



# Zielone Wiadomości

kwiecień  
nr 10

## W tym wydaniu znajdziesz

---

### Zdrowie

Kwiecień to ważny miesiąc dla utrzymania zdrowia i wkroczenia z nowymi siłami w kolejny sezon. Co jeść najlepiej w tym trochę zimowo, trochę wiosennym miesiącu.

01.

### Ekologia

Co się dzieje z naturą w kwietniu. Chyba nie ma piękniejszej pory roku niż kwiecień czy maj – wszystko się zieleni i zakwita. Radosny widok dla duszy ale dla niektórych z nas uciążliwy z powodu pyłków. I o nich w tym numerze.

02.

### Przepisy

Sałatka z tego co pod ręką łatwo znaleźć. Czyli dzikorosnące zielone, ziołowe dodatki do sałatek i dekoracyjne kwiatki.

03.



01.

## Zdrowie



**Kwiecień to ważny miesiąc dla utrzymania zdrowia i wkroczenia z nowymi siłami w kolejny sezon. Co jeść najlepiej w tym trochę zimowo, trochę wiosennym miesiącu?**

**Warzywa i owoce najlepiej jeść w sezonie. Są wtedy najsmaczniejsze i zawierają najwięcej witamin. Co więcej, ich cena jest wówczas niższa niż poza sezonem. Na straganach i w sklepach można już zobaczyć pierwsze nowalijki. Jakie owoce i warzywa najlepiej kupować w kwietniu?**

Na straganach i w sklepach dostępne są już nowalijki, czyli pierwsze świeże warzywa. Po zimie w końcu wybór warzyw i owoców będzie naprawdę duży, a co najważniejsze, cały czas będzie się powiększał.

Warzywa i owoce wiosną są bardziej kolorowe i bogatsze w smaku. Warto zatem zadbać, by nasze codzienne menu było nimi wypełnione. Dań, które można przygotować z ich użyciem, jest wiele. W kwietniu można już śmiało sięgnąć po wiele ziół, warzyw liściowych i cebulowych, korzeniowych i bulwiastych oraz owoców.

Pamiętajmy, że podczas swojego sezonu warzywa i owoce mają największą wartość odżywczą. Ponadto, ich droga od zerwania do spożycia jest bardzo krótka, dzięki czemu nie tracą świeżości.

Możliwość jedzenia naturalnie dojrzałych produktów pozwala na dostarczenie organizmowi większej ilości minerałów i witamin. Tym samym, taki wybór jest dla nas najzdrowszy.





Nie można też zapominać o istotnym dla wielu osób aspekcie ekonomicznym. Podczas sezonu dane owoce i warzywa można kupić w najniższej cenie, a dzięki temu zaoszczędzić. Jakie warzywa i owoce sezonowe pojawiają się w kwietniu? Po które sięgnąć, by były jak najlepsze w smaku?

Polecamy: Chrzan, rukolę, rabarbar, botwinę, świeże zioła, cebulę dymkę, rzodkiewkę, czosnek niedźwiedzi, rzeżuchę, młodą pokrzywę, sok z brzozy.

Np. czosnek niedźwiedzi możemy dodawać do sałatek ale świetnie smakuje w postaci pesto.

Wystarczy liście posiekać i wrzucić do blendera, dodać łyżkę prażonych pestek słonecznika, chlust oliwy, łyżkę startego twardego sera, łyżeczkę octu lub soku z cytryny, sól i pieprz (lub prosty przepis: czosnek zblendowany, oliwa lub olej, sól).

Inny łatwo dostępny skarb to pokrzywa. Na co dzień raczej nie dodajemy jej do zbyt wielu potraw. Co najlepiej z nią zrobić? Z pokrzywy dobry jest napar, ale młode listki warto dorzucać też do sałatki, jajecznicy, koktajli (na pewno taniej wychodzi niż chlorella czy spirulina).

Wiosenna aura zachęca do odświeżenia trochę naszych talerzy, odstawienia na pewien czas ciężkich rozgrzewających dań jednogarnkowych, a w zamian wprowadzenie do swojego jadłospisu delikatnych sałatek i krótko gotowanych zup z dużą ilością warzyw. W tym miesiącu mamy też ciekawą nowość w zestawieniu – rabarbar. Ten niedoceniany często owoc (w sumie to jednak warzywo) może być składnikiem wielu naprawdę wyśmienitych dań! Oprócz kompotu można z niego zrobić świetne desery pod zdrową kruszonką. Poza tym szparagi. Pełny sezon szparagowy to maj, ale już pod koniec kwietnia mogą pojawić się na lokalnych targach. Pamiętaj, że każdy posiłek da się wzbogacić poprzez dodatek odpowiednich składników. Przemień w wiosenną formę nawet zwyczajne kanapki, dorzucając na wierzch sałatę, rzodkiewkę, kiełki i szczypior. A w przepisach – zielona sałatka.

# 02.

## Ekologia

### Znacie tę piosenkę?:

„Wiosna, wiosna, wiosna ach to Ty..” Wszyscy cieszymy się z okazji pierwszych ciepłych dni w roku. Niestety dla coraz większej ilości osób oznacza to dyskomfort i dolegliwość w postaci alergii za co najczęściej odpowiadają w tym czasie pyłki roślin. Najczęstszymi objawami alergii są: katar sienny, czyli łzawiące oczy, ciekący nos i bóle głowy, często spotykanym objawem jest też wysypka skórna, a nawet atopowe zapalenie skóry, przy częstym narażeniu na alergeny grozi nam nawet astma.

### Co pyli w kwietniu?

Najważniejsze alergeny występujące w kwietniu to pyłki drzew takich jak: jesion, brzoza, buk, topola.

#### •Jesion

Zaczyna kwitnienie z początkiem kwietnia i kończy w połowie maja. Drzewo rośnie najczęściej w lasach nad rzekami i potokami lub w parkach, gdzie tworzy długie aleje. Ze względu na podobieństwo alergenów jesionu do oliwki jest ryzyko wystąpienia alergii krzyżowej.

#### •Brzoza

Szczytowy okres pylenia to druga połowa kwietnia, przy ładnej pogodzie pyłki mogą być obecne nawet przez 5 tygodni. Brzozy rosnące na terenach miejskich i przy ruchliwych drogach wydzielają więcej alergenów niż drzewa rosnące z dala od ulic, jednocześnie zawarte w powietrzu zanieczyszczenia przemysłowe mogą uszkadzać nabłonek dróg oddechowych i ułatwiać wnikanie alergenów. Stężenie, przy którym większość osób uczulonych odczuwa dolegliwości to 80 ziaren pyłku brzozy w 1 m<sup>3</sup> powietrza.

Ważną cechą alergenu brzozy jest wywoływanie reakcji krzyżowej, najczęściej występuje po postacią zespołu alergii jamy ustnej.

#### •Buk

Pyli pod koniec kwietnia i na początku maja. Rzadko wywołuje objawy alergii, ale ze względu na podobieństwo alergenu buku i brzozy może dochodzić między nimi do reakcji krzyżowych.

## •Topola

Pylenie topoli zaczyna się w marcu, ale w kwietniu osiąga szczyt swoich możliwości. Jest drzewem wiatropylnym, spotykanym dziko na terenach podmokłych lub w parkach i przy drogach. Mimo, że stężenie jej pyłku osiąga duże wartości, rzadko wywołuje objawy uczulenia. Na przełomie maja i czerwca wytwarza owoce w postaci białego puchu, który niepokoi alergików. Nie ma on jednak właściwości uczulających.

Kontakt z alergenem w postaci pyłku, wywołuje objawy alergii wziewnej.

### Objawy alergii wziewnej:

- katar sienny – wodnisty katar, napadowe kichanie, uczucie zatkanego nosa,
- zapalenie spojówek – swędzenie oczu, łzawienie,
- drapanie w gardle,
- kaszel, duszność lub nawet zmiany skórne.

### Leczenie alergii

Leczenie alergii wymaga przede wszystkim unikania kontaktu z alergenem, stosowania leków antyalergicznym po ścisłą kontrolą lekarza, niekiedy rozwiązaniem problemu jest immunoterapia swoista, czyli tzw. odczulanie.

### O czym powinni pamiętać alergicy uczuleni na pyłki:

- największe stężenie pyłków w powietrzu jest rano, w gorące, suche i wietrzne dni,
- najmniejsze stężenie jest w trakcie deszczu i tuż po nim,
- w okresie największego pylenia unikaj wychodzenia z domu, otwierania okien,
- w zamkniętych pomieszczeniach stosuj filtry powietrza typu HEPA,
- w trakcie podróży samochodem lub pociągiem nie otwieraj okien,
- spędzaj wakacje w miejscach, gdzie jest mniejsze stężenie pyłków: np. wysoko w górach lub nad morzem,
- chronić oczy poprzez noszenie okularów, przemywaj oczy i błonę śluzową nosa np. roztworem soli fizjologicznej,
- regularnie śledź komunikaty o aktualnych stężeniach pyłków,
- unikaj pokarmów reagujących krzyżowo z pyłkami roślin.

03.

## Przepisy



### Wiosenna sałatka

W kwietniu postaw na kolorowe sałatki w różnych kombinacjach i surowe warzywa. Taka sałatka z surowych warzyw powinna codziennie zagościć na Twoim stole jako drugie śniadanie samo w sobie, albo po prostu tradycyjnie – dodatek do obiadu. Wykorzystaj sałatę masłową, rukolę, roszponkę... lub pomieszaj je wszystkie i stwórz własną kompozycję. Ugotuj wiosenną zupę warzywną, oczywiście posypując ją obficie natką pietruszki.

### Składniki: (porcja na dwie miski)

młode pędy pokrzyw – kilka, młode liście mniszka lekarskiego – kilka, młode liście poziomek – kilka, rukola - 1 garść, sałata masłowa - kilka listków, czosnek niedźwiedzi – kilka, szczypiorek – trochę, rzeżucha – trochę, natka pietruszki - kilka listków, kiełki słonecznika - trochę  
kwiaty jadalne: np. fiołki, pierwiosnki, kwiaty forsycji - trochę.

### Dressing:

domowy, żywy ocet np. jabłkowy - 1-1,5 łyżki  
olej lub oliwa - 1 łyżka  
miód naturalny - 1 łyżeczka  
sól i pieprz do smaku



## Dodatkowe informacje:

Sałatka z dzikimi nowalijkami jest pyszna i zdrowa, pełna witamin, a dodatek jadalnych kwiatów dodaje jej apetycznego wyglądu. w końcu mówi się, że jemy oczami.

Oczywiście powyższy skład jest tylko propozycją, możemy komponować sałatkę według własnego smaku i dostępu do surowca. Szczególnie wiosną warto dorzucać do sałaty trochę "dzikich nowalijek", są wtedy najzdrowsze i najsmaczniejsze.





*Smakuj Nature*



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867