniu ze skórki. Jeżeli mamy sokowirówkę, uzyskamy wspaniały, pełny wartości odżywczej sok.

Ugotowane lub surowe buraki sprawdzą się też idealnie do sałatek.

Centrum Szkoleniowe
Racjonalnego Żywienia

DZIEŃ BURAKA

Czy można jeść surowe buraki?

Jak najbardziej - surowe buraki można spokojnie włączyć do swojej diety. Przed obróbką termiczną są nie tylko bezpieczne dla zdrowia, ale nawet bardziej wartościowe, niż w ugotowanej wersji, ponieważ zachowują o wiele więcej cennych związków, witamin i minerałów.

POMYSŁY NA BURAKI

CHIPSY



HUMMUS



KOKTAJLE I SOKI



