**  
  
  
  
Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**

**Cykoria to warzywo o szerokim zastosowaniu kulinarnym: można z niej przygotować koktajle, sałatki, czy poddawać obróbce termicznej. Warto po nią sięgać nie tylko z uwagi na jej smak, ale także cenne właściwości. Przekonaj się dlaczego powinna zagościć w Twoim jadłospisie.**

**C jak Cykoria. Korzystajmy z bogactwa tego warzywa!**

Cykoria, ze względu na swoje właściwości i małą liczbę kalorii (21 kcal w 100 g) jest odpowiednią propozycją zwłaszcza dla osób dbających o sylwetkę. Jest źródłem manganu, który wspomaga przemianę materii i przyspiesza spalanie tłuszczów pochodzących z innych potraw. Jest źródłem witamin A, C i E oraz kwasu foliowego.  
  
**Dla zdrowia**  
- *Te żółto-białe listki (o interesującym lekko gorzkawym smaku) zawierają także substancję o działaniu alkalizującym, która pomaga utrzymać naturalną równowagę kwasowo-zasadową, dlatego jest polecana także osobom spożywającym dużo mięsa, wędlin i jaj* - podkreślają przedstawiciele firmy **Bakor sp. z o.o. Spółka** od ponad 20 lat specjalizuje się w uprawie cykorii sałatowej metodą hydroponiczną. Dowodem najwyższej jakości cykorii tego producenta jest m.in. certyfikat jakości Ogólnopolskiego Programu Promocyjnego „Doceń polskie”. Warzywu firmy ze Skierniewic przyznano maksymalne noty za smak, wygląd i stosunek jakości do ceny, dlatego też nagrodzono go także tytułem **TOP PRODUKT**.

Cykoria to doskonała propozycja również dla diabetyków: cechuje się niewielką zawartością węglowodanów i niskim Indeksem Glikemicznym (IG), który pomaga regulować poziom glukozy we krwi. - *Warzywo zawiera ponadto inulinę, która nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym, a stymuluje rozwój dobrych bakterii w jelitach* - informują przedstawiciele spółki.

**… i urody**  
- *Mało osób wie, iż dzięki zawartości witaminy A, cykoria ma właściwości odmładzające i wygładzające skórę. Ma także dobroczynne działanie dla kondycji paznokci i włosów, gdyż zapobiega ich łamliwości* - podsumowują przedstawiciele spółki Bakor.

Z czym najlepiej podawać cykorię? W sukurs przychodzą przedstawiciele firmy ze Skierniewic. Zapraszamy do wypróbowania trzech różnych przepisów na cykorię.

**I. Słodka sałatka z cykorii i mandarynek**

**Składniki:  
- 1 Cykoria sałatowa firmy Bakor, nagrodzona przez Lożę Ekspertów programu „Doceń polskie” godłem jakości i tytułem TOP PRODUKT**  
- 2 mandarynki,  
- 2 ogórki kiszone,  
- garść żurawiny,  
- ser żółty,  
- 1 granat,  
- natka pietruszki,  
- oliwa z oliwek

**Przygotowanie:**Oddzielamy liście z cykorii i kroimy je w paski. Mandarynki obieramy, rozdzielamy na cząstki, po czym kroimy je na połówki. Ogórki obieramy i kroimy w kostkę, żółty ser także kroimy w kostkę. Obieramy owoc granatu i wydobywamy z niego nasionka, natomiast natkę siekamy. Wszystkie przygotowane składniki przekładamy do salaterki i skrapiamy oliwą z oliwek. Delikatnie mieszamy.

### II. Cykoriowe łódeczki z tuńczykiem i ryżem

##### Składniki: - 2 Cykorie sałatowe firmy Bakor, TOP PRODUKT programu „Doceń polskie” - tuńczyk w kawałkach - 100 g ryżu, - 5 ogórków kiszonych, - pęczek pietruszki, - szczypiorek, - kapary opcjonalnie Sos (można użyć gotowego sosu koperkowo-ziołowego lub przygotować go samodzielnie): *-* 3 łyżki wody, - 3 łyżki oliwy, - posiekany koperek, oregano, sól, pieprz do smaku

##### Przygotowanie: Gotujemy ryż, a tuńczyka odsączamy z zalewy. Ogórki kiszone obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Pietruszkę i szczypior myjemy i siekamy. Wszystkie przygotowane składniki mieszamy w salaterce, po czym skrapiamy sosem koperkowo - ziołowym i delikatnie mieszamy. Od główki cykorii oddzielamy liście i je myjemy. Do przygotowanych liści cykorii przekładamy farsz.

### III. Koktajl warzywny

##### ****Składniki:** -** 1-2 Cykorie sałatowe firmy Bakor, wyróżnione certyfikatem „Doceń polskie” i tytułem TOP PRODUKT - kilka liści dowolnej sałaty - 300g świeżych pomidorów (wg uznania: ze skórką lub bez), - 1 mały ząbek czosnku, - 1 listek świeżej mięty (o długości ok. 5-7 cm długości), - ok. 1 łyżeczki soku z limonki, - 0,5 łyżeczki soli morskiej, - 0,5 łyżeczki kolorowego pieprzu, - opcjonalnie: kilka kostek lodu

##### Przygotowanie: Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy. Przelewamy do szklanek i podajemy przybrane winogronem i listkiem mięty. Koktajl jest pożywny i orzeźwiający. W upalne dni, w porze obiadowej, może swobodnie zastąpić posiłek. \* \* \*

**Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**  
**www.docenpolskie.pl**  
**www.blog.docenpolskie.pl   
Celem programu „Doceń polskie” jest promocja wysokiej jakości produktów spożywczych dostępnych na polskim rynku. Ich selekcją, oceną i przyznaniem certyfikatu „Doceń polskie” zajmują się specjaliści zawodowo związani z żywnością i technologią żywienia, którzy tworzą Lożę Ekspertów. Zasiadają w niej m.in. członkowie Klubu Szefów Kuchni.   
Twórca programu „Doceń polskie” jest także organizatorem projektu BlogerChef (blogerchef.pl) – innowacyjnego przedsięwzięcia skierowanego do blogerów kulinarnych.**

**\* \* \***

**KONTAKT:  
Ogólnopolski Program Promocyjny „Doceń polskie”**[**www.docenpolskie.pl**](http://www.docenpolskie.pl/)  
  
**Kontakt dla mediów:**  
Anna Koza  
[anna.koza@adventure.media.pl](mailto:anna.koza@adventure.media.pl)  
Adventure Media s. c. Agencja Public Relations  
[www.adventure.media.pl](http://www.adventure.media.pl/)  
tel. 780 115 953  
tel. 32 724 28 84  
fax 32 417 01 70