

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



ZIELONE WARZYWA I OWOCE – NATURALNA APTEKA NA TALERZU!

Zielone warzywa i owoce to prawdziwe skarby zdrowia – nie tylko smaczny dodatek do posiłków, ale przede wszystkim potężna dawka witamin, minerałów i antyoksydantów, działających jak naturalni obrońcy organizmu. Wspierają utrzymanie prawidłowej masy ciała, wzmacniają odporność oraz zmniejszają ryzyko wielu chorób, w tym nowotworów i cukrzycy.



Za ich kolor odpowiada chlorofil – naturalny barwnik roślin, niezbędny w fotosyntezie. Dla człowieka ma on działanie przeciwzapalne, oczyszczające i wzmacniające odporność, a jego obecność w diecie wspiera regenerację komórek. Zieleń wpływa też korzystnie na psychikę – patrzenie na rośliny w tym kolorze obniża poziom kortyzolu, uspokaja układ nerwowy i poprawia koncentrację, a nasz wzrok, wyjątkowo wrażliwy na odcienie zieleni, odpoczywa.

Zielone warzywa dostarczają błonnika, witamin C, K, A, E oraz z grupy B, a także składników mineralnych: magnezu, potasu, wapnia, żelaza czy cynku. Są bogate w silne antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki i chronią komórki przed uszkodzeniami. Szczególnie cenne są glukozynolany, występujące w warzywach kapustnych, o działaniu przeciwnowotworowym i przeciwzapalnym. Podobne właściwości ma sulforafan z brokułów i świeżych kiełków, który dodatkowo chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Zielone liście są także doskonałym źródłem kwasu foliowego (B9), niezbędnego do produkcji czerwonych krwinek i rozwoju komórek, szczególnie ważnego w diecie kobiet w ciąży.

Nie można zapomnieć o żelazie zawartym w zielonych liściach – w połączeniu z witaminą C (np. z sokiem z cytryny) jest ono znacznie lepiej przyswajane. Ogórki i cukinia to nie tylko orzeźwiające przekąski, ale też naturalne źródło wody przy niskiej kaloryczności. Dzięki błonnikowi i związkom gorzkim zielone warzywa wspomagają trawienie i oczyszczają jelita.

ZIELEŃ – KOLOR ŻYCIA I ENERGII

Zieleń kojarzy się z naturą, świeżością i nowym początkiem. To barwa, która wprowadza harmonię i poczucie bezpieczeństwa, a przebywanie w jej otoczeniu pomaga redukować stres, poprawia koncentrację i pozwala zwolnić tempo. Ludzki wzrok rozróżnia więcej jej odcieni niż jakiegokolwiek innej barwy, co pozwala docenić bogactwo przyrody i sprzyja uważności. Dawniej przypisywano jej także znaczenia ochronne lub ostrzegawcze, dziś jest symbolem życia, odnowy i energii. W połączeniu z zielonymi warzywami i owocami daje to naturalny przepis na vitalność – rośliny odżywiają ciało, a sama zieleń wspiera umysł.



NAJLEPSZA FORMA SPOŻYWANIA – JAK KORZYSTAĆ Z ZIELONEJ MOCY?

Najwięcej witamin i enzymów zielone warzywa zachowują na surowo, dlatego świetnie sprawdzają się w sałatkach, surówkach, kanapkach czy smoothie. Również zielone kiełki roślin to prawdziwa bomba witaminowo - enzymatyczna – potrafią zawierać nawet 40 razy więcej składników niż dorosłe rośliny. Codzienne sięganie po zielone warzywa i owoce to prosty sposób na zdrowie w każdym wieku.

JAK NAJLEPIEJ PRZYGOTOWAĆ ZIELONE CUDA NATURY?

- **Brokuły:** gotować na parze 3 minuty bez przykrycia, by zachować kolor; można blanszować 2 minuty i zamrozić.
- **Groszek i bób:** gotować krótko (groszek 2–3 minuty, bób 7–9 minut), następnie schłodzić w zimnej wodzie.
- **Ogórki:** jeść ze skórką; do sałatek dodawać sok z cytryny lub ocet jabłkowy.
- **Sałaty i liście:** rwać rękami, myć tuż przed jedzeniem, przechowywać w wilgotnym ręczniku papierowym; dodać jadalne oleje dla lepszego wchłaniania witamin.
- **Awokado:** skrapiać cytryną po przekrojeniu, spożywać na surowo.
- **Zioła:** siekać tuż przed podaniem, dodawać po ugotowaniu; można mrozić w kostkach lodu z oliwą lub wodą.



Źródła

<https://optymalnewybory.pl/zielone-warzywa-dlaczego-warto-jesc/>
<https://semperfortis.pl/zielone-warzywa-wlasciwosci-zdrowotne/>
<https://www.kartamultisport.pl/arttykul/graj-w-zielone-ktore-warzywa-powinno-sie-jesc-garsciam>
<https://zlotysrodek.com.pl/2019/02/26/kolor-pozywienia-zielony/>
<https://www.kpoblockawebstudio.com/blog/kolor-zielony-znaczenie>
https://mybasic.pl/blog/zielony-koi-i-uspokaja-sprawdz-co-oznacza-kolor-zielony-i-jakie-odcienie-zielonego-koloru-sa-najpopularniejsze?srsltid=AfmBOoobTmVBagcdGW-3PiHry0rFtDMjVnUJsmf2lptQrqWsl_Ulzy_Q