

Doktor roszponka

Porcja sałaty dba o cerę lepiej niż drogie kremy. Roszponka chroni skórę przed zmarszczkami i atakiem groźnych promieni UV. **Dominika Danicka**

Małe listki roszoneki zawdzięczają swój ciemnozielony kolor dużej zawartości chlorofilu i beta-karotenu. Te cenne dla nas składniki pomagają neutralizować toksyny i wolne rodniki. Bronią nas przed starzeniem się i wzmacniają układ odpornościowy.

Silna witamina

Beta-karoten przekształca się w organizmie w witaminę A. Pomaga ona utrzymać wilgoć w śluzówce płuc i górnych dróg oddechowych. W efekcie organizm łatwiej odpiera

ataki drobnoustrojów. Witamina A zapewnia też naszej cerze, włosom i paznokciom ładny wygląd. Jeśli zaczyna jej brakować, skóra staje się przesuszona i zaczyna się łuszczyć. To właśnie dzięki witaminie A powstaje też kolagen, który jest budulcem skóry, zapewnia jej elastyczność i jędrność.

Nerwy ze stali

Porcję sałatki z roszoneką można polecić każdemu, kto chce wzmocnić serce i układ nerwowy. Gdy mamy bardzo stresującą pracę albo chcemy

100%

zdrowej skóry

dwie garści, czyli 100 g, to:

- 19 kcal
 - źródło beta-karotenu
- Zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na:
- witaminę C w 63%
 - witaminę B₆ w 19%
 - żelazo w 15%
 - błonnik w 5%

uciec przed złym nastrojem, niezbędna jest odpowiednia dawka magnezu. Roszponka jest dobrym źródłem witaminy B₆, dzięki której ten pierwiastek jest dobrze przyswajany przez organizm.

ZIELONA RODZINA

Sałata ma wiele smacznych wersji.

■ **RZYMSKA** Ma długie, twarde liście. Można ją podać podduszoną na oliwie z czosnkiem. Zawiera witaminę K, która pomaga w gojeniu się ran.

■ **FRISÉE** Jej liście są postrzępione, a ich kolor przechodzi od intensywnej do bardzo jasnej zieleni. Sałata ta jest odmianą cykorii, ma lekko gorzki smak.

■ **LODOWA** W jej grubych i sztywnych

liściach można podać sałatkę jarzynową. Jest dobrym źródłem błonnika.

■ **LOLLO ROSSO** Ma purpurowy kolor, który ożywia sałatkę. Dostarcza ważnej dla skóry i odporności witaminy A.

Szybki prysznic

Aby podkreślić charakterystyczny, lekko orzechowy smak roszoneki, najlepiej dodawać do niej oleje o delikatnym aromacie, np. z pestek winogron lub orzechów laskowych. Przed podaniem sałaty wystarczy lekko opłukać pod bieżącą wodą. Więcej uwagi można poświęcić korzonkom warzywa, bo tam może zbierać się ziemia. ●

DANIE Z ROSZPONKĄ: NATURALNY FILTR SŁONECZNY



1 opakowanie
roszponki (100 g)



2 czerwone grejfruty



200 g sera (ok. 5 zł/100 g)



20 poówek orzechów
włoskich (ok. 8 zł/80 g)



ocet (ok. 5 zł/250 ml),
oliwa (ok. 26 zł/500 ml)

Składniki na 2 osoby

1 porcja ok. 278 kcal

Taka odświeżająca sałatka przygotuje skórę na spotkanie z promieniami silniejszego słońca. Witamina A, której dużo jest w roszponce i serze, to jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, jakie dała nam natura. Broni cerę przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych. Orzechy dostarczają nam zdrowych tłuszczów. Działają one jak mikrogąbki i zatrzymują wodę w głębszych warstwach cery. Dzięki temu nasza skóra jest nawilżona od środka. Witamina C z roszponki dodatkowo ją ujędrnia.

Sałatka z roszponki i grejfruta

Roszponkę oplucz, listki dokładnie osusz i ułóż na talerzach. Grejfruty obierz, podziel na części i połóż na sałacie. Ser z błękitną pleśnią pokrusz w palcach lub drobno posiekaj i posyp nim sałatkę. Orzechy delikatnie upraż na suchej pa-

telni. Można zostawić je w całości lub połamać na mniejsze kawałki. Z dwóch łyżek oliwy i dwóch łyżek octu z białego wina oraz odrobiny cukru przygotuj sos. Dopraw nim sałatkę tuż przed podaniem, a następnie posyp ją orzechami.

