

## Jabłka raz jeszcze, czyli ryżowe śniadanie



→ Obecnie kupno owoców, to żaden problem. Dotyczy to zarówno tych krajowych, cenionych przez tradycjonalistów, jak i tych zupełnie egzotycznych, o często dziwnie brzmiących nazwach, czy nieznanymi fakturach. Przy tej całej dostępności różnej maści owoców, dziś chcę się skupić na „naszych” jabłkach.

Ostatnio larum podniosły badania amerykańskich naukowców (a dokładnie U.S. Department of Agriculture (USDA)), którzy utworzyli kolejną – tak zwaną – „brudną listę” warzyw i owoców (1). Jest to lista tych produktów, w których pestycydy występują najczęściej. Wśród wymienionych owoców pojawiły się właśnie jabłka. Czy warto się ich bać? Zdecydowanie nie! Po umyciu w ciepłej wodzie są dla nas bezpieczne, a wręcz pożądane :) Osoby głodne wiedzy, odsyłam do artykułu podanego w przypisie.

Pewnie niejedno z Was słyszało angielskie przysłowie „one apple a day, keeps the doctor away” i... coś w tym jest. Nasze pocziwe jabłko to skarbnica składników odżywczych. Znajdziemy w nim po szczypcie potasu, wapnia, fosforu, magnezu,

żelaza, cynku, witaminy A, witaminy E, witamin z grupy B, kwasu foliowego i witaminy C. Do tego błonnik, niewielka kaloryczność i śladowe ilości tłuszczu (oraz białka). Ktoś może powiedzieć – po co mi szczypty? Odpowiem – kropla drąży skałę! Dużo lepszym dla naszego zdrowia jest sięgnięcie po jabłko niż słodki sklepowy ulepek. Choćby właśnie ze względu na zawarty w nim błonnik, który:

- reguluje pracę jelit,
- sprzyja hamowaniu apetytu (co jest istotne u osób z nadmierną masą ciała),
- przyczynia się do zwiększonego wydzielania śliny i soków trawiennych,
- zapobiega zaparciom (o ile do organizmu dostarczona jest odpowiednia ilość płynów),
- wiąże zanieczyszczenia żywności i metale, dzięki czemu ogranicza ich absorpcję (2).

Ktoś inny zapyta: ile można jeść jabłka!? Odpowiem: ile potrzeba :) Daleko mi do podejścia, że dbając o swoje zdrowie należy spożywać tylko i wyłącznie produkty rekomendowane przez dietetyka. To nie tak. Prowadząc tego bloga chcę Wam (i sobie) pokazać, że jedząc produkty sezonowe, dostępne w naszym kraju, możemy być w pełni odżywieni. A wracając do jabłek... Kto z nas nie pamięta ryżu z jabłkami? Jedne mamy go zapiekały, inne po prostu gotowały, dusiły i podawały swoim pociechom na uciechę. Dziś przedstawiam Wam wersję prostą, której przygotowanie zajmie Wam dosłownie 5 minut, o ile ryż przygotujecie sobie wcześniej (mogą być pozostałości z wczorajszego obiadu :-).

### **Ryż z jabłkami (340 kcal)**

4 łyżki brązowego ryżu

1 jabłko

2 łyżki jogurtu naturalnego

1 łyżka rodzynek

łyżeczka syropu klonowego

### **Wykonanie:**

Ryż ugotować na wodzie zgodnie z informacją na opakowaniu. W tym czasie, w niewielkiej ilości wody udusić do miękkości rodzynek i jabłko pokrojone w półplasterki. Dodać do nich syrop klonowy i cynamon (opcjonalnie), wymieszać. W naczyniu ułożyć warstwowo: ryż - jabłka - jogurt - ryż - jabłka - jogurt. I gotowe! :) Dla zainteresowanych, poniżej porównanie wersji klasycznej (ryż biały, śmietana, cukier) z moją.

## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

Ryż	biały ze śmietaną i cukrem	brązowy z jogurtem i syropem klonowym	norma
białko	9,50%	11,58%	60 g
tłuszcze	8,69%	3,96%	67 g
węglowodany	21,35%	21,04%	340 g
wartość energetyczna	18,40%	17,00%	2000 kcal
<b>błonnik</b>	<b>17,76%</b>	<b>36,80%</b>	<b>25 g</b>
sód	1,33%	2,33%	1500 mg
potas	5,60%	11,00%	4700 mg
wapń	5,20%	10,70%	1000 mg
<b>fosfor</b>	<b>17,29%</b>	<b>32,43%</b>	<b>700 mg</b>
<b>magnez</b>	<b>4,52%</b>	<b>26,45%</b>	<b>310 mg</b>
żelazo	4,56%	8,17%	18 mg
cynk	16,13%	17,13%	8 mg
miedź	13,33%	20,00%	0,9 mg
witamina A	6,29%	1,43%	700 µg
witamina D	0,80%	0,20%	5 mg
witamina E	10,25%	12,50%	8 mg
<b>witamina B1</b>	<b>8,18%</b>	<b>34,55%</b>	<b>1,1 mg</b>
<b>witamina B2</b>	<b>9,09%</b>	<b>20,00%</b>	<b>1,1 mg</b>
<b>niacyna</b>	<b>5,00%</b>	<b>22,43%</b>	<b>14 mg</b>
witamina B12	5,00%	8,33%	2,4 mg
kwask foliowy	6,15%	10,40%	400 µg
witamina C	13,40%	14,13%	75 mg

Tabela ukazująca % dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze dla kobiety przed 30 rokiem życia, o niewielkiej aktywności fizycznej, ważącej około 65 kg

## Cukrowata

czyli coś w ten deser!

<http://cukrowata.orchia.pl>

---



(1) <http://www.damianparol.com/brudna-lista-warzyw-owocow/>

(2) Gawęcki J., *Żywnie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, t1