

# Wiosenna kuchnia na zielono

Co zrobić, by wiosna zagościła w naszej kuchni? To bardzo proste – na początek powitajmy z uśmiechem pięknie wybarwione na zielono listki młodego szczawiu, szpinaku, selera, koperku, lubczyku, rukoli oraz natki pietruszki.

Wiosną organizm nasz przestawia się z zimy na lato, nabierając tzw. rozpędu. To bardzo trudny, wyczerpujący proces, którego efektem z reguły jest zmęczenie wiosenne. W tym okresie musimy szybko uporać się nie tylko ze zmianami, jakie zachodzą w otoczeniu, ale przede wszystkim zwalczyć skutki kryzysu witalnego, który jest wynikiem mało urozmaiconej diety zimowej, a objawia się apatią, przemęczeniem, pogorszeniem pamięci, wyraźną zmiennością nastroju, nadpobudliwością, tworzeniem się zajądów, łamliwymi paznokciami, wypadaniem włosów oraz obniżeniem odporności.

Aby podnieść naturalną odporność organizmu, oczyścić go z substancji toksycznych zmagazynowanych w czasie zimy, a co najważniejsze odzyskać energię oraz ładny wygląd, wiosenny jadłospis powinien zawierać duże ilości witamin i składników mineralnych, w tym przeciwutleniaczy, oraz naturalnych substancji ochronnych występujących w roślinach – bioflawonoidów. Chcąc nadrobić wszystkie braki witaminowo-mineralne w ramach każdego posiłku powinniśmy jeść warzywa i owoce. Tym razem proponujemy potrawę w kolorze zielonym.

## Zielona zupa wiosenna

**Składniki:** 40 dag łopatki wieprzowej bez kości, 1 ½ litra wody, porcja włoszczyzny, po ¾ szklanki przebranych, umytych, pozbawionych todyżek liści szczawiu oraz szpinaku, ½ szklanki posiekanej natki pietruszki i koperku (bez todyżek), 4 łyżki mleka, łyżka mąki, szklanka śmietanki, 4 jajka ugotowane w koszulkach, sól

- Umyte mięso zalewamy zimną wodą, solimy, gotujemy na niewielkim ogniu. W połowie gotowania dodajemy obraną, umytą i pokrojoną włoszczyznę. Całość gotujemy, aż składniki będą miękkie. Gotowy wywar cedzimy.
- Liście szczawiu, selera i lubczyku drobno siekamy na szklanej deseczce, wrzucamy na wrzący wywar, dodajemy posiekaną natkę pietruszki i koperek, zagotowujemy.
- Zupę zagęszczamy mąką rozprowadzoną w zimnym mleku i gotujemy na małym ogniu przez kilka minut, by mąka straciła smak surowości. Po zdjęciu z ognia łączymy z lekko spienioną śmietanką.
- Na każdym talerzu kładziemy ugotowane w koszulce jajko i zalewamy gorącą zupą. Podajemy z ziemniakami okraszonymi tłuszczem i obficie posypanymi koperkiem.



## Warto wiedzieć

- Zielone warzywa – szpinak, szczaw, natka pietruszki i koperek zawierają sporo witaminy C i beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A, są dobrym źródłem potasu i kwasu foliowego. Witaminy C i A to dwa silne przeciwutleniacze wspomagające prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego i chroniące przed chorobami układu krążenia oraz nowotworami.

- Dietetyczne zalety szpinaku oraz szczawiu umniejsza wysoka zawartość kwasu szczawiowego. Kwas ten łączy się z wapniem, ograniczając wchłanianie tego pierwiastka przez organizm. Efekt ten możemy jednak osłabić poprzez dodatek do potraw przyrządzanych ze szpinakiem lub szczawiem produktów bogatych w wapń, takich jak np. jajko, mleko, śmietanka.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*