



Zielone Wiadomości

Październik
nr 3

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Jak mamy odżywiać się jesienią?

Jedną z zasad zdrowego odżywiania jest wybieranie sezonowych owoców i warzyw. Dynia jest jednym z tych warzyw i to jej poświęcamy czas w tym numerze.

01.

Ekologia

Jak założyć ogród permakulturowy . Przedstawiamy kolejne techniki ogrodnicze permakultury, które pomogą Ci rozpocząć tworzenie zrównoważonego ogrodu.
(Część 2)

02.

Przepisy

Co dobrego zrobić z miąższu dyni piżmowej, makaronowej lub Hokkaido? Potrawy z dyni to dobra propozycja na jesienny obiad – smaczny i zdrowy.

03.



01.

Zdrowie



Jak mamy odżywiać się jesienią?

Jedną z zasad zdrowego odżywiania jest wybieranie sezonowych owoców i warzyw.

Dynia jest jednym z tych warzyw i to niej piszemy w dzisiejszym numerze.

Właściwości zdrowotne dyni

Istnieje 45 gatunków dyni. Małe, średnie, duże i gigantyczne. Uprawiane są dynie pomarańczowe, zielone, żółte, brązowe. Pomarańczowy, pyszny miąższ kryje się pod twardą skórą dyni. Zawiera mnóstwo beta-karotenu, któremu zawdzięcza swoją jaskrawożółtą barwę.

Beta-karoten to silny **przeciwutleniacz** - działa przeciwzapalnie oraz obniża poziom złego cholesterolu, co zapobiega odkładaniu się złogów cholesterolowych w ścianach tętnic. Redukuje to ryzyko zachorowania na miażdżycę, udar mózgu i choroby serca. Pomaga w obniżeniu ryzyka zachorowania na raka, w tym raka piersi, prostaty i płuc. **Dynia zawiera magnez, selen, potas i cynk. Stanowi także źródło białka i błonnika pokarmowego.**

Do dyniowatych zaliczają się także: kabaczek, cukinia, ogórek, melon, arbuz. Z kolei do najpopularniejszych odmian dyni: **hokkaido, piżmowa, zwyczajna i olbrzymia.**

Dynia - wartości odżywcze i witaminy

Największą zaletą dyni jest to, iż dostarcza stosunkowo **niewiele kalorii i świetnie sprawdza się w diecie odchudzającej**. Jest źródłem białka i błonnika pokarmowego (100 g dyni to jedyne 34 kcal), które pozwalają na dłużej zachować sytość, zapobiega zaparciom. Zawiera witaminy A, C, E oraz kwas foliowy i niacyny. Według naukowców ekstrakt z miąższu dyni figolistnej może działać profilaktycznie u osób o podwyższonym ryzyku zachorowania na cukrzycę typu 2 oraz ograniczać w znacznym stopniu zapotrzebowanie na insulinę diabetyków (osób chorujących na cukrzycę).



Na wzmocnienie odporności

Sezon zimowy i grypowy to trudny czas dla naszego zdrowia, dlatego jeszcze przed zimą trzeba wzmocnić system odpornościowy. Pomoc może dynia, która zawiera mnóstwo **cynku, witaminy C** - pierwiastków, które są niezbędne dla układu odpornościowego człowieka. Obecny w dyni beta-karoten łagodzi procesy zapalne i ogranicza objawy grypy i przeziębienia, dzięki czemu chory łagodniej przechodzi chorobę.

W trosce o piękną skórę

Dynia skutecznie zapobiega zmarszczkom. Dzięki zawartości **witaminy A, C, E** działa niczym krem przeciwzmarszczkowy - reguluje wytwarzanie łożu w skórze i dba o młody wygląd skóry. Ciekawostką może być fakt, że jeden kubek gotowanej dyni zapewnia aż 245% dziennego zapotrzebowania na witaminę A. Dlatego warto korzystać z sezonu na to warzywo i przygotować pyszne potrawy z dyni, które nie dość, że wspaniale smakują i ładnie wyglądają, to jeszcze pozytywnie wpływają na cerę.



Wspomaga nawilżenie ciała

Lekarze od lat ostrzegają, że odwodnienie jest groźne dla zdrowia i powoduje gorsze samopoczucie. Dynia zawiera aż 90% wody. Jest polecane uzupełnianie niedoborów płynów świeżo wyciskanymi sokami z dyni oraz ograniczenie kawy i alkoholu.

Zapobiega podjadaniu i dba o urodę

Kubek gotowanej dyni zawiera 3 g błonnika (11% dziennego zapotrzebowania na błonnik) i dostarcza tylko 49 kalorii. Zapewnia uczucie sytości na dłużej, a to tego jest zdrowa i pyszna. Na obiad można zjeść zupę z dyni lub risotto, które zapewnią sytość do wieczora. Warto sięgać także po surowe pestki z dyni. To bardzo zdrowa i niskokaloryczna przekąska, która przy okazji działa przeciwwirusowo i przeciw pasożytniczo. Pestki dyni to prawdziwy superpokarm dla naszej urody. Zawierają takie minerały jak cynk, siarkę potas, magnez i wapń. Są niezwykle bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Prażone ziarna tracą swoje cenne właściwości.

02.

Ekologia

(Część 2)

Kontynuujemy temat permakultury przedstawiając kolejne kroki, które trzeba podjąć aby stworzyć ogród wg. jej zasad. Przypomnijmy, że Permakultura to holistyczny i zrównoważony sposób projektowania oraz uprawy ogrodów, który ma na celu stworzenie trwałych ekosystemów, które przynoszą plony przez wiele lat. Rola ogrodnika – jego wiedza i praktyka z zakresu permakultury jest niezwykle ważna w uzyskaniu dobrych plonów.



4. **Zbuduj swoje grządki ogrodowe.**

Podwyższone grządki są idealne dla ogrodnictwa permakulturowego, ponieważ nie trzeba uprawiać gleby, dzięki czemu składniki odżywcze pozostają nienaruszone. Twoje podwyższone grządki powinny znajdować się od 25 do 50 cm nad ziemią. Alternatywną metodą ogrodniczą bez kopania dla podwyższonych grządek jest ściółkowanie najlepiej niezadrukowanymi arkuszami papieru lub lepiej kartonami. Ściółkowanie arkuszowe to proces tworzenia obszaru pod uprawę poprzez ułożenie na trawie materiałów kompostowalnych, takich jak słoma, karton, zrębki i liście, w celu zbudowania gleby bez zakłócania istniejącej uprawy.

5. **Zasadź rośliny w swym ogrodzie permakulturowym.**

Zacznij od wyhodowania najpierw wyższych roślin, aby zapewnić osłonę przeciwsłoneczną dla mniejszych roślin wrażliwych na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Dokładnie sprawdź swój projekt, aby upewnić się, że rośliny o podobnych wymaganiach dotyczących wody i słońca są zgrupowane razem.

6. **Dodaj warstwę organicznej ściółki do wierzchniej warstwy gleby.**

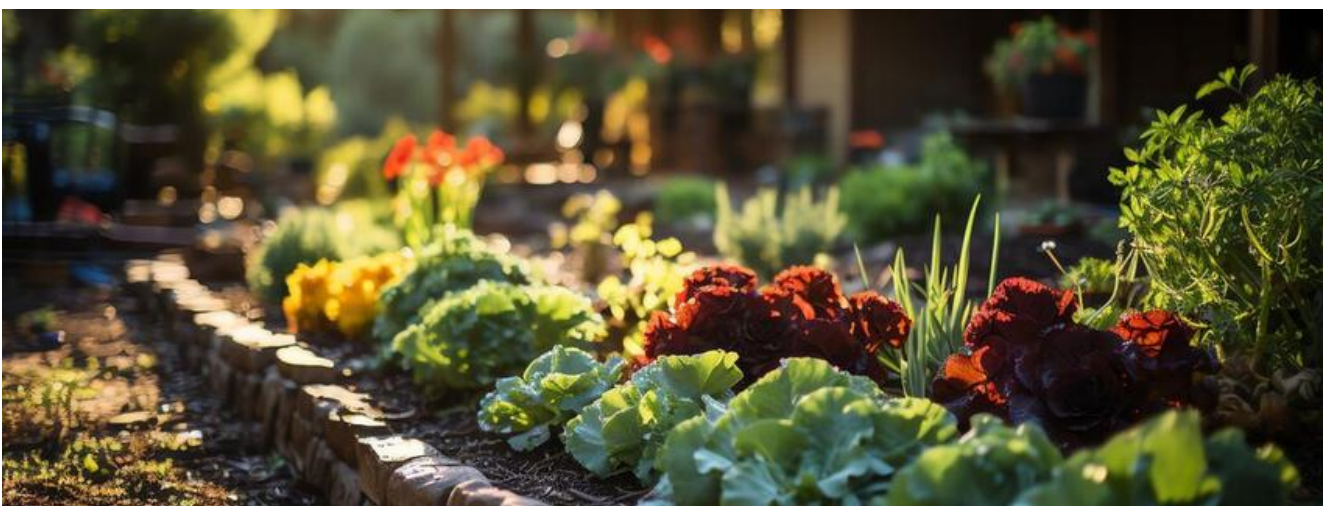
Chemiczne środki chwastobójcze nie są zgodne z zasadami ogrodnictwa permakulturowego, dlatego po posadzeniu pamiętaj o dodaniu warstwy organicznej ściółki, aby stłumić chwasty i utrzymać wilgotność gleby. Typowe rodzaje ściółki obejmują liście, kartony, słomę, zrębki, rozdrobnioną korę i skoszoną trawę.

7. **Dodaj kompost bez naruszania gleby.**

Unikaj nawozów chemicznych i zamiast tego używaj naturalnego kompostu wypełnionego materiałem organicznym. Popularne metody kompostowania obejmują obornik i resztki kuchenne, które można zbierać w pojemniku na kompost. Humusy zawierające wyciągi z dżdżownic i to także świetne opcje, ponieważ są niezwykle bogate w składniki odżywcze i dodają pożyteczne mikroorganizmy do gleby.

8. **Korzystaj z wydajnego i zrównoważonego systemu nawadniania.**

Upewnij się, że zużywasz minimalną ilość wody potrzebną do prawidłowego rozwoju ogrodu. System nawadniania kropelkowego o niskiej emisji odpadów to doskonały wybór do bezpośredniego nawadniania gleby przy minimalnym parowaniu. Zbieraj też wodę deszczową z rynien dachowych, którą możesz zawrócić do systemu nawadniającego.



03.

Przepisy

Co dobrego zrobić z miąższu dyni piżmowej, makaronowej lub Hokkaido? Potrawy z dyni to dobra propozycja na jesienny obiad – smaczny i zdrowy. Możesz przygotować dyniową zupę-krem, placki, sernik, spaghetti, a nawet frytki. Poznaj nasze pomysły na dynię i ciesz się prawdziwym smakiem jesieni!



Jesienne dania z dynią to wbrew pozorom całkiem proste pomysły, które warto zrealizować, dopóki trwa sezon na to warzywo. Co takiego dobrego można zrobić z dynią? Dyniowe powidła lub dżem do porannej kromki chleba, kremową zupę lub frytki na obiad i pikantne placki na podwieczorek. Takie pyszności z dyni będą nie tylko smaczne, ale i naładowane witaminami, o których w jesienno-zimowym okresie nie można zapomnieć.

A jaką dynię najlepiej wykorzystać w realizacji przepisów? To zależy, co planujesz przygotować. Dynie różnią się między sobą nie tylko kolorem, ale również strukturą miąższu, grubością skórki, smakiem i aromatem. Z tego też powodu inna dynia nada się do słodkich przekąsek, a inna do dań wytrawnych.

Prosta zupa dyniowa

Gęsty krem z samych warzyw zachwyca smakiem, mimo, że nie zawiera tłuszczu, śmietany itd. Okazuje się, że same warzywa wystarczą, żeby stworzyć pyszne danie, przy czym niebanalna w tym zasługa dyni – królowej sezonu jesiennego.



Składniki:

- 1,5 kg dowolnej dyni (dobra jest hokkaido, bo nie trzeba jej obierać)
- duża marchewka
- mała pietruszka
- kawałek selera korzeniowego
- kawałek białej części pora
- 0,5 – 1 łyżeczka ostrej papryki (w zależności, jak ostra ma być zupa)
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- szczypta gałki muskatołowej
- 2 łyżki ksylitolu (opcjonalnie)
- 2 łyżki soku z cytryny

Instrukcja:

1. Dynię obrać (hokkaido nie obierać) i pokroić w kostkę.
2. Pozostałe warzywa również pokroić na mniejsze kawałki (nie muszą być ładne, i tak wszystko zostanie zmixowane).
3. Wszystkie warzywa łącznie z dynią wrzucić do garnka, zalać gorącą wodą tak, aby pokryła warzywa.
4. Zagotować, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować do miękkości warzyw (ok. 20 min).
5. Dodać przyprawy i zmixować na krem, spróbować i ewentualnie jeszcze doprawić do smaku.



Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867