



Zielone Wiadomości

Grudzień
nr 5

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Jak mamy odżywiać się w grudniu i przygotować żołądki na Święta.

01.

Ekologia

Kąpiel leśna - Shinrin Yoku. Wprowadzenie w temat.

02.

Przepisy

Jakie dania w grudniu? Jakies rozgrzewające zupy? Co powiecie na barszcz ukraiński.

03.



01.

Zdrowie



Co jeść w grudniu?

Jakie warzywa i owoce są odpowiednie w tym miesiącu?

Z warzyw wskazane są korzeniowe, kapustne, strączkowe, cebulowe no nasze ukochane ziemniaki. Z owoców jabłka i gruszki oraz te z importu: banany, ananasy i cytrusy. Można też skorzystać z własnych lub kupnych mrozonek, które możemy długo przechowywać z niewielką stratą witamin i wartości odżywczych.

Warzywa korzeniowe

W grudniu mamy dostęp przede wszystkim do: marchewki, bulwy selera, pietruszki, buraków, batatów czy topinamburu. Są to warzywa niedrogie i łatwe w przechowywaniu. Jeśli nie przepadacie za nimi to najlepiej je upiec. Pieczenie wydobywa z produktów głębokie smaki i aromaty. Jak upiec warzywa korzeniowe? Obieramy je, kroimy, polewamy oliwą, delikatnie solimy i dowolnie doprawiamy przyprawami. Dobrze sprawdzi się tymianek, rozmaryn, wędzona papryka, Warzywa pieczemy w temp. 180 stopni z termoobiegiem do miękkości, przez około 45 minut. Pamiętajcie, że twardsze warzywa, które pieką się dłużej, trzeba pokroić w mniejsze kawałki. Tak upieczone warzywa najczęściej podajemy z białym dipem (np. z dodatkiem chrzanu, musztardy, czosnku).

Suszone warzywa strączkowe

Warzywa strączkowe to dobre źródło białka, błonnika oraz witamin z grupy B. Strączki to nie tylko popularny w polskiej kuchni groch i fasola jaś, ale także różne odmiany soczewicy (czerwona, brązowa, zielona, czarna, żółta), ciecierzycy, bobik i przeróżne odmiany fasoli (czerwona, mung, adzuki, flązoletkai in). Większość odmian fasoli wymaga przed gotowaniem dodatkowego namoczenia przez kilka godzin. W przypadku soczewicy, nie ma takiej potrzeby, gotuje się bowiem dość szybko. Po namoczeniu należy zmienić wodę na świeżą i gotować warzywo do miękkości. Do garnka można dodać zioła, np. liść laurowy, majeranek, cząber, które łagodzą wzdęcia. Sól dodajemy do garnka pod sam koniec gotowania. Gotowanie fasoli i ciecierzycy jest dość czasochłonne.

Warzywa kapustne

Brukselka, jarmuż, biała i czerwona kapusta – warto częściej gościć te produkty na talerzu, szczególnie zimą. Jeśli chcecie nadać im “charakteru”, możecie z powodzeniem je zakisić.

Do czego wykorzystać warzywa kapustne? Są świetną bazą na surówek, potrawek, można dodawać je do zup, nadziewać, smażyć, zapiekać. Z jarmużu warto przygotować zdrowsze, niskokaloryczne chipsy. Wystarczy liście skropić oliwą, dowolnie doprawić i piec przez kilkanaście minut, aż zrobią się chrupiące.

Cytrusy

Grudzień to najlepszy moment, aby włączyć do swojej diety owoce cytrusowe: cytryny, limonki, pomarańcze, grejpfruty. W tym okresie są najtańsze i najsmaczniejsze. Można je jeść, wyciskać z nich soki, dodawać do wypieków. W przypadku tych ostatnich, kiedy chcemy dodać do ciasta także skórkę z cytrusów, polecam stawiać na produkty z upraw ekologicznych. Czemu? Zwykłe cytrusy są zabezpieczane produktami bakterio- i pleśniobójczymi, których niestety nie jesteśmy w stanie usunąć ze skórki. Nie pomoże tu szorowanie, moczenie, zalewanie wrzątkiem.

Do codziennej diety warto włączyć także kiszonki, fermentowany nabiał, warzywa cebulowe, miód, imbir, orzechy.

Pamiętajcie, że kisić można większość warzyw i owoców. W tym okresie polecam szczególnie picie zakwasu z czerwonych buraków, jedzenie kiszonej kapusty i ogórków.



02.

Ekologia



Kąpiele leśne

Witajcie w magicznym świecie kąpeli leśnych! Kąpiel leśna, znana również w tradycji japońskiej jako shinrin-yoku, to praktyka, która pozwala nam na “pływanie” w świecie leśnej przyrody i czerpanie z niej dobroczynnych korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Las to nie tylko zbiór drzew, ale cały ekosystem, który ma wpływ na nasze życie i zdrowie. Kąpiel leśna nie polega jedynie na spacerku czy przytulaniu się do drzew. To doświadczenie, które angażuje wszystkie zmysły, otwiera umysł na naturę i pozwala się oderwać od codziennego zgiełku i zagłębić się w siebie.

A oto kilka korzyści związanych z kąpielami leśnymi:

1. **Redukcja stresu:** Kontakt z naturą, obserwowanie drzew, słuchanie szumu liści czy śpiewu ptaków może obniżyć poziom stresu i dać doświadczenie komfortu psychicznego.
2. **Poprawa zdrowia psychicznego:** Kąpiele leśne pomagają na zaburzenia psychiczne oraz problemy zdrowotne i dobrostan psychiczny.
3. **Poprawa bezpieczeństwa:** Czas spędzony do powierzenia w środowisku natury może być odpowiednio na koncentrację, zdolność do skupienia uwagi oraz kreatywność.
4. **Poprawa funkcji immunologicznych:** Istnieją badania, w których występują objawy kliniczne, które mogą wspomagać układ immunologiczny, poprzez występowanie sytuacji i stanów zapalnych.
5. **Obniżenie ciśnienia krwi:** Spędzanie czasu w lesie może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi i ogólnym stanie zdrowia serca.
6. **Oddychanie energią życiową:** Oddychanie świeżym powietrzem, słuchanie dźwięków natury i obcowanie z zielenią, może podwyższyć poziom energii.
7. **Lepszy sen:** Kąpiele leśne mogą wpłynąć na jakość snu, pomóc w zrelaksowaniu się i uspokojeniu przed snem.
8. **Podniesienie świadomości co do istoty natury w naszym życiu.**

03.

Przepisy



Barszcz ukraiński

Możecie znaleźć dużą ilość przepisów na barszcz ukraiński, baza jest podobna ale dodatki różne. Ja przedstawiam wersję wegetariańską tej niezwykle popularnej zupy.

Składniki:

- 2 ziemniaki · 1 cebula · 2 marchewki · 2 buraki · ¼ kapusty białej
- 2 liście laurowe · 4 ziarenka ziela angielskiego · 2 łyżki koncentratu pomidorowego · 1 łyżka oleju · 1½ l wywaru jarzynowego
- 1 szklanka śmietany (jogurt zamiennie) · Sól · Pieprz

Instrukcja:

Ziemniaki należy obrać, umyć i pokroić w zgrabną kostkę. W wersji wegetariańskiej wrzucić do wywaru jarzynowego. Podgotować przez kilka minut. Marchew i obrane buraki zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę posiekać w kostkę i podsmażyć na oleju na patelni, do momentu, aż stanie się szklista. Dorzucić marchew oraz buraczki i podsmażyć. Dodać przecier pomidorowy i podlać szklanką wywaru jarzynowego, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Dusić pod przykryciem 5-7 minut. Kapustę drobno posiekać, dorzucić do ziemniaków i gotować 3-4 minuty.

Zawartość patelni przełożyć do garnka z kapustą i ziemniakami, i pod przykryciem gotować jeszcze przez chwilę. Na samym końcu doprawić solą i pieprzem.

Dla dekoracji dodajemy natkę pietruszki a na talerz dodać możemy łyżkę śmietany czy jogurtu.





Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867