**Jajko w zieleni – letnie posiłki z warzywami**

***Grasz w zielone? Gram. Masz zielone? Mam. Aż chciałoby się zapytać: gdzie? Na pewno na talerzu, ponieważ lato to pora roku obfitująca w świeże, zielone warzywa. Stanowiące szczególnie szczęśliwą i dobraną parę z jajkiem****.*

W czasie upalnych, letnich dni wiele osób rezygnuje z ciężkostrawnych, tłustych posiłków. Ograniczamy też stanie przy kuchni i nagrzewanie wnętrz, dlatego przyrządzamy dania szybsze i zawierające sezonowe składniki. Idealne jest połączenie zielonych warzyw z jajkiem. W kilka chwil otrzymujemy pyszny, zdrowy i lekki posiłek.

**Pochwała lekkiego posiłku**

Które zielone warzywa pasują do jajek? Właściwie wszystkie. Zależy od inwencji kucharza i dostępnych pod ręką produktów. A najlepiej jest skorzystać z tego, co wyhoduje się samemu – na działce, w ogródku, na balkonie, a nawet w parapetowej skrzynce. Wtedy do smacznego posiłku dochodzi satysfakcja, że zjadamy własne, ekologiczne zbiory.

Aktualnie na straganach i grządkach kusi nas bogactwo warzyw. Zachęcamy więc do kulinarnych eksperymentów.

**Dla każdego coś zielonego**

**Bób** to warzywo, którym możemy cieszyć się dosyć krótko, zwykle sprzedawane w półkilogramowych paczkach. Ten młody da się jeść na surowo, ale najbardziej popularny jest w formie gotowanej, jedzony bez łusek. Ta roślina strączkowa ma wiele wartości odżywczych – zawiera dużo białka, sód, potas i rozpuszczalny błonnik. Bób stanowi dobre źródło kwasu foliowego i witaminy B12. Jego spożywanie redukuje cholesterol we krwi, pomaga w niedokrwistości mikrocytarnej i anemii megaloblastycznej.

**Jarmuż** ma intensywnie zielone, pomarszczone liście i jest odmianą kapusty. Można go jeść na surowo, gotować smażyć, piec, blanszować. Do niedawna roślina była uznawana za egzotyczną, obecnie jest chętnie uprawiana w Polsce. Zawiera białko, błonnik, witaminy K, A, C i witaminy z grupy B. Jest też źródłem magnezu, żelaza, cynku, fosforu i soli mineralnych. Wspiera profilaktykę chorób nowotworowych.

**Brokuł**, czyli zielony kalafior to kolejne warzywo, które szybko zdobyło w Polsce dużą popularność. Najlepiej jeść go po ugotowaniu lub na surowo. Brokuły są bogate w witaminy K i A, potas, błonnik, karotenoidy, luteinę i glukorafaninę. Ich jedzenie m.in. wspomaga regenerację skóry, opóźnia procesy starzenia, wzmacnia kości i niweluje skurcze.

**Zielona fasolka szparagowa** to dla wielu osób przysmak nierozerwalnie kojarzący się z letnią porą. Szczególnie chętnie jest jedzona w formie ugotowanej. Jej ziarna są bogate w witaminy C, E i A oraz błonnik. Poza tym wysoka zawartość manganu pomaga organizmowi skutecznie wchłaniać składniki odżywcze z pokarmu, takie jak witaminy z grupy B i E i magnez. Zawiera witaminę C i beta-karoten, zmniejszające ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Fasolka wspomaga też procesy trawienne i jest dobra na zaparcia.

**Zielony groszek** to warzywa o delikatnym, w przypadku niektórych odmian lekko słodkim smaku. Doskonały na surowo, w koktajlach, jak podstawa zup. Zawiera dużo białka, kwas foliowy, witaminy K i C. W jego składzie są też **s**kładniki mineralne takie jak cynk, potas, magnez i fosfor. Groszek powinny jeść dzieci i młodzież, ale też sportowcy i kobiety w ciąży, ponieważ wspomaga wzrost i rozwój. Dobrze wpływa na układ nerwowy, właściwe krzepnięcie krwi i zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia. Zawarty w nim błonnik zapewnia przez długi czas sytość, dlatego powinien być włączany do diety mającej na celu osiągnięcie szczupłej sylwetki.

**Cukinia** to roślina z rodziny dyniowatych. Jest odporna na szkodniki i choroby, dlatego uprawia się ją łatwo i daje obfite plony. Na surowo można ją jeść w sałatkach, doskonała po ugotowaniu, a w formie kiszonej lub marynowanej dobrze zastępuje ogórka. Jest produktem niskokalorycznym zawierającym potas, magnez, żelazo, witaminy z grupy B oraz witaminy A, C i K. Wpływa na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego i prawidłowe widzenie. Wykazuje także właściwości antyoksydacyjne.

- W jakiej formie dodawać jajko do zielonych warzyw? Wszystko zależy od upodobań – mówi Tomasz Jokiel z firmy Fermy Drobiu Jokiel. - Można ugotować je na twardo, pokroić i dodać do warzyw. Doskonale się z nimi połączy. Albo przygotować jajko sadzone czy w koszulce z lejącym żółtkiem. Za każdym razem otrzymamy zdrowy, energetyczny posiłek.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl