

PATRONAT HONOROWY



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi
Stefan Krajewski



Wystawa w Pałacu Prymasowskim
„OGRODY ZDROWIA – CO NATURA
MA DLA CIEBIE. KOLOR MA ZNACZENIE!”

InHort
INSTYTUT OGRODNICTWA



ESENCJA SŁOŃCA W NATURZE

Żółto-pomarańczowe odcienie niosą ze sobą energię, świeżość i witalność. Odnajdziemy je m.in. w dyni, marchwi, brzoskwiniach, kukurydzy i rokitniku – a wraz z nimi korzyści dla zdrowia i dobrego nastroju. To barwy, które działają wielowymiarowo – cieszą oko i jednocześnie wspierają naszą formę fizyczną oraz samopoczucie. Ich sekret tkwi w karotenoidach – roślinnych barwnikach, które nadają owocom i warzywom żółtopomarańczowy kolor i jednocześnie wspierają zdrowie jako naturalne antyoksydanty.



Pomarańczowy jest ciepły, żywiołowy i pobudzający, ale nie przytłacza. Kojarzy się z młodością, zabawą i odwagą, a w połączeniu z żółtymi tonami przywodzi na myśl złoto, luksus i dostatek. Żółty natomiast – najjaśniejszy z kolorów widzialnych – niesie radość, lekkość i słoneczny optymizm. Przyciąga uwagę szybciej niż inne barwy, a jego odcienie, od złotego po cytrynowy, potrafią zarówno pobudzić apetyt, jak i dać poczucie bezpieczeństwa. Nie bez powodu widzimy go na znakach ostrzegawczych – mózg rejestruje go w mgnieniu oka.



MOC KAROTENOIDÓW DLA ZDROWIA

Wśród karotenoidów wyróżniają się karoteny, jak β -karoten i α -karoten, oraz ksantofile, w tym luteina i zeaksantyna. Karotenoidy chronią oczy i skórę – β -karoten przekształca się w witaminę A, niezbędną do widzenia po zmroku, a luteina wspiera siatkówkę oka, zmniejszając ryzyko zwyrodnienia narządu wzroku. Jako przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki, ograniczają stres oksydacyjny i stany zapalne, sprzyjając profilaktyce nowotworowej. Wspierają też serce i układ krążenia, wzmacniają odporność, a zawarty w warzywach i owocach błonnik poprawia trawienie i samopoczucie.

Żółtopomarańczowe warzywa i owoce to także dobre źródło witaminy C i potasu. Witamina C poprawia wchłanianie żelaza, co jest szczególnie ważne dla osób z obniżoną odpornością, przewlekłym zmęczeniem czy niedoborami tego pierwiastka. Potas z kolei wspiera serce i reguluje ciśnienie krwi. Dzięki synergii składników odżywczych produkty takie jak dynia, kukurydza, fasolka szparagowa czy ziemniaki pomagają utrzymać dobrą kondycję skóry, włosów i paznokci, usprawniają pracę mózgu, stymulują wytwarzanie kolagenu oraz zmniejszają ryzyko chorób cywilizacyjnych – od nadciśnienia i cukrzycy po zwyrodnienie plamki żółtej. Spożywanie warzyw bogatych w karoten to prosty, naturalny sposób na wzmocnienie organizmu bez sięgania po syntetyczne suplementy.

Karotenoidy najlepiej przyswajają się w towarzystwie tłuszczu oraz po lekkiej obróbce termicznej. Marchew, dynia, morele czy żółta papryka to nie tylko kolory na talerzu, ale i naturalna ochrona dla oczu, serca i całego organizmu – mała dawka zdrowia w intensywnych, radosnych barwach, które od wieków przyciągają wzrok i poprawiają nastrój.

Co istotne, wartości odżywcze zachowują nie tylko świeżo zebrane produkty – również wersje liofilizowane czy mrożone niemal w całości zatrzymują swoje substancje aktywne, dając możliwość korzystania z ich właściwości przez cały rok.



KOLOR W HISTORII I NATURZE

Marchew, którą dziś znamy w ciepłym pomarańczowym odcieniu, kiedyś była fioletowa. Holendrzy twierdzą, że to właśnie w ich kraju powstała popularna odmiana, mająca być hołdem dla dynastii Oranje. Nieprzypadkowo – pomarańczowy od wieków kojarzy się z Niderlandami, tak jak ciepły odcień marchwi stał się rozpoznawalnym symbolem zdrowia i energii.

Niektóre tropikalne owoce również przybierają intensywny, pomarańczowy kolor, kiedy dojrzewają – to naturalny sposób, by przyciągnąć ptaki i ułatwić rozsiew nasion. Natura sprytnie wykorzystuje barwę jako znak życia i witalności.

Kolor żółty również ma długą historię w kulturze – naturalne pigmenty z ochry stosowano już w malowidłach jaskiniowych, a ich trwały kolor symbolizował słońce i ciągłość życia.

SZTUKA PRZYGOTOWANIA I PRZECHOWYWANIA

Aby w pełni korzystać z ich dobrodziejstw karotenu, warto pamiętać o delikatnej obróbce – krótkie gotowanie na parze czy pieczenie pozwalają zachować maksimum witamin i antyoksydantów. Dodatek tłuszczów, jak oliwa czy awokado, nie tylko podkreśla smak potraw, ale też ułatwia wchłanianie karotenoidów i witaminy A, powstającej z beta-karotenu. Proste kuchenne triki również mają znaczenie: sok z cytryny w przetworach utrwala intensywny kolor i chroni witaminę C. Pieczenie dyni, gotowanie kukurydzy, suszenie moreli czy mrożenie puree z marchwi pozwala cieszyć się ich smakiem i wartościami odżywczymi przez długi czas.



KOLOR, KTÓRY DODAJE ENERGII

Żółcie i pomarańcze potrafią rozświecić nastrój i dodać chęci do działania. Przyciągają wzrok, wspierają kreatywność i sprzyjają otwartości w kontaktach z innymi. Wprowadzając je do codzienności – w posiłkach, wnętrzach czy ubiorze – łatwo wnieść do swojego otoczenia więcej pogody ducha i dobrej energii każdego dnia.



Źródło

<https://www.kpoblockawebstudio.com/blog/kolor-pomaranzczowy-znaczenie-i-zastosowanie>

<https://cyrekcreative.com/blog/kolor-pomaranzczowy/>

<https://otolandia.pl/naturalna-moc-zoltych-warzyw-i-owocow>

<https://www.ogarnijogrod.pl/zolte-warzywa-uprawa-wlasciwosci-zastosowanie/>

<https://www.mojaniderlandia.pl/ciekawostki/czego-nie-wiecie-o-holandii-7-nietypowych-ciekawostek-o-kraju-tulipanow-5936.html>