

# PRZEDSZKOLAKI



## I SZPINAK

Jedni go lubią, inni nie znoszą. Obecny w nim szczawian wapnia jest nieprzyswajalny przez organizm, dlatego powinny go unikać osoby cierpiące na artretyzm, reumatyzm, choroby wątroby i nerek.

Z drugiej jednak strony szpinak:

- chroni przed czynnikami utleniającymi i wzmacnia działanie innych przeciwutleniaczy,
- jest źródłem potasu, żelaza, wapnia, jodu, magnezu, karotenu, witamin: A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>11</sub>, C, E, K,
- poleca się osobom z chorobą trzustką,
- pomaga w leczeniu cukrzycy, zaparc i nadciśnienia, dobrze wpływa na trawienie,
- stosuje się w postaci okładów przy liszajach, łuszczycy, opryszczkach, trudno gojących się ranach.

Można go podawać na ciepło i na zimno, surowy i gotowany, przyrządzać z niego soki (z dodatkiem marchewki, ogórka czy selera), które pomagają np. przy detoksykacji organizmu u dzieci, i sosy.

### SOS SZPINAKOWY URSZULKI

Może być podawany do kanapek, makaronu albo mięsnych pulpecików.

Przygotuj:

- 250 g mrożonego purée szpinakowego
- 1 łyżkę stołową jogurtu bałkańskiego
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczkę masła lub oliwy
- przyprawy do smaku: sól ziołową, pieprz

Purée szpinakowe rozgrzać z odrobiną masła lub oliwy na patelni (dość krótko, ok. 5 min od czasu rozmrożenia), dodać zmiażdżone ząbki czosnku, wymieszać z jogurtem. Dusić pod przykryciem jeszcze ok. 5 min. Przyprawić do smaku. Mniam...

