



# Zielone Wiadomości

Marzec  
nr 9

## W tym wydaniu znajdziesz

---

### Zdrowie

Choć marzec nie rozpieszcza nas jeszcze bogactwem owoców i warzyw, spokojnie można skomponować zdrową i smaczną dietę, pełną witamin i składników mineralnych. W marcu wciąż królują jeszcze te same warzywa sezonowe, co w poprzednim miesiącu, ale ich różnorodność jest o wiele większa niż w przypadku owoców. Jakie właściwości posiadają sezonowe warzywa i owoce? O tym w tym numerze.

01.

### Ekologia

Marzec, to miesiąc, w którym pasjonaci ogrodu z radością wkraczą do niego wykonując prace porządkowe i przygotowują go pod uprawy. Sieją odporne na chłody warzywa. Sadzą krzewy i drzewa.

02.

### Przepisy

Tym razem coś lekkiego na Wielkanocny stół. Sałatka z rzodkiewki i ogórków z mixem sałat i dużą ilością zielenin.

03.



01.

# Zdrowie



Choć marzec nie rozpieszcza nas jeszcze bogactwem owoców i warzyw, spokojnie można skomponować zdrową i smaczną dietę, pełną witamin i składników mineralnych. Warto skupić się na produktach sezonowych, rosnących w naszym klimacie, ale wzbogacić też dietę o inne warzywa i owoce, które urozmaicą nam codziennie posiłki. Jakie warzywa sezonowe oraz owoce, ale także inne warzywa i owoce można u nas dostać w marcu? Jakie właściwości posiadają sezonowe warzywa i owoce?

## Warzywa i warzywa sezonowe w marcu

### Owoce

#### Jabłka

Do sezonowych owoców zaliczamy oczywiście nasze rodzime jabłka – smaczne, a do tego pełne witamin i składników mineralnych. Jabłka wspomagają procesy trawienia, wzmacniają układ odpornościowy, wpływają korzystnie na pracę układu krążenia, układu moczowego, mają działanie antynowotworowe. Dzięki dużej zawartości błonnika wspomagają przemianę materii i ułatwiają odchudzanie.

## Gruszki

Gruszki stanowią drugie w kolejności najpopularniejsze w Polsce owoce sezonowe. Zaraz po jabłkach. Gruszki to słodkie i soczyste owoce o dużej zawartości substancji odżywczych. Wspomagają trawienie, mają działanie moczopędne, oddziałują korzystnie na perystaltykę jelit, posiadają także właściwości oczyszczające i odtruwające. Gruszki działają pozytywnie na układ nerwowy, wspomagają procesy myślenia i koncentrację.

Wśród innych owoców marcowych warto postawić na pomarańcze, mandarynki, cytryny, kiwi, wzbogacą naszą dietę o dodatkowe ilości witaminy C. Do diety wprowadzić też możemy ananasy, mango czy pomelo, które urozmaicą nam codzienne dania.

Sięgajmy też po owoce suszone i orzechy (w rozsądnych ilościach), które stanowią świetny dodatek do płatków, sałatek, koktajli, dodatkowo dostarczając naszemu organizmowi witamin, minerałów i kwasów omega-3.



## Warzywa

W marcu wciąż królują jeszcze te same warzywa sezonowe, co w poprzednim miesiącu, ale ich różnorodność jest o wiele większa niż w przypadku owoców.

### Kapusta

Z warzyw sezonowych oczywiście warto na pierwszym miejscu wymienić naszą rodzimą kapustę. Do tej grupy zaliczamy kapustę białą i czerwoną, kapustę włoską, brukselkę, kalarepę czy jarmuż. Wśród warzyw kapustnych nie należy także zapominać o kalafiorze i brokułach.

Kapusta stanowi bogate źródło witaminy C, a także witamin z grupy B, A, E i K. Wśród składników mineralnych w kapuście królują magnez, potas, wapń, żelazo i kwas foliowy.

Kapusty stanowią sezonowe warzywa, które charakteryzują się niską kalorycznością i dużą zawartością błonnika, dzięki czemu wspomagają procesy odchudzania. Wpływają korzystnie na układ odpornościowy, zapobiegają anemii, mają działanie moczopędne oraz przeciwdziałają obrzękom. Mają pozytywny wpływ na stan naszej skóry, włosów i paznokci. Wprowadzając do diety kapustę, nie zapominajmy o jej kiszzonej wersji. Ma bardzo dobry wpływ na odporność, usprawnia także procesy trawienia oraz dba o prawidłową mikroflorę jelitową.

### Sezonowe warzywa korzeniowe

Marchewka, pietruszka, seler, burak ćwikłowy, brukiew, rzepa to warzywa korzeniowe, które mogą bardzo korzystnie wzbogacić nasz jadłospis, nie tylko pod względem odżywczym, ale i smakowym.

Na pierwszym miejscu sezonowych warzyw korzeniowych warto wymienić marchewkę stanowiącą jedno z największych źródeł beta-karotenu, który w naszym organizmie zostaje przekształcony w witaminę A. Tak bardzo popularna, zwykła nasza polska marchewka reguluje pracę układu pokarmowego, ma korzystny wpływ na odporność, wspomaga perystaltykę jelit, pomaga w walce z podwyższonym poziomem cholesterolu, działa antynowotworowo. Wpływa bardzo pozytywnie na nasz wzrok i stan skóry. Oczywiście buraki, seler korzeniowy, pietruszka (o których pisaliśmy w innych biuletynach).

### Warzywa cebulowe

Cebula, czosnek, por, szczypiorek mają właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, wspomagają organizm w walce z przeziębieniem, korzystnie wpływają na odporność. Pomagają walczyć z nadciśnieniem i podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi, korzystnie wpływają na układ krążenia.

# 02.

## Ekologia

### Kalendarz ogrodnika. Marzec w ogrodzie

Po długich i szarych zimowych miesiącach ogród znów zaczyna skrzyć się kolorami. Z ziemi wyłaniają się pierwsze kwiaty, a w tle rozlegają się radosne trele ptaków, które właśnie powróciły z dalekiej podróży. Marzec w ogrodzie to niezwykle pracowity miesiąc. Jak przygotować ogród na nadejście wiosny? Jakie prace wykonać w marcu w ogrodzie?



#### Marzec w ogrodzie – o czym warto pamiętać?

Początek marca to czas przedwiośnia. Dni często są słoneczne, a ciepłe promienie stanowią dla roślin znak do wznowienia wegetacji. Zbyt wczesne wejście w ten okres nie jest jednak dla roślin korzystne. W tym czasie szczególne zagrożenie stwarzają pojawiające się w nocy przymrozki.

Przyroda zaczyna powoli budzić się do życia. Już wtedy do Polski wracają niektóre gatunki ptaków. Jako pierwsze z dalekich podróży powracają m.in. skowronki, czajki, jaskółki, trznadłe, żurawie. Wczesną wiosną wiele gatunków zaczyna rozglądać się za miejscami do gniazdowania. Ptaki zaznaczają swoje rewiry lęgowe i wabią potencjalne partnerki swoim śpiewem.

Równie dużo, co w świecie zwierząt, dzieje się w świecie roślin. Właśnie w marcu w ogrodzie rozkwitają pierwsze kwiaty – przylaszczki, zawilce, ranniki, krokusy, przebiśniegi. Ogrodowy pejzaż w tym miesiącu ożywiają również kwitnące drzewa – dereń, leszczyna i wierzby z baziami. Pod koniec miesiąca rozpoczyna się astronomiczna wiosna. Dni stają się coraz dłuższe i cieplejsze, przez co zachęcają do spędzania czasu na świeżym powietrzu.

**Marzec w ogrodzie** to przede wszystkim czas intensywnych porządków po zimie i renowacji. To dobry moment na wykonywanie nowych nasadzeń. W tym miesiącu warto zwrócić szczególną uwagę na stan trawnika i rabat kwiatowych. W marcu w ogrodzie można również dokonywać wysiewu do gruntu pierwszych kwiatów i warzyw. Marcowa pogoda niejednokrotnie jednak zaskakuje. Szybko zmieniające się warunki atmosferyczne wymuszają na ogrodnikach regularne śledzenie prognozy pogody – by ustrzec rośliny przed pogodowymi zawirowaniami. Kalendarz ogrodnika trzeba więc dopasować do warunków panujących na zewnątrz. Jakie prace w ogrodzie w marcu są niezbędne?

### **Prace w ogrodzie – marzec:**

Do najważniejszych prac ogrodniczych w marcu należą:

#### **Zdjęcie osłon z roślin**

Jeśli w marcu w ogrodzie utrzymują się dodatnie temperatury, możemy już zdjąć osłony okrywające nasze rośliny. Pamiętajmy jednak, by kontrolować prognozę pogody i w razie powrotu mrozów ponownie je założyć. Zdjęte osłony powinniśmy wysuszyć i schować w suchym miejscu, by w przyszłym roku nadawały się do ponownego użytku. Okrycia najlepiej zdejmować, gdy niebo spowijają chmury – zmniejszy to szok roślin wywołanych nagłą zmianą temperatury.

#### **Przygotowanie grządek w warzywniku**

Podczas prac ogrodniczych w marcu nie możemy zapomnieć o przygotowaniu grządek w warzywniku. W tym miesiącu powinniśmy spulchnić oraz wyrównać podłoże na grządkach, a także rozłożyć kompost.

#### **Przygotowanie rozsady warzyw**

W marcu warto przygotować rozsadę warzyw. Do pojemników możemy wysiać: pomidory, paprykę, sałatę, seler, kalafior, brokuły.



### **Pierwsze koszenie trawnika i dosiewka trawy**

Kosimy trawnik tylko jeśli będzie dobra pogoda. Jeśli po stopnieniu okrywy śnieżnej nasz trawnik jest pełen pustych pól, powinniśmy przeprowadzić dosiewkę trawy. Dzięki temu trawnik stopniowo się zagęści i zregeneruje.

### **Dokarmianie ptaków**

W marcu ptaki wciąż potrzebują naszej pomocy. Choć najcięższy czas już za nimi, pokarmu dla pierzastych zwierzątek wciąż nie jest pod dostatkiem. Zadbajmy więc o to, by na ptaki czekały smaczne przekąski. Stopniowo możemy jednak zmniejszać porcje pozostawianego pokarmu.



### **Podział bylin**

W marcu możemy rozmnożyć niektóre byliny ogrodowe. To odpowiednia pora na podział astrów, liliowców, jeżówek, tawulek, ostróżek, dzielżanów, żagwinów.

### **Wysiew warzyw do gruntu**

Wiosna w ogrodzie to gorący czas w warzywniku. W marcu możemy wysiać do gruntu niektóre warzywa, m.in. marchewkę, groch, koper, cebulę, pietruszkę, rzodkiewkę.

### **Pikowanie roślin**

Jeśli posialiśmy rośliny na rozsadę w lutym, teraz powinniśmy przeprowadzić ich pikowanie. Sadzonki przesadzamy do niewielkich pojemników lub skrzynek.

### **Sadzenie drzew i krzewów owocowych i ozdobnych**

Czym jeszcze możemy zająć się w ogrodzie w marcu? W tym miesiącu warto posadzić nowe drzewka, a także przesadzić już rosnące okazy. Po całym zabiegu zadbajmy o obfite podlewanie. Nowe nasadzenia najlepiej zaplanować na koniec miesiąca.

### **Wysiew nasion do gruntu**

Już w marcu możemy posiać do gruntu pierwsze kwiaty. To dobry czas na wysiew nagietków, chabrów, groszku, aksamitek, maków, smagliczek, gęsiówek.

### **Przygotowanie gleby na rabatach**

Aby rośliny bujnie rosły i zachwycały kolorami, w marcu w ogrodzie musimy zadbać o poprawę jakości podłoża. W tym celu należy spulchnić ziemię na rabatach i wzbogacić ją kompostem.

### **Dekoracje z wiosennych roślin**

Wiosenne rośliny ożywiają ogrodowy pejzaż. Do stworzenia barwnych kompozycji w pojemnikach możemy wykorzystać m.in. bratki, pierwiosnki i rośliny cebulowe.

03.

---

## Przepisy



### Wiosenna sałatka na Wielkanoc

Wiosna to czas nowalijek. Nic więc dziwnego, że na świątecznym stole oprócz tradycyjnych potraw wielkanocnych można zaserwować orzeźwiające sałatki. Spróbuj tej sałatki z rzodkiewkami i ogórkami, sałatkami i zieleniną.

#### Składniki:

- miks sałat
- kilka listków świeżego szpinaku
- 4-5 dużych rzodkiewek
- szczypiorek
- 2-3 młode ogórki
- garść rzeżuchy
- cebula dymka
- łyżka majonezu (zamiennie oliwy) lub jogurtu
- sól i pieprz
- majeranek
- łyżeczka soku z cytryny



## Dodatki:

1. Pokrój ogórki w cienkie paski lub kostkę, rzodkiewkę i cebulę w kostkę.
2. Posiekaj szpinak i szczypiorek. Wymieszaj całość z miksem sałat, dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.
3. Wykonaj dressing mieszając majonez lub jogurt z solą, pieprzem oraz majerankiem. Dodaj do sałatki i wymieszaj lub pozostaw jako dekorację.
4. Przed podaniem skrop całość sokiem z cytryny.





*Smakuj Nature*



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867