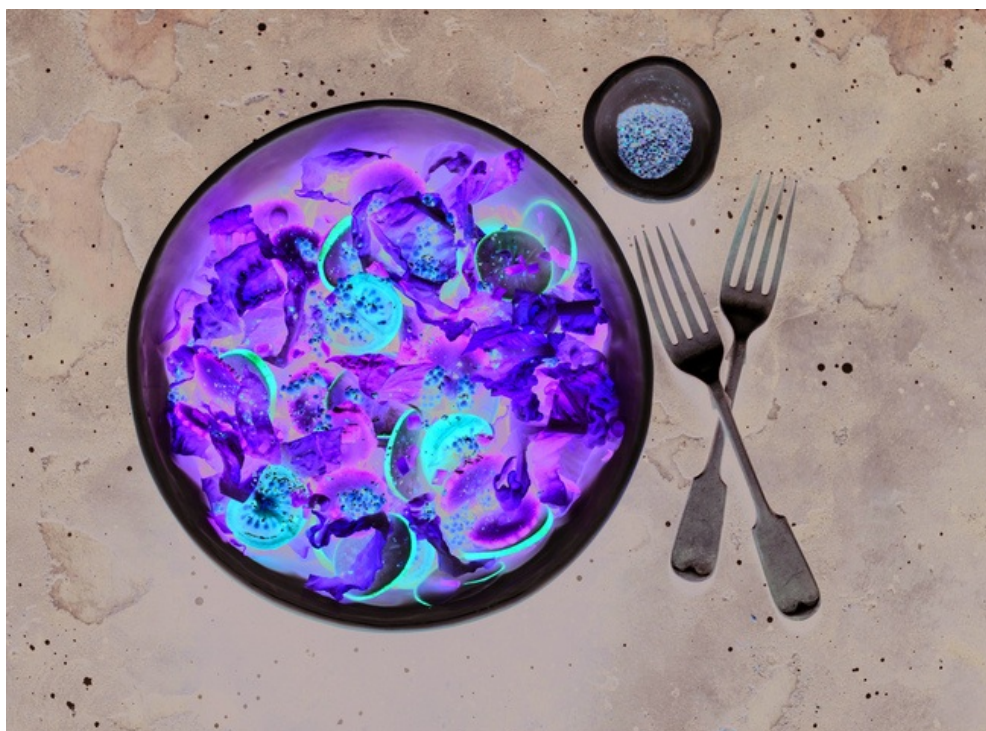


## Smaki Mazowsza – Maj na talerzu



Autor: Fot.

shutterstock.com

Wreszcie na dobre zawitała do nas wiosna, a wraz z nią nowalijki. Wśród nich – sałata. Na świeżą, polską czekamy wiele miesięcy, bo produkty z importu to jednak nie to samo. Ale co właściwie wiemy o sałacie?

Trochę jej nie doceniamy. Z dzieciństwa pamiętamy przeważnie zwiędłe listki polane śmietaną lub sosem, ale obecnie na rynku mamy ogromny wybór. Różne smaki i tekstury, jedne łagodne, inne ostrawe, jedne miękkie, inne chrupiące... do wyboru, do koloru.

Najlepiej znamy sałatę masłową, jest z nami od lat. Sałata lodowa to bardziej kruche listki, można ją przechowywać dłużej, ale ma od niej mniejszą wartość odżywczą. Wbrew pozorom rozczochrana rukola to także sałata – dość ostra w smaku, jej listki są też sztywne. Bogata w potas, witaminę B i żelazo roszponka pyszni się za to niewielkimi, ciemnozielonymi listkami. Sałata rzymska, ze swoimi podłużnymi, pomarszczonymi liśćmi to z kolei źródło witaminy A i chromu. Do grupy sałat należy także cykoria, mimo że część z nas kojarzy ją raczej z kapustą. Jest w smaku dość gorzka, za to jest bogatym źródłem inuliny, która reguluje poziom cholesterolu we krwi. Radicchio, krucha i w smaku łagodna, wygrywa z koleżankami kolorem – jej bordowo-białe listki doskonale wyglądają w każdej surówce. W wyścigu po urodę ma silną konkurentkę – delikatną sałatę dębolistną, o bordowo-zielonych listkach.

Surówka z sałaty lodowej

sałata lodowa,

2 pomidory,

1 zielony ogórek,

5 rzodkiewek,

sos do sałatek, np. włoski.

Sałatę dokładnie wyplukać i porwać na kawałki. Pomidory umyć, sparzyć, zdjąć skórkę i pokroić w ósemki. Ogórek umyć, oczyścić i pokroić w półplasterki. Umyte rzodkiewki pokroić w plastry. Wszystko razem wymieszać i polać sosem.

Przepis pochodzi z książki „Przysmaki Skowyrówki”.

## Nie tylko dla zdrowia

Sałata służy także naszej urodzie. Dzięki sporej zawartości witaminy E oraz antyoksydantów i karotenoidów sprawia, że nasza skóra jest jaśniejsza i gładsza, paznokcie mniej łamliwe, a włosy lśniące. Ma niewiele kalorii – sałata lodowa ma ich zaledwie 15 w 100 gramach.

[Sałata z kuchennego parapetu? Czemu nie?](#)



[Fot. shutterstock.com](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)