

# WYSTAWA

## OGRODY SENSORYCZNE W KOMNATACH PAŁACU PRYMASOWSKIEGO

PATRONAT HONOROWY

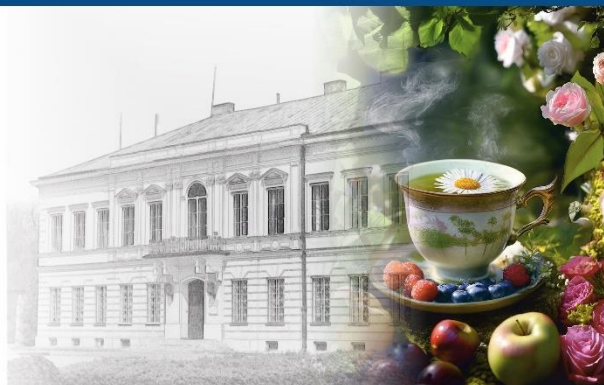


Ministerstwo Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi

Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi  
Czesław Siekierski



MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO  
Joanna Skrzydlewska



# 8.

## SMAK KOLORU

SALA



Kolory od wieków odgrywają istotną rolę w kulturze i medycynie. Już starożytni Egipcjanie wykorzystywali barwne rośliny nie tylko do celów ozdobnych, ale również leczniczych – czerwony symbolizował energię życiową, a zielony zdrowie i odnowę. Starożytni Grecy zauważyli, że kolory wpływają na nasze emocje, samopoczucie, a także zdrowie. Hipokrates, ojciec medycyny, wierzył, że dieta bogata w produkty o różnorodnych barwach może przynieść korzyści zarówno ciału, jak i umysłowi. Dziś wiemy, że nauka potwierdza to przekonanie – barwy owoców i warzyw są ściśle powiązane z obecnością specyficznych fitoskładników, które wspierają nasze zdrowie. W SALI 8 przenosimy się do miejsca, gdzie te historyczne przekonania spotykają się z nowoczesną wiedzą. Barwy i smaki łączą się tutaj w harmonijną całość, przypominając nam o bliskim związku koloru z wartością odżywczą i zdrowotną produktów ogrodniczych. Każdy kolor odzwierciedla obecność unikalnych substancji, które mają istotny wpływ na nasze zdrowie:

- **zielony** – chlorofil wspiera oczyszczanie organizmu i zdrowie kości;

- **czerwony i purpurowy** – antocyjany i likopen, obecne w pomidorach i jagodach, działają jako silne przeciwutleniacze, chroniąc serce i zmniejszając ryzyko nowotworów;
- **pomarańczowy i żółty** – karotenoidy, jak beta-karoten w marchwi, wspierają zdrowie wzroku i skóry;
- **niebieski i fioletowy** – antocyjany w jagodach mogą poprawiać funkcje mózgu i opóźnić starzenie komórek.

Owoce, warzywa i produkty pszczele są nie tylko źródłem energii, ale również mają nieocenioną wartość prozdrowotną. Owoce i warzywa są źródłem składników odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów, błonnika, składników mineralnych i witamin. Ponadto są źródłem składników nieodżywczych, różnego rodzaju fitozwiązków, wywierających korzystny wpływ na fizjologię i psychikę człowieka. Badania naukowe dowodzą, że regularne spożywanie owoców i warzyw zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Najkorzystniejsze dla zdrowia jest spożywanie świeżych, sezonowych nieprzetworzonych warzyw i owoców.

Trzeba pamiętać, że duży wpływ na nasze zdrowie mają również rośliny zielarskie. Są one nie tylko źródłem substancji wykorzystywanych w farmacji i medycynie ludowej, ale także dodają smaku naszemu życiu. Bardzo ważną rolę w kuchni odgrywają aromatyczne zioła przyprawowe, które z powodzeniem można uprawiać w doniczkach na parapecie oraz w przydomowym ogrodzie.



Warto również wspomnieć o roślinach wytwarzających jadalne kwiaty, takich jak: nagietek, stokrotka, nasturcja czy bratek, które są nie tylko piękne i smaczne, ale nierzadko mają również właściwości lecznicze. Warto zatem włączyć je do swojej diety.

Produkty prozdrowotne pozyskiwane z niektórych drzew i krzewów, takie jak odwar z wierzby, znane i stosowane od pokoleń, zyskują obecnie coraz większą popularność, wracając do łask jako naturalne środki wspierające zdrowie ludzkiego organizmu.



Instytutu Ogrodnictwa – PIB nieustannie czuwa nad jakością polskich owoców i warzyw oraz produktów powstałych na bazie surowców ogrodnictwa. W Centrum Przetwórstwa Produktów Ogrodnictwa, nowoczesnym obiekcie pełniącym funkcje badawczo-rozwojowe, prowadzone są badania i opracowywane innowacje w projektowaniu produktów żywnościowych na bazie owoców i warzyw, z wykorzystaniem aktualnych i perspektywicznych technologii gwarantujących wysoką jakość i bezpieczeństwo. W Laboratorium Fizjologii Pozbiorczej Produktów Ogrodnictwa oznaczane są m.in. związki lotne (zapachy), oceniane są uszkodzenia wewnętrzne produktów ogrodnictwa oraz jakość nasion. Natomiast w Laboratorium Badania Jakości Produktów Pszczelich w Zakładzie Pszczelnictwa w Puławach przeprowadza się m.in. oznaczanie właściwości fizykochemicznych i analizę pyłkową miodu.



Więcej informacji na temat wartości odżywczych i zdrowotnych owoców i warzyw jest dostępnych na stronie internetowej: [http://www.inhort.pl/files/program\\_wieloletni/PW\\_2015\\_2020\\_IO/spr\\_2017/3.5\\_2017\\_Wartosci\\_odzywcz\\_e\\_i\\_zdrowotne\\_owocow\\_i\\_warzyw.pdf](http://www.inhort.pl/files/program_wieloletni/PW_2015_2020_IO/spr_2017/3.5_2017_Wartosci_odzywcz_e_i_zdrowotne_owocow_i_warzyw.pdf).

Tworząc nowe odmiany roślin ogrodniczych, naukowcy z IO-PIB skupiają się na zapewnieniu wysokiej jakości oraz bogactwa substancji prozdrowotnych w owocach i warzywach. Do tej pory pracownicy naszej jednostki wyhodowali 244 oryginalne odmiany roślin sadowniczych i warzywnych o korzystnych cechach użytkowych, które z powodzeniem wprowadzono do produkcji w wybranych krajach Europy i świata.