



# Zielone Wiadomości

Październik  
nr 2

## W tym wydaniu znajdziesz

---

### Zdrowie

Jak mamy odżywiać się jesienią?

Właściwe odżywianie jesienią, podobnie jak w innych porach roku, jest kluczem do utrzymania dobrej kondycji

01.

### Ekologia

Jak założyć ogród permakulturowy w 8 krokach

O ośmiu podstawowych technikach ogrodniczych permakultury, które pomogą Ci rozpocząć tworzenie zrównoważonego ogrodu. (Część 1)

02.

### Przepisy

Na jesienny stół powoli wkraczają warzywa korzeniowe. To one w ciągu lata gromadzą dużo energii i składników odżywczych. Tym razem proponujemy dwa proste przepisy z marchewką. Marchewka to prawdziwa królowa na naszych polskich stołach.

03.



01.

---

# Zdrowie



## Jak mamy odżywiać się jesienią?

**Właściwe odżywianie jesienią, podobnie jak w innych porach roku, jest kluczem do utrzymania dobrej kondycji.**

Oto kilka porad dotyczących odżywiania się jesienią:

- 1. Sezonowe owoce i warzywa:** Wybieraj świeże owoce i warzywa dostępne w danym sezonie, takie jak jabłka, gruszki, dynie, brukselka, kapusta, marchewki i jarmuż. Produkty sezonowe są łatwo dostępne w tym czasie i smakują najlepiej.
- 2. Błonnik:** Włącz do menu pełnoziarniste produkty, takie jak pełnoziarniste makarony, chleb i ryż. Błonnik pomaga w trawieniu twego jedzenia.
- 3. Ciepłe pożywienie:** W chłodniejsze dni preferuj ciepłe pokarmy takie jak zupy czy duszone warzywa.
- 4. Białko:** Włącz do diety więcej protein: fasola, soczewica, orzechy i nasiona. Białko jest ważne dla wzmacniania mięśni i energii.
- 5. Witaminy:** Dbaj o zawartość mikroelementów, witamin, szczególnie C i D oraz cynku. Witamina D jest szczególnie ważna, ponieważ jesienią i zimą możemy mieć ograniczony dostęp do światła słonecznego.
- 6. Unikaj przetworzonej żywności:** Ogranicz wykorzystanie przetworzonej żywności, która często zawiera dużo soli, cukru i tłuszczu i rozmaitych E.... Wybieraj świeże produkty i gotuj własne posiłki, aby mieć kontrolę nad składem.

7. **Pij dużo wody:** Nawadniaj się regularnie, picie odpowiedniej ilości wody jest ważne przez cały rok. W chłodniejszym czasie skłaniaj się bardziej ku gorącym napojom, takim jak herbata ziołowa lub gorąca woda z cytryną.

8. **Owoce suszone i orzechy:** Owoce suszone i orzechy to zdrowe składniki odżywcze, zawierają bowiem błonnik i inne ważne składniki. Jednakże, że są kaloryczne, więc lepiej spożywać je umiarkowanie.

9. **Unikaj słodyczy:** Jesienią często jesteśmy skłonni do podjadania słodkości. Staraj się jednak unikać cukru i słodzonych przekąsek. Przygotuj własne „kulki mocy”.



10. **Regularne posiłki:** Staraj się spożywać posiłki w równych odstępach czasu, aby mieć zawsze zapewnioną dostawę energii.

***Pamiętaj, że zdrowe odżywianie to tylko jedna z części trybu życia. Regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla prawidłowego zdrowego funkcjonowania przez cały rok.***



# 02.

---

## Ekologia

### (Część 1)

Dziś o permakulturze. 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.

### **Jak założyć ogród permakulturowy w 8 krokach**

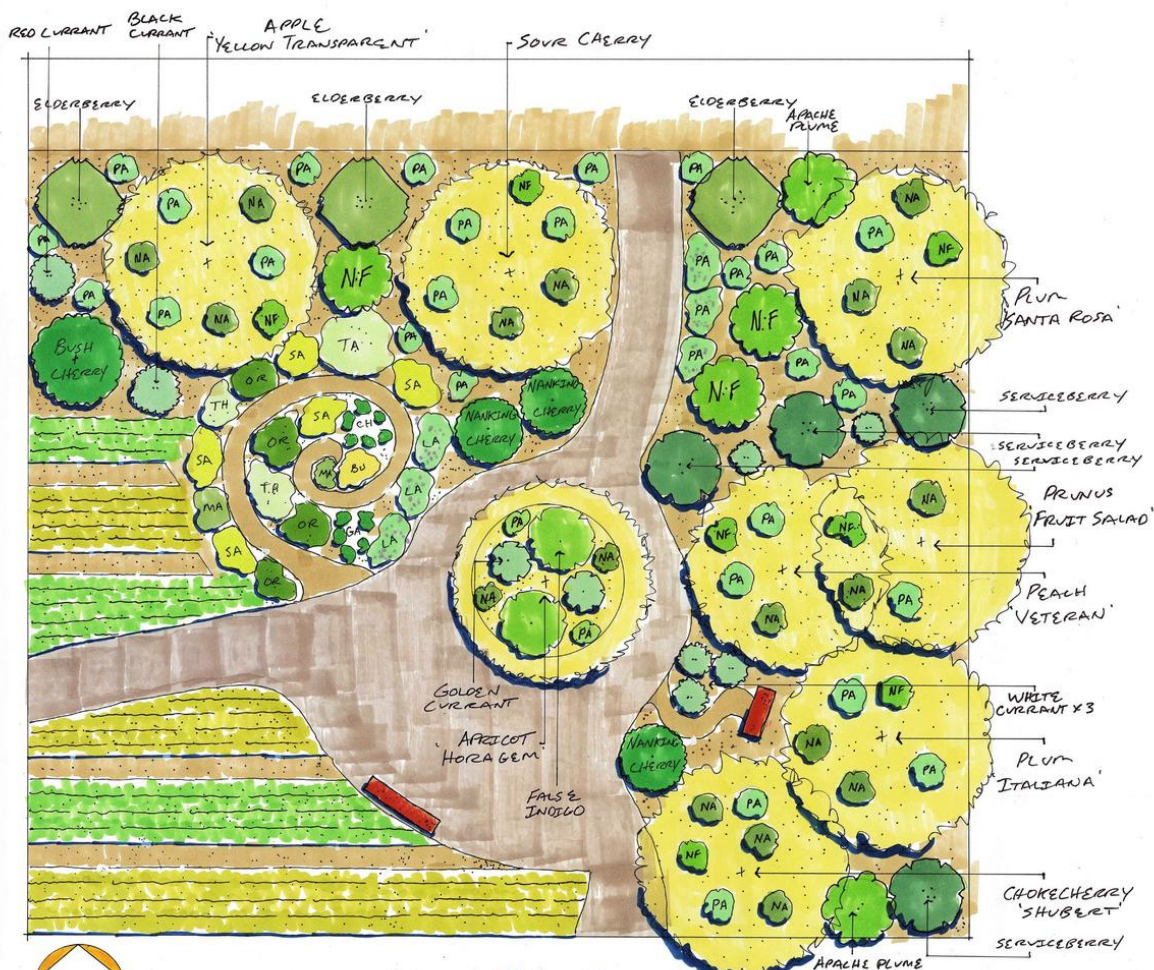
Istnieje osiem podstawowych technik ogrodniczych permakultury, które pomogą Ci rozpocząć tworzenie zrównoważonego ogrodu.



1. **Zapoznaj się ze swoim otoczeniem.** Zapoznaj się z rodzimymi roślinami, owadami i drapieżnikami zamieszkującymi Twój region i obszar sadzenia. Obserwuj, które części ogrodu są najbardziej nasłonecznione. Zidentyfikuj zbocza w krajobrazie, które mogą powodować gromadzenie się wody deszczowej. Czy są jakieś unikalne cechy Twojego ogrodu, które mogą być korzystne? Na przykład możesz mieć wysokie rodzime rośliny, które mogą działać jako żywa krata dla nowej rośliny w twoim systemie permakultury.

2. **Wybierz rośliny w oparciu o swoje środowisko.** Podejmując decyzję, co posadzić, przeprowadź badania i dowiedz się, które rośliny jednoroczne i wieloletnie będą dobrze rosły w otaczającym Cię środowisku. W sadzeniu stosuj sąsiedztwo roślin, wybierając rośliny, które przyciągają pożyteczne owady, odstraszaają szkodniki i naturalnie użyźniają glebę. Sadź kwiaty, które przyciągają motyle, uprawiaj zioła odstraszające szkodliwe owady z drzew owocowych i wybieraj rośliny na zielony nawóz wiążący azot, które z czasem stopniowo zwiększają zawartość składników odżywczych w glebie.

3. **Zaprojektuj układ ogrodu.** Kiedy już zapoznasz się z otoczeniem i poznasz rośliny, które chcesz uprawiać, wykorzystaj te informacje do zaplanowania projektu ogrodu. Podczas procesu projektowania należy wziąć pod uwagę wymagania dotyczące światła, źródła wody i istniejący krajobraz, aby określić, gdzie uprawiać każdy rodzaj rośliny. Użyj układania roślin, aby zmaksymalizować przestrzeń: uprawiaj rośliny zielne jako okrywowe, krzewy jako warstwę środkową i drzewa jako warstwę wierzchnią.



# NDFS PERMACULTURE GARDEN



03.

---

## Przepisy



Jesienią do kuchni wkraczają warzywa korzeniowe. To one gromadzą w czasie lata składniki odżywcze w swych korzeniach. Dziś dania z marchewki. Marchew – to warzywo, które najczęściej kupują nasi klienci! Dla siebie na obiady, dla małych dzieci, na kuracje sokowe. Marchew to taka królowa na polskich stołach, choć możemy przed nią król ziemniak.

Oto przepis na ciekawe danie z marchewką: Marchewka glazurowana miodem i imbirem.

### Składniki:

- 500 g marchewki (ugotowanej lub obranej i pokrojonej na kawałki)
- 2 torebka mała
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka świeżego startego imbiru
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra lub natka pietruszki do dekoracji (opcjonalnie)

### Instrukcje:

1. Ugotuj marchewkę: pokrój na kawałki, gotuj ją w osolonej wodzie, następnie odcedź i odstaw na bok.
2. Przygotuj sos glazurowy: W rondelku rozgrzej masło (można też zastąpić klarowanym masłem lub olejem kokosowym. Dodaj miód i świeżo starty imbir (dla dzieci można dodać niewielką ilość imbiru lub wcale). Smaż przez około 1-2 minuty aż wszystkie elementy się połączą i będą lekko skarmelizowane.
3. Glazurowanie marchewki: Dodaj gotowaną marchewkę do rondelka z sosem. Delikatnie mieszaj, aby cała marchewka była pokryta sosem. Smaż przez kolejne 2-3 minuty, często mieszając.
4. Doprawienie: Dopraw marchewkę solą i pieprzem do smaku. Imbir doda pikantności (dorośli to lubią ale dzieci mniej), a miód słodczy, ilość soli i pieprzu można dostosować według własnego smaku.
5. Podawanie: Wyłóż glazurowaną marchewkę na talerze. Posyp ją posiekaną świeżą kolendrą lub natką pietruszki, dzięki temu danie nabierze świeżości i koloru.



*Smakuj Nature*



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867