

Teminė akcija nr. 3

Lapkritis

# JO DIDENYBĖ MOLIŪGAS



Lapkričio 8-ąją minime Europos sveikos mitybos dieną. Šiais metais didžiausią dėmesį norime skirti daržovių karaliui – moliūgui. Moliūgas yra tikras pasakų ir nuotykių herojus. Išaušo vidurnaktis – ir pelenės karieta pavirto į moliūgą, o štai spalio pabaigoje kone visame pasaulyje švenčiama Helovino šventė, kurios pagrindinis akcentas taip pat yra moliūgas. Helovino tradicijos išsirutuliojo iš rudens derliaus nuėmimo švenčių. Moliūgas yra ta daržovė, kuriai ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas ne tik pasakose, bet ir mūsų virtuvėje. Ši oranžinė daržovė savyje slepia daugybę vitaminų ir mineralų, kurių taip reikia sklandžioms įvairių organų funkcijoms užtikrinti ir apsaugoti nuo ligų.

