**Przepis na zdrowie tkwi w składnikach**

**Kiedy w grę wchodzą kwestie odżywiania i zdrowia, jesteśmy niezwykle podatni na sugestie i łatwo dajemy się wciągnąć w wir podejrzeń. Dania takie jak zapiekanki, tosty czy pizza z reguły nie budzą w nas pozytywnych skojarzeń. Okazuje się jednak, że odpowiednio przygotowane, mogą stać się jednym z filarów zdrowej diety. Sekret tkwi w doborze składników.**

Pierwsze badania nad pozytywnymi aspektami jedzenia pizzy zostały przeprowadzone już w 2001 roku. Stanowiły one dowód na to, że pizza nie przyczynia się do zachorowań na miażdżycę. To jednak dopiero początek badań nad pizzą i jej wpływem na kondycję naszego organizmu! W 2004 roku stwierdzono, że częste spożywanie pizzy zmniejsza ryzyko zawału serca. Jak to możliwe? Wszystko dzięki sosowi pomidorowemu, dodawanemu nie tylko do pizzy, ale i zapiekanek. Sos pomidorowy bogaty jest bowiem w likopen – jeden z przeciwutleniaczy występujących w roślinach. Naukowcy dowiedli, że wyższe stężenie likopenu we krwi wiąże się bezpośrednio z lepszym stanem zdrowia. Wpływa on także na poprawę stanu naszej skóry, która staje się gładsza, grubsza i z mniejszą ilością zmarszczek, dzięki czemu wyglądamy nie tylko zdrowiej, ale i młodziej. Kolejnym pozytywem przyswajania likopenu jest także jego działanie profilaktyczne w przypadku chorób nowotworowych. Badania wskazują na zależność między wyższą ilością likopenu w naszym organizmie, a zmniejszonym ryzykiem występowania nowotworów szyjki macicy i piersi. Co więcej, likopen, ze względu na łatwą rozpuszczalność w tłuszczach, jest najlepiej przyswajalny poprzez podgrzanie z oliwą czy właśnie jako część pizzy, zapiekanki lub bruchetty.

Do tych potraw dodajemy też chętnie: cebulę czerwoną, bazylię, chili, szpinak, cukinię, grzyby lub czosnek bogate w antyutleniacze. Skarbnicą antyoksydantów są także zioła i przyprawy – według badań oregano i inne zioła zawierają nawet więcej tych związków niż pewne owoce i warzywa. Oczywiście nie pozbawione prawdy będą w tym miejscu głosy sceptyków, którzy powiedzą, że nie każda pizza czy zapiekanka będą odpowiednikiem naszego zdrowego ideału. Jedyną gwarancją, że dania jakie zjemy będą nie tylko pyszne, ale też pełne wartości odżywczych, jest przygotowanie ich w domu. Połączenie smaku i zdrowia stało się inspiracją do stworzenia unikalnej mieszanki cennych ziół i warzyw – Vegeta Natur w Smak do zapiekanek i tostów, idealnej także do pizzy oraz bruschetty.

*Podravka inspiruje!*

**Pizza fit z cukinią i mozarellą**

*Rodzaj przyprawy: Vegeta Natur W Smak do zapiekanek i tostów*

400 g pełnoziarnistej mąki

Pół litra wody

¼ kostki drożdzy

2 lub 3 łyżeczki cukru

2 łyżeczki soli

2 lub 3 łyżki oliwy z oliwek

czosnek

250 g sera mozarella

Cukinia pokrojona w plasterki

papryka

300 g piersi z kurczaka

Opakowanie Vegata Natur w Smak do zapiekanek i tostów

Toskański sos pomidorowy z czosnkiem i pietruszką Podravka

Opis wykonania:

Do letniej wody dodajemy drożdże i odstawiamy na 10 minut, aż zaczyn wyrośnie. W tym czasie przesiewamy mąkę przez sitko. Do mąki dodajemy zaczyn, oliwę, sól i cukier. Zagniatamy ciasto i odkładamy w ciepłe miejsce pod przykryciem, aż do wyrośnięcia. Formujemy pizzę, smarujemy wierzch Toskańskim sosem pomidorowym, następnie wedle uznania dodajemy pokrojone składniki – cukinię, ser mozarella, paprykę i kurczaka. Całość doprawiamy przyprawą Vegeta Natur w Smak do zapiekanek i tostów. Pieczemy około 15 minut w temperaturze 220 stopni.