



Papryka to smaczne warzywo, o świetnych dla naszego organizmu właściwościach. Jest dobrym źródłem antyoksydantów, zawiera też dużą ilość witamin, m.in. C i E.

Okolice Radomia - Przytyk, Potworów, Klwów, Radzanów, to zagłębie paprykowe, z którego pochodzi ok. 80% całej krajowej produkcji tego warzywa. Papryka przytycka znajduje się na Liście Produktów Tradycyjnych prowadzonej przez MRiRW.



Wiśnie to owoce o znanych i cenionych właściwościach odżywczych i leczniczych. Są źródłem antyoksydantów i mają doskonały wpływ na serce. Zawierają całą gamę witamin z witaminą C na czele oraz cenne minerały, jak np. potas, żelazo i magnez.

Pas nadwiślański między Lipskiem i Ożarowem to miejsce narodzin i rozwoju ciekawej odmiany - Wiśni Nadwiślanki. Można ją spotkać tu także dzisiaj, mimo tego, że coraz częściej wypierana jest przez nowe odmiany. Jej atutem jest jednak niepowtarzalny aromat.



Względnie niski poziom urbanizacji regionu ma pozytywny wpływ na jakość produktów rolnych. Dotyczy to tak owoców, jak i warzyw. Region słynie z doskonałej jakości płodów rolnych i ich przetworów.



Kapusta to jedno z warzyw, które uznajemy za typowo polskie. Dobrze, żeby jak najczęściej pojawiała się na naszych stołach. Jest dobrym źródłem potasu, wapnia, żelaza i kwasu foliowego oraz zawiera liczne witaminy, jak m.in. C, E, prowitaminę A oraz witaminy z grupy B.

W polskiej kuchni występuje pod wieloma postaciami, z których warto wyróżnić kiszonki.

Sam proces fermentacji mlekowej, czyni je niezwykle zdrowymi i pożytecznymi dla naszego organizmu.



Jabłka to jedno z najpopularniejszych i najzdrowszych owoców. Mają pozytywny wpływ m.in. na serce, płuca, trawienie, odporność i wygląd naszej skóry. Są źródłem wielu cennych witamin, jak np. C, E, z grupy B, minerałów oraz błonnika pokarmowego.

W regionie, na pograniczu województwa mazowieckiego, świętokrzyskiego i lubelskiego, jabłoń jest cenioną uprawą z tradycjami. Do tej pory można tu spotkać stare, coraz bardziej cenione odmiany jabłoni.