



Zielone Wiadomości

Luty
nr 8

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Jak jeść lokalnie i sezonowo, gdy nastają zimowe nudy w kuchni? Dla osób, które starają się przestrzegać zasady lokalności i sezonowości na talerzu, zima i przednówek mogą być okresem wymagającym cierpliwości i pomysłowości.

01.

Ekologia

Co się dzieje z naturą w lutym? Czy zwracacie na to uwagę? Bowiem powoli z zimowego snu budzi się świat zwierząt i roślin. W tym numerze znajdziecie więcej szczegółów na ten temat.

02.

Przepisy

Tym razem porw roli głównej. Por jest uważany za niedocenione rodzeństwo cebuli i czosnku a przecież jest nie tylko smacznym i zdrowym warzywem ale i bardzo wytrzymały. A na talerzu zupa krem z porów.

03.



01.

Zdrowie



Jak jeść lokalnie i sezonowo, gdy nastają zimowe nudy w kuchni? Dla osób, które starają się przestrzegać zasady lokalności i sezonowości na talerzu, zima i przednówek mogą być okresem wymagającym cierpliwości i pomysłowości.

Oczywiście zimą królują warzywa korzeniowe, bulwy i kapustne. W zależności od tego, jak sroga jest zima, czasem możemy mieć dostęp do świeżej, lokalnej zieleniny, np. cykorii. Wg dietetyków Sezonowe warzywa dostępne w okresie jesienno-zimowym są bardzo wartościowe z żywieniowego punktu widzenia. Należy pamiętać, że przez długie lata były one podstawą diety człowieka zamieszkującego nasze tereny. Przede wszystkim należy zadbać o odpowiednie urozmaicenie wybieranych warzyw, nie należy też zapominać o kiszonkach warzywnych.

Dodatkowo np. topinambur jest bogaty w inulinę, czyli frakcję węglowodanów stanowiącą pożywkę dla bakterii mlekowych – ułatwia to ich przeżywalność w przewodzie pokarmowym. Można też z powodzeniem korzystać z bardzo wartościowych mrożonych warzyw czy obecnie łatwo dostępnego jarmużu, który jest prawdziwą bombą witaminowo-mineralną. Urozmaicona dieta jest kluczem do zaspokojenia potrzeb organizmu na składniki pokarmowe.



Jakie świeże warzywa lokalne i sezonowe jemy zimą i na przednówku?

- **Warzywa kapustne:** jarmuż, kapusta głowiasta biała i czerwona, kapusta pekińska, brukiew, brukselka
- **Warzywa cebulowe:** cebula – różne odmiany (czerwona, biała), czosnek, por, szczypior
- **Warzywa liściowe:** cykoria
- **Warzywa korzeniowe:** burak – różne odmiany (czerwony, żółty), marchew (różne odmiany – pomarańczowa, biała, purpurowa), pasternak, pietruszka korzeniowa, seler korzeniowy, topinambur, wężymord (skorzonera)
- **Warzywa psiankowate:** ziemniaki – różne odmiany, bataty
- **Warzywa strączkowe:** fasola, groch suszony, lędzwan, ciecierzycy (trzeba sprawdzić kraj pochodzenia)
- **Inne:** dynia (uważana również za owoc)

A jak urozmaicić stół świeżą zielenią w zimie i na przednówku?

Najlepiej Założyć miniogródek na parapecie. W kilku doniczkach z łatwością wyhodujecie zioła takie jak bazylia, tymianek, kolendra, natka a do tego koniecznie szczypiorek – znakomite uzupełnienie śniadania czy kolacji.

02.

Ekologia



Co się dzieje w przyrodzie w lutym?

Ci z Was, którzy są obserwatorami natury zauważą, że przyroda nie śpi. Oprócz leszczyny w lutym pyli olsza czarna, a na bezlistnych pędach pojawiają się pachnące, różowe kwiaty wawrzynka wilczełyko. Powoli z zimowego snu budzi się świat zwierząt. Pamiętajmy aby dalej dokarmiać ptaki i inne zwierzęta, bo nie jest im łatwo o tej porze roku. Jeszcze parę dni i zaczną się przyloty ptaków. Ptaki już myślą o okresie lęgowym więc potrzebują sił i naszej pomocy w postaci dokarmiania. Przyloty skowronków zaczynają się już od połowy lutego, a to jeden z najwcześniejszych przylatujących do nas ptaków. Już w drugiej połowie lutego pojawią się pierwsze klucze dzikich gęsi z południowo-zachodniej Europy, powracających do swych miejsc lęgowych na północy. W tym czasie przylecą też pierwsze mniejsze ptaki drożdżiki, zięby, szpaki, pliszki siwe, sokół pustułka, dzięcioł zielony oraz kopciuszkę, a do tundry odlecą jemiotuszki. W początkach lutego miłośną pieśń rozpoczyna sikora bogatka zaczynając okres godowy. Również pohukiwanie puszczyka oznajmi początek okresu godowego dla tego ptaka. Pod koniec miesiąca kuropatwy połączą się w pary, które utrzymają się nawet do końca lata. Wiewiórki też wyczuwają w lutym zmiany w przyrodzie i zaczynają łączyć się w pary na okres godów. Pod koniec lutego kruki mają zazwyczaj gotowe gniazda, a niekiedy rozpoczynają wysiadywanie jaj. Luty to miesiąc przelotów wron: te mieszkające od wiosny do jesieni u nas powrócą z Francji, Niemiec, Hiszpanii, a rosyjskie zimujące u nas powędrują na północ i wschód. Psy i koty też są bardziej ożywione, czują zbliżającą się wiosnę. Jeże pod koniec lutego też zakończą zimowy sen. W lesie też będą zmiany w ostatnich dniach lutego, kiedy jelenie zaczną zrzucać swoje poroże, które od razu zaczyna odrastać. W rzekach w lutym też dzieje się dużo dobrych rzeczy ponieważ przystępują do tarła pstrągi tęczowe, głowacze, szczupaki i miętusy. Trwa zima? Nie dajmy się zwieść pozorom – choć mróz trzyma, pada śnieg to wiosna, nowe życie już blisko. Przyroda to wie najlepiej.



03.

Przepisy

Zupa krem z porów

Składniki:

por 3 sztuki, cebula 2 sztuki, czosnek 2 ząbki, masło 3 łyżki (lub olej kokosowy), woda lub bulion warzywny 1,5 l, ziemniaki 3 sztuki, sól i pieprz do smaku.

Dodatki:

ulubione pieczywo, płatki chili, oregano.





- 1) Pory myjemy. Odcinamy z jednego zieloną część i odkładamy na bok. Pozostałe pory w całości kroimy na cienkie plasterki. Cebulę kroimy w kostkę, czosnek w plasterki. W garnku z grubym dnem rozpuszczamy masło (lub olej kokosowy) – na małym ogniu smażymy przez chwilę cebulę i czosnek. Wrzucamy pokrojone pory i dusimy około 2 minut, po czym zalewamy wodą lub bulionem. Przykrywamy garnek i gotujemy na wolnym ogniu.
- 2) Ziemniaki obieramy i kroimy w drobną kostkę. Dorzucamy do garnka i gotujemy tak długo, aż będą miękkie. W tym czasie pieczywo kroimy w kostkę i wrzucamy na patelnię, na której wcześniej rozgrzewamy łyżkę masła (lub oleju kokosowego). Pieczywo posypujemy czosnkiem i oregano. Podsmażamy równomiernie z każdej strony. Przekładamy na talerz, gdy grzanki ładnie się zarumieniają.
- 3) Odłożoną wcześniej zieloną część pora kroimy w cienkie paseczki. Na patelni ponownie rozgrzewamy łyżkę masła (lub oleju), wrzucamy paski pora, solimy i krótko przesmażamy.
- 4) Kiedy ziemniaki w zupie są miękkie, zaczynamy ją blendować, doprawiamy solą, pierzem i ponownie miksujemy, aż zupa będzie przypominała gładki krem. Zostawiamy ją na 3 minuty na małym ogniu. Możemy dolać wody, jeśli krem jest zbyt gęsty.
- 5) Zupę nalewamy do głębokich talerzy, na wierzchu układamy kawałki podsmażonego pora i grzanki czosnkowe, posypujemy płatkami chili.



Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867