



Zielone Wiadomości

Wrzesień
nr 1

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Co sądzą lekarze o korzyściach zdrowotnych, które wynikają ze spożywania ekologicznej żywności.

01.

Ekologia

Przedstawiamy tematykę ogrodów ekologicznych na przykładzie Ogrodu w Ekowiosce Bhrugu Aranya.

02.

Przepisy

Podajemy prosty ale mniej używany, przepis na danie z fasolki szparagowej.

03.



01.

Zdrowie

Co sądzą lekarze o korzyściach zdrowotnych, które wynikają ze spożywania ekologicznej żywności.



- 1. Mniej toksyn:** Ekologiczna żywność jest uprawiana bez stosowania sztucznych pestycydów, herbicydów i nawozów chemicznych. Dlatego ma znacznie mniejszą zawartość pozostałości tych toksyn w porównaniu do konwencjonalnej żywności. Spożywanie żywności wolnej od toksyn może zmniejszyć ryzyko narażenia na substancje chemiczne, które mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.
- 2. Więcej składników odżywczych:** Badania sugerują, że ekologiczna żywność może mieć wyższą zawartość składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały, przeciwutleniacze i fitochemikalia. Te substancje odżywcze są istotne dla utrzymania zdrowia, wzmocnienia odporności oraz zapobiegania wielu chorobom.
- 3. Mniej substancji sztucznych:** Żywność ekologiczna jest produkowana z ograniczeniem sztucznych dodatków, konserwantów i barwników. To oznacza, że ograniczamy spożywanie substancji, które mogą być potencjalnie szkodliwe dla zdrowia, szczególnie dla osób o wrażliwym układzie pokarmowym.
- 4. Zdrowsze tłuszcze:** Produkty zwierzęce z ekologicznych hodowli często zawierają korzystniejszy profil kwasów tłuszczowych, takich jak wyższa zawartość kwasów tłuszczowych omega-3 i niższa zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. To może pomóc w utrzymaniu zdrowego serca i obniżeniu ryzyka chorób serca.

5. **Brak antybiotyków i hormonów:** Zwierzęta hodowane ekologicznie nie są poddawane rutynowemu podawaniu antybiotyków i sztucznych hormonów wzrostu, co może wpłynąć na jakość mięsa i produktów mlecznych. Unikamy więc spożywania tych substancji przez żywność.

6. **Mniej ryzyka zanieczyszczenia mikrobiologicznego:** Ze względu na bardziej zrównoważone praktyki hodowlane i ograniczone stosowanie środków chemicznych w ekologicznych uprawach, istnieje mniejsze ryzyko zanieczyszczenia mikrobiologicznego, takiego jak bakterie i pasożyty.

7. **Lepsza jakość wody i gleby:** Ekologiczne metody rolnicze, takie jak ochrona gleby i wód, przyczyniają się do utrzymania wyższej jakości środowiska naturalnego, co wpływa na jakość żywności.

8. **Wsparcie dla trwałego rozwoju:** Wybierając ekologiczną żywność, wspieramy rolników i producentów, którzy dążą do zrównoważonego rolnictwa i dbają o środowisko.



02.

Ekologia

Przedstawiamy tematykę ogrodów ekologicznych na przykładzie Ogrodu w Ekwiosce Bhругu Aranya

Jednym z najpiękniejszych widoków były i są dla mnie ogrody ekologiczne. Nawet na zdjęciach cieszą oko a co dopiero na żywo. Jednym z powodów jest to , że przypominają mi dzieciństwo spędzone na obrzeżach małego miasta w otoczeniu rzeki ,lasów, łąk, pól i ogrodów. W dawnych czasach ogrody nie były tak” wymuskane „ jak dziś. Materiały użyte do dekoracji to były kamienie, cegły, żwir, drewno. Było bardzo pięknie , naturalnie. Dawało to odczucie obcowania z czymś magicznym, ponieważ na chemię nie było miejsca. Teraz gdy widzę takie ogrody ” serce podskakuje” mi do góry. Chciałabym Wam pokazać takie ogrody, poczynając od tego , który jest blisko mnie, w Ekwiosce Bhругu Aranya (ogród posiada certyfikat ekologiczny). Niestety mój przydomowy ogródek w tym roku ucierpiał , bo nie miałam dla niego prawie czasu. Ale teraz jesienią poświęcę czas na lepszy start w przyszłym roku na wiosnę.





Wracając do ogrodu w Ekwiosce jest on ewenementem w okolicy . Rosną tam warzywa, które nie miałyby prawa rosnąć w tym rejonie ze względu na duże zakwaszenie gleby, opóźnioną wegetację , chłodniejszy klimat, erozję gleby, generalnie ubogą w minerały glebę. A jednak warzywa rosną w towarzystwie kwiatów, ziół „ bez sypania”. Duży wpływ na to miało zastosowanie metod terapii homa w uprawach. Ogród jest koncentryczny a w środku znajduje się mandala ułożona z płytek mrozoodpornych. W oczku wodnym „ stacjonują „ żaby , fruwią motyle i inne piękne owady. A pszczoły z pobliskich uli wpadają tam do pracy, Ogród otacza wiklinowy parkan.

W takim bioróżnorodnym ogrodzie ludzie , zwierzęta, rośliny i inne mniejsze żyjątka czują się szczęśliwie. Taki ogród jest wielofunkcyjny: produkuje jedzenie, cieszy zmysły, relaksuje , sprzyja kontemplacji. W dzisiejszym pełnym napięć świecie spełnia prawdziwie hortiterapeutyczną (terapia przez ogród) funkcję. Dlatego zachęcam każdego , kto ma choć skrawek ziemi aby stworzył naturalny zakątek przyrodniczy. Nawet na balkonie czy zgodnie z nowymi trendami na dachu. Każdy punkt , w którym jest naturalne piękno harmonia ma swój dobry efekt na nas i naturę.

03.

Przepisy



Podajemy prosty ale mniej używany, przepis na danie z fasolki szparagowej:

Przepis na fasolkę szparagową, w innej wersji niż tradycyjna

Składniki:

- 300 g fasolki szparagowej (umytej i oskrobanej)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (posiekane)
- 1 pomidor (pokrojony w kostkę)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: starty parmezan lub migdały do posypania

Instrukcje:

1. Gotuj fasolkę szparagową w osolonej wodzie przez około 3-4 minuty, aż będzie miękka, ale wciąż lekko chrupiąca. Następnie odcedź ją.
2. W dużym rondlu podgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
3. Dodaj pokrojony pomidor do rondla i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż pomidor zmięknie i uwolni sok.
4. Dodaj ugotowaną fasolkę szparagową do rondla. Mieszaj delikatnie, aby wszystkie składniki się połączyły. Smaż przez około 2-3 minuty, aż fasolka się podgrzeje.
5. Dopraw danie solą i pieprzem według swojego smaku.
6. Jeśli chcesz, posyp danie startym parmezanem lub posiekanymi migdałami.
7. Przenieś danie na talerz i podawaj od razu.

Smacznego!



Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867