

## Chcesz się rozgrzać i poprawić odporność? Spróbuj przepisów opartych na sokach marki Ogrody Natury!

Rozgrzeją w jesienny poranek, a w ciągu dnia uchronią przed przeziębieniem, dzięki zawartości naturalnych „antybiotyków”. Wieczorem natomiast nasycą i przygotowują do walki z infekcjami.

### Śniadanie - zupa warzywna z papryką i kaszą jaglaną

Zupa warzywna na śniadanie? - To coś nowego, ale wartościowego pod wieloma względami – przekonuje dietetyk Anna Czyż. - Jest łagodna, nie obciąża przewodu pokarmowego, więc jako pierwszy posiłek przygotowuje go doskonale do całodziennego dnia. Poza tym wzmocni narządy trawienne i dostarczy energii, dzięki czemu będziecie mogli aktywnie działać od samego rana. Co więcej, doskonale rozgrzeje późną jesienią, gdy niskie temperatury i częste opady nie rozpieszczają.

#### Składniki na 4 porcje:

- 1 udko bez skóry,
- 2 skrzydełka,
- 2 średnie marchewki,
- 1 korzeń pietruszki,
- kawałek selera,
- 1 cebula,
- 1 mała czerwona papryka,
- 1 łyżka oleju rzepakowego,
- 6 łyżek kaszy jaglanej,
- 1 butelka soku wielowarzywnego Ogrody Natury,
- przyprawy: majeranek, lubczyk, sól, pieprz,
- świeże zioła: bazylija i oregano

**Przygotowanie:** Cebulę, pociętą na drobno, zrumienić w garnku na oleju z przyprawami, dodać pokrojoną paprykę, chwilę podsmażyć. Włożyć udko i skrzydełka, zalać litrem ciepłej wody, gotować 20 minut. Następnie dołożyć włoszczyznę i kaszę jaglaną. Gotować kolejne 20 minut. Na koniec doprawić zupę sokiem wielowarzywnym marki Ogrody Natury, bazylią i oregano.

Danie dostarczy organizmowi potasu i witaminy A. Ponadto odkwasi organizm oraz nie wywoła skoku poziomu cukru we krwi, co zdarza się po posiłkach zawierających dużą ilość pieczywa. - Dzięki temu nie będziecie się czuć senni po takim śniadaniu – zapewnia ekspertka. - Najważniejsze jednak, że zupa znakomicie rozgrzeje i nasyci, głównie ze względu na obecność kaszy jaglanej, która zagęszcza danie. Będzie również pysznie smakować, dzięki pomidorom, burakom i papryce, z których jest przygotowany sok wielowarzywny marki Ogrody Natury.

### **Obiad – wegański barszcz ukraiński z zielonym pieprzem**

Dzięki temu, że w zupie nie ma mięsa, będzie miała ona typowo odkwaszające działanie. A to polecane jest przez ekspertów szczególnie osobom, które cierpią na obniżenia nastroju oraz skłonność do przeziębień.

#### **Składniki:**

- 1 litr wody
- 1 duża marchewka,
- 1 korzeń pietruszki,
- kawałek selera,
- biała część pora,
- 1/8 główki kapusty,
- 3 ziemniaki,
- 2 buraki,
- butelka soku z czerwonych buraków marki Ogrody Natury,
- 1 filiżanka ugotowanej białej fasoli,
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- 2 cebule,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 liście laurowe,
- 4 ziarenka ziela angielskiego,
- do przyprawienia: majeranek, lubczyk, sól, sok z jednej cytryny, cukier trzcinowy nierafinowany oraz pieprz zielony w zalewie solankowej lub pieprz marynowany (1 łyżka)

**Przygotowanie:** Wszystkie warzywa obrać, pokroić na kawałki. W garnku na oleju przyrumienić posiekaną cebulę z czosnkiem, majerankiem, pieprzem, zielem angielskim oraz lubczykiem. Następnie zalać litrem podgrzanej wcześniej wody, wrzucić włoszczyznę i liście laurowe, a następnie gotować przez 10 minut.

Kapustę drobno posiekać i udusić w lekko osolonej wodzie, odcedzić. Obrane buraki pokroić w kostkę, dorzucić do zupy, po 10 minutach dodać ziemniaki, gotować jeszcze przez 15 minut. Na koniec dorzucić kapustę, fasolkę, doprawić sokiem z czerwonych buraków marki Ogrody Natury oraz solą, szczyptą cukru i sokiem z cytryny.

- Obecność warzyw, pod wieloma postaciami – soku czy pociętych kawałków, dostarcza witaminy A, potasu, fosforu oraz żelaza. Ten ostatni pierwiastek, którego głównym źródłem w daniu są buraki, zwiększa odporność organizmu przed infekcjami, usuwa zmęczenie oraz poprawia wydolność – tłumaczy dietetyk. – Z kolei cebula i czosnek dostarczają substancji o działaniu przeciwbakteryjnym, będąc tym samym naturalnym antybiotykiem. Pieprz ma zaś właściwości wzmacniające, gdyż zawarte w nim antyoksydanty pomagają zwalczać wolne rodniki.

### **Kolacja - potrawka z soczewicą**

Ta bardzo prosta potrawka jest idealnym pomysłem na wieczorne danie, szczególnie po całym dniu spędzonym w pracy, bez możliwości zjedzenia porządnego, sycącego i ciepłego posiłku. Jedynie dwa wykorzystane w niej składniki – cebula i czosnek – wymagają krojenia, gdyż warzywa są zastąpione sokiem pomidorowym marki Ogrody Natury, dzięki czemu danie będzie można przygotować w krótkim czasie i szybko się rozgrzać po przyjeździe do domu.



**Składniki na 2 porcje:**

- 2 łyżki oleju kokosowego lub rzepakowego,
- 1 cebula,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżeczka ziaren kolendry,
- 80 g czerwonej soczewicy,
- 100 ml mleczka kokosowego,
- 1 butelka soku pomidorowego marki Ogrody Natury,
- przyprawy: chili, majeranek, sól, pieprz, słodka papryka w proszku

**Przygotowanie:** Na oleju zrumienić posiekaną cebulę, czosnek z kolendrą i majerankiem, następnie dodać soczewicę. Chwilę podgrzewać, po czym zalać filiżanką wody i gotować przez około 10 minut. Dodać mleczko kokosowe i sok pomidorowy marki Ogrody Natury, gotować przez kolejne 15 minut. Doprawić chili, solą, pieprzem i papryką w proszku.

- W budowaniu odporności ogromne znaczenie mają cebula i czosnek, działając przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Z kolei obecność chili sprawi, że potrawa będzie działała rozgrzewająco, zaś sok marki Ogrody Natury odkwasza organizm, przygotowując go do walki z infekcjami, co jest szczególnie ważne jesienią - tłumaczy dietetyk Anna Czyż. – Potrawę można dodatkowo posypać bogatą w witaminę C natką pietruszki.

**Kontakt:**

**Anna Pawłowska-Kruzińska**

Kierownik ds. Marketingu

MARWIT Sp. z o.o.

87-134 Zławieś Wielka 29a

e-mail: [pr@marwit.pl](mailto:pr@marwit.pl)

<http://marwit.pl/pl/pressroom>

\*\*\*

**Ogrody Natury** to marka należąca do Marwit Sp. z o.o., największego w Polsce producenta świeżych soków *Marwit*, założonego w 1993 roku przez Macieja Józwickiego. Firma jest również właścicielem marek *Witmar* oraz *Oskoła*. Jest zdobywcą tytułów *Produkt Roku 2016*, *Dobra Marka 2016 – Jakość, Zaufanie*, *Renoma* oraz laureatem rankingu *Gazeta Biznesu*, doceniającym najbardziej dynamicznie rozwijające się przedsiębiorstwa w Polsce.

