



# Zielone Wiadomości

Listopad  
nr 4

## W tym wydaniu znajdziesz

---

### Zdrowie

Jak mamy odżywiać się jesienią?

Kontynuujemy temat porad dotyczących odżywiania się jesienią:

Jabłko, gruszka czy pietruszka?

01.

### Ekologia

Jesień w ogrodzie. Choć termin zbiorów prawie minął, dalej jest do trochę prac ogrodowych do wykonania w listopadzie.

02.

### Przepisy

Jest tyle ciekawych przepisów na posiłki z dyni. Tym razem pieczona dynia - proste i smaczne danie.

03.



01.

---

# Zdrowie



## Jak mamy odżywiać się jesienią?

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

**Kontynuujemy temat porad dotyczących odżywiania się jesienią:**

### Jabłko, gruszka czy pietruszka?

Jabłko króluje jesienią! Ten owoc dostarcza nam zaledwie ok. 52 kcal, a przy tym w dużej mierze składa się z wody. Jabłka to źródło m.in. witamin A, C, E oraz potasu, cynku, żelaza oraz błonnika. Doskonale sycą, zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II, wspomagają trawienie, leczą zaparcia i łagodzą zapalenia jelit, jak i podnoszą poziom dobrego cholesterolu i chronią nasz wzrok. Jeśli masz ochotę na sycące i rozgrzewające śniadanie jesienne, to przygotuj sobie owsiankę z jabłkami, cynamonem oraz miodem. Pycha! Zaraz za jabłkami skrada się gruszka. Lekkostrawna, wspomagająca układ krwionośny, bogata w witaminy B, C, K, A oraz m.in. żelazo, białko, błonnik czy miedź. Miękka, soczysta gruszka zapobiega zaparciom, a ta twardsza pomaga zwalczyć biegunkę. Gruszka zmniejsza także ryzyko udaru mózgu, ale jej właściwości zdrowotne są o wiele większe. Z kolei słodkie winogrona wspomagają układ krążenia, podobnie jak papryka (ma więcej witaminy C niż pomarańcze!).

Co jeszcze warto włączyć do menu jesienią? Zdecydowanie dynię! Bogata w beta-karoten, witaminy z grupy B, kwas foliowy czy magnez, dobrze chroni wzrok, działa przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. Wspiera nas również w walce o piękną skórę! Pietruszkę zna każdy z nas i wie, że to doskonałe źródło witaminy C, ale warto zwrócić uwagę także na pasternak. Dostarczy nam błonnika, potasu czy dawki witaminy C, a frytki z tego warzywa smakują wyśmienicie. Podobnie jak te z batatów. Jesień to również idealna pora na jarmuż (smoothie z jarmużu, szpinaku i jabłka doda ci energii i będzie idealnym drugim śniadaniem), bogate w antyoksydanty bakłażany czy cukinie, które wspomagają trawienie i pracę układu nerwowego. Z kolei buraki to skarbnica kwasu foliowego, powinny po nie sięgać osoby cierpiące na anemię, jak i ci z nas, którzy chcą wzmocnić układ krwionośny.



### **Dieta, która wzmacnia odporność**

Jesienią warto zadbać o swoją odporność. Warzywa i owoce to doskonały sposób na to, aby dostarczyć organizmowi witamin, minerałów i antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki. Oprócz wspomnianych już produktów jesienią koniecznie jedz czosnek! Działa bakteriobójczo, pomaga zwalczać infekcje i obniża ciśnienie. Co ciekawe, czosnek czarny zawiera więcej przeciwutleniaczy niż tradycyjny biały. Łatwiej go także strawić. Jeśli czosnek, to i cebula. Najlepiej czerwona, bogatsza w przeciwutleniacze, ale i pozostałe jej odmiany działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Do tego rozgrzewający imbir, wspomagający trawienie cynamon oraz miód, który także jest naturalnym antybiotykiem, jak czosnek czy cebula. W ramach przekąski sięgnij po orzechy, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy z grupy B i magnez. Skutecznie wspomagają pracę układu nerwowego. Czy wiesz, że 10 migdałów lepiej zwalcza migrenę niż tradycyjne leki przeciwbólowe? O odporność zadbasz, jedząc także kalafiory, brokuły czy brukselki. Do tego oczywiście kiszonki – kapusta, ogórki, buraki, co wolisz. Doskonale uzupełnią menu ze świeżymi warzywami i owocami, wspomagają pracę jelit, a jak wiemy, odporność bierze się właśnie z „brzucha”!

# 02.

## Ekologia



### Listopad w ogrodzie warzywnym

Choć termin zbioru większości warzyw już minął, możemy nadal zbierać warzywa korzeniowe, kapustne i letnie odmiany pora.

Późno zbierane odmiany kapust doskonale nadają się do kiszenia. Nie musimy do tego mieć beczek. Do kiszenia kapusty domowym sposobem wystarczą szklane słoiki.

Nadszedł termin zbioru jarmużu. Po lekkim przemarznięciu jarmuż jest smaczniejszy (ma mniej goryczki, więcej cukrów). Dlatego ze zbiorem możemy wstrzymać się do pierwszego przymrozku. Zebrane liście należy zaraz zużyć lub przechować w lodówce (nie dłużej niż przez 3 dni).

Kontynuujemy zbiory salsefii i skorzonery, które można było rozpocząć już w październiku. Zebrane korzenie można przechowywać w nieogrzewanej piwnicy lub na strychu, najlepiej w temperaturze tylko nieznacznie przekraczającej 0°C.

Po zakończeniu zbiorów zagony oczyszczamy i usuwamy z nich resztki roślinne. Resztki nie porażone przez choroby możemy przeznaczyć na kompost. Glebę, spulchniamy, zniszczymy w ten sposób część larw i poczwerek szkodników zimujących w glebie, takich jak np. połyśnica marchwianka, śmietka cebulanka, pędraki czy drutowce.

Zimowy spoczynek rozpoczynają szparagi. Ich łodygi są już żółtknięte i zasychają. Aby zapobiec rozwojowi infekcji grzybowych łodygi szparagów wycinamy tuż nad ziemią, gdy tylko uschną (aby zdążyć jeszcze przed nastaniem prawdziwie zimowej aury).

Możemy spróbować zimowej uprawy cykorii w pomieszczeniach. Przyznam, że nigdy nie próbowałam i dla mnie jest to trochę skomplikowane.

W listopadzie siejemy warzywa ozime. Bezpośrednio przed nastaniem mrozu wysiewa się marchew, pietruszkę i koper ogrodowy (nasiona spęczniają i w tym stanie przezimują w glebie). Dzięki temu wiosną zbiór plonów będziemy mogli rozpocząć o około dwa tygodnie wcześniej.

Jeżeli nie wystąpiły mrozy, możemy jeszcze przerobić kompost, rozrzucić obornik, przekopać nawozy zielone.

## Listopad w ogrodzie ozdobnym

Opadające z drzew liście należy usuwać. Możemy je wykorzystać jako przewiewną ściółkę lub jako dodatek do kompostu. Musimy być jednak pewni, że liście pochodzą ze zdrowych drzew i nie przeniosą chorób. W przeciwnym razie należy je zapakować w worki i oddać zgodnie z wymogami segregowania odpadów. Palenie ognisk w ogrodzie w celu pozbycia się liści jest obecnie zabronione. Ścinamy i usuwamy zaschnięte części roślin jednorocznych i bylin. Usuwamy wszelkie części roślin porażone chorobami, a także nasienniki i kwiatostany. Dopóki ziemia nie jest zamrznięta, możemy wykonywać sadzenie drzew i krzewów jesienią. Pamiętajmy jednak o zabezpieczeniu ich przed mrozami. Do połowy listopada możemy jeszcze sadzić wrzosi.

Jedną z najważniejszych prac listopadowych jest okrycie roślin wrażliwych na niskie temperatury. Glebę wokół roślin o mało odpornych na mróz korzeniach (np. różaneczniki, magnolie) trzeba wyściółkować korą sosnową, trocinami, igliwem lub liśćmi. Krzewy róż należy okopczykować ziemią, a krzewy zimozielone (różaneczniki, berberysy) należy okryć w całości za pomocą słomianych mat lub gałązek roślin iglastych.

Uwaga! Z zakładaniem zimowych osłon nie należy się zbyt spieszyc, aby nie opóźnić przejścia roślin w stan spoczynku. Zazwyczaj zimowe osłony na rośliny zakładamy dopiero, gdy regularnie występują przymrozki i wierzchnia warstwa gleby zaczyna zamarzać. Ma to miejsce około połowy listopada. Oczywiście termin może się różnić w zależności od rejonu kraju i przebiegu pogody.

Po pierwszych przymrozkach zabezpieczamy posadzone na rabatach cebule tulipanów, narcyzy, hiacyntów i lili. Glebę należy okryć około 5 cm warstwą ściółki z liści, torfu, kory lub pociętej słomy.

Przed nastaniem zimy należy obficie podlać wszystkie liściaste i iglaste drzewa i krzewy zimozielone, gdyż częstym powodem obumierania roślin w czasie zimy jest nie tylko mróz, ale również brak wody w glebie. W słoneczne zimowe dni woda odparowuje z gleby, a rośliny dodatkowo wysuszone są przez mroźne suche wiatry.



03.

---

# Przepisy



## **Pieczona dynia**

### **Składniki:**

- 1 dynia Hokkaido 1000 g
- pół główki czosnku
- pieć łyżek oliwy
- łyżeczka soli
- zioła: tymianek, oregano

## Instrukcja:

Ponieważ nie obieramy dyni Hokkaido ze skóry, należy ją przed przyrządzeniem bardzo dokładnie umyć. Lepiej przekroić dynię na pół i wydrążyć miąższ z pestkami i włóknami. Dynię można kroić na dowolne kształty, ale najczęściej są to cienkie literki C. Postaraj się, by plastry były mniej więcej tej samej grubości. Przygotowane kawałki dyni umieść na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Rozłóż je po całej powierzchni blaszki/szuflady piekarnika. Dynię polej delikatną oliwą. Pięć łyżek oliwy wystarczy. Posyp ją płaską łyżeczką soli.

Pomiędzy kawałki dyni wyłóż też całe ząbki czosnku. Pieczona dynia Hokkaido ma słodkawy i lekko orzechowy smak. Tak samo czosnek po upieczeniu. Blaszkę z przygotowaną do pieczenia dynią umieść na środkowej półce piekarnika nagrzanego do 210 stopni. Opcja pieczenia: góra/dół (bez termoobiegu). Z termoobiegiem ustaw 180 stopni. Dynię piecz około 35 minut. Już po 30 minutach zarówno dynia, jak i czosnek będą miękkie. Dynia Hokkaido ma świetny, zwarty miąższ. Dzięki temu kawałki dyni po upieczeniu zachowują swój kształt i nie rozpadają się. Pieczona dynia Hokkaido z oliwą i czosnkiem jest świetną przekąską na imprezy. Można ją podawać z sosem-pasuje tu sos czosnkowy, ale można spróbować innego sosu.

Dynię po upieczeniu można udekorować świeżymi lub suszonymi ziołami. Np. oregano, tymianku. Możesz też dodać bazylię i natkę pietruszki. Taką dynię można nie tylko zjeść ale i zmiksować na pastę w blenderze. Można ją zjadać z pieczywem, krakersami, słupkami z warzyw (seler naciowy, marchew).

Taka pasta jest też najlepszą bazą pod zupę dyniową. Pastę możesz umieścić w szklanym słoiku i przechowywać w lodówce do kilku dni.





*Smakuj Nature*



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867