

Vedeli ste, že...



Pre jesenné obdobie je typické aj dozrievanie tekvíc. Okrem jesennej výzdoby v Školskom internáte pri SOŠ potravinárskej v Nitre sme využili tekvice aj ako pochutinu. Táto plodina obsahuje veľa dôležitých látok, ktoré sú pre náš organizmus dôležité. Má vysoký obsah betakaroténu, ktorý je prekurzorom vitamínu A, to znamená, že naše telo je schopné z betakaroténu syntetizovať samotný vitamín A. Tento vitamín posilňuje náš imunitný systém, podporuje rast organizmu a je účinnou prevenciou proti xeroftalmii (šeroslepota), odkiaľ vznikol aj jeho odborný názov axeroftol. Okrem vitamínu A obsahuje aj vitamíny: B1-tiamín, B2-riboflavín, B3-niacín, B5-kyselinu pantoténovú, B6- pyridoxín, B9-kyselinu listovú, vitamíny C a E. Z minerálnych látok obsahuje železo, draslík, meď, zinok, mangán, horčík, vápnik.

Tento plodine sme venovali na našom internáte spoločné popoludnie zamerané na pečenie koláčikov z tekvice. Na fotografiách je vidieť, že dievčatá pracovali aktívne a so zápalom v srdiečku. Odmenou im bola chuť výsledného produktu (mňam-mňam 😊) a hlavne nové a praktické rady do života.



