

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



DLACZEGO BIAŁE?

Białe warzywa, owoce i grzyby kryją w sobie prawdziwe skarby natury – flawonoidy, takie jak kwercetyna, oraz związki siarki, m.in. allicynę. Choć ich barwa wydaje się neutralna, w tej prostocie tkwi niezwykła siła. Flawonoidy to silne antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki, łagodzą stany zapalne, wspierają pracę serca i odporność. Allicyna, aktywowana po zgnieceniu czosnku lub posiekaniu cebuli, działa bakteriobójczo, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, wzmacniając naturalne mechanizmy obronne organizmu.



Nie bez powodu czosnek był ceniony już w starożytnej Grecji – podawano go olimpijczykom, aby zwiększyć siłę i wytrzymałość. Regularne spożywanie białych warzyw może pomagać w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia, właściwego poziomu cholesterolu, a także wspierać profilaktykę niektórych nowotworów.

BIAŁY – ŚWIATŁO I SYMBOLIKA

Kolor biały to nie, jak powszechnie się uważa, brak koloru, lecz suma wszystkich barw światła, dająca poczucie jasności, świeżości i nowego początku. Symbolizuje czystość i prostotę, wprowadzając do otoczenia lekkość i przejrzystość. Może kojarzyć się z chłodem i sterylnością, ale też z naturalnością i łagodnym porządkiem. W kuchni barwa biała dodaje potrawom wrażenia świeżości, a w codziennym otoczeniu sprzyja wyciszeniu i odświeżeniu zmysłów. To połączenie symboliki i wartości odżywczych czyni białe produkty wyjątkowymi – działają korzystnie nie tylko na ciało, ale i na samopoczucie. W wielu kulturach biały ryż jest traktowany jak symbol czystości i obfitości – często pojawia się podczas ważnych uroczystości, także u nas w Polsce, gdzie ziarna ryżu tradycyjnie rzuca się młodej parze na szczęście.



KUCHENNE SZTUCZKI – JAK ZACHOWAĆ ZDROWOTNĄ MOC?

Białe warzywa i owoce najlepiej traktować z delikatnością. Gotowanie na parze pozwala zachować więcej witamin i minerałów niż tradycyjne gotowanie w wodzie. Dodatek odrobiny np. oliwy poprawia wchłanianie związków rozpuszczalnych w tłuszczach. Aby zapobiec ciemnieniu, po przekrojeniu warto skropić je sokiem z cytryny lub octem owocowym. Korzystnie jest unikać kontaktu z metalem – najlepiej warzywa siekać nożem ceramicznym lub nierdzewnym, co pomaga zachować ich właściwości i świeży kolor. Nie wszystkie białe warzywa dobrze znoszą lodówkę – cebula i ziemniaki najlepiej przechowują się w chłodnym, suchym i przewiewnym miejscu, z dala od światła.



BOHATEROWIE POKOJU BIAŁEGO

Na pierwszym planie stoją cebula i czosnek – naturalne lekarstwa znane od dawna. Surowa cebula zachowuje swoje bakteriobójcze właściwości, a czosnek ujawnia pełnię mocy allicyny dopiero po zgnieceniu.

Tuż obok rośnie korzeniowa trójka: pietruszka, pasternak i biała marchew. Zimą są cennym źródłem witamin – najlepiej gotować je w całości na parze lub suszyć w cienkich plasterkach jako dodatek do zup i sosów.

Bulwy, takie jak ziemniaki i topinambur, mają swoje zalety. Dawniej plastry surowego ziemniaka przykładano do skóry, aby złagodzić drobne oparzenia – dziś ten domowy sposób wciąż bywa stosowany w niektórych regionach. Po ugotowaniu i ostudzeniu ich skrobia zmienia się w tzw. skrobię oporną, która wspiera pracę jelit i pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Nie brakuje też delikatnych warzyw kapustnych, jak kalafior czy brukiew. W średniowieczu szczególnie dbano, by kalafior był jak najbielszy – oślaniano go liśćmi, by chronić przed słońcem.

Na deser warto sięgnąć po jabłka i gruszki, które po skropieniu cytryną nie ciemnieją i zachowują świeży wygląd. Co więcej, chrupiące jabłko potrafi mechanicznie oczyścić zęby – działa jak naturalna szczoteczka.

Białe warzywa i owoce to prawdziwi sprzymierzeńcy w kuchni i zdrowiu — proste, a jednocześnie pełne mocy. Warto pamiętać o nich na co dzień, bo ich delikatność skrywa prawdziwe skarby natury.



Źródło

<https://koloratorium.pl/kolor-bialy>

<https://odzywianie.wprost.pl/produkty/10301249/biale-warzywa-wlasciwosci-prozdrowotne.html>