



Zielone Wiadomości

lipiec
nr 11

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Przez dwa miesiące mieliśmy przerwę w edycji naszego biuletynu. Miesiące letnie, to zawsze czas spędzony na pracach ogrodniczych. A co jeść latem? Odpowiedź jest łatwa, co rośnie w ogrodzie najlepiej własnym czy u sprawdzonych ogrodników czy rolników.

01.

Ekologia

Co się dzieje latem w naturze? Wiosna i lato to pory roku, na które wszyscy czekamy: robi się ciepło, dni są coraz dłuższe. Jednocześnie świat staje się bardzo kolorowy: drzewa i krzewy zaczynają kwitnąć, a łąki i trawniki pokrywają się kwiatami. Zwierzęta, które przespały zimę, opuszczają kryjówki. Powracają też ptaki zimujące w ciepłych krajach.

02.

Przepisy

Moja i nie tylko moja ulubiona sałatka grecka. No bo kto jej nie lubi? Wystarczy przejść się po restauracjach i większość z nich ją serwuje. Przedstawimy wam jej klasyczną wersję.

03.



01.

Zdrowie



Przez dwa miesiące mieliśmy przerwę w edycji naszego biuletynu. Miesiące letnie, to zawsze czas spędzony na pracach ogrodniczych. A co jeść latem? Odpowiedź jest łatwa, co rośnie w ogrodzie najlepiej własnym czy u sprawdzonych ogrodników czy rolników.

Lipiec to jeden z najbogatszych w warzywa i owoce miesiąc. Wielu z nas kojarzy się przede wszystkim z owocami: malinami, porzeczkami, jeżynami, morelami, wiśniami, czereśniami, brzoskwiniami z pierwszymi jabłkami. A najważniejsze z bogactwem świeżych warzyw. Lipiec to czas, kiedy owoce i warzywa osiągną swoje szczytowe wartości odżywcze i smakowe. Sezonowe produkty są nie tylko świeższe i pyszniejsze, ale także pełne witamin i składników odżywczych. Spożywanie sezonowych produktów w lipcu przynosi wiele korzyści zdrowotnych, w tym wzmacnia odporność organizmu, poprawia trawienie i dostarcza mnóstwo antyoksydantów.

O jakich sezonowych warzywach w lipcu powinniśmy pamiętać?

Przygotowywanie posiłków w miesiącach wakacyjnych stwarza o wiele więcej możliwości. To w tym czasie można bawić się smakami i kolorami i serwować swoim bliskim całą gamę barw na talerzu. Jakich sezonowych warzyw w lipcu nie może zabraknąć w Twojej kuchni?

- **Fasolka szparagowa** – zarówno żółta, jak i zielona, jest cennym źródłem witamin i składników odżywczych. Wspomaga trawienie, a także wpływa na obniżenie poziomu złego cholesterolu we krwi.



- **Papryka** – w Polsce sezon na paprykę trwa od lipca do października i to właśnie w tym czasie smakuje najlepiej. Z jej pomocą przyrządzisz potrawy z różnych kuchni świata.
- **Natka pietruszki** – znana ze względu na swoje walory smakowe i dekoracyjne. Cenne źródło witaminy C, pełni rolę przystawki nad i każdego dania!
- **Kapusta** (włoska, biała, czerwona) – czyli młoda, delikatna i słodsza w smaku odmiana. Jedzenie kapusty zapobiega anemii i obrzękom, a także zawiera komplet niezbędnych witamin – zwłaszcza tych z grupy B.
- **Bób** - dzięki wysokiej zawartości żelaza działa przeciw anemicznie, obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz pobudza sekrecję hormonu wzrostu no i jest smaczny!
- **Szparagi** - zawarty w nich kwas foliowy wspomaga regenerację organizmu i wpływa korzystnie na układ krążenia a witaminy C i E poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci, natomiast wapń i fosfor wzmacniają zęby i kości.

Warto pamiętać o tym, że warzywa i owoce, na które obecnie jest sezon, rosną w najbardziej optymalnych dla siebie warunkach – zarówno pod względem dostępu do światła, jak i odpowiedniej temperatury. Wszystko to sprawia, że są cennym źródłem składników odżywczych i wykazują pozytywne działanie na pracę organizmu.

Wydaje się, że jest to idealny czas aby zadbać o zdrowie. Ale uwaga! z drugiej strony mamy urlopy i czas pokus na gofry, lody itp. Zostańmy jednak przy zdrowych produktach. A słodycz czerpmy ze wspaniałych lokalnych owoców.

02.

Ekologia



Co się dzieje latem w naturze?

Wiosna i lato to pory roku, na które wszyscy czekamy: robi się ciepło, dni są coraz dłuższe. Jednocześnie świat staje się bardzo kolorowy: drzewa i krzewy zaczynają kwitnąć, a łąki i trawniki pokrywają się kwiatami. Zwierzęta, które przespały zimę, opuszczają kryjówki. Powracają też ptaki zimujące w ciepłych krajach. W lecie rosną temperatury a dzień jest dłuższy od nocy.

- Często pojawiają się upały lub burze.
- W lecie rosną temperatury a dzień jest dłuższy od nocy.
- W lasach pojawiają się grzyby i borówki.
- W sadach dojrzewają wiśnie, czereśnie i maliny.
- Jest też dużo owadów i kwiatów.



Latem niemal wszystko jest już gotowe. Przyleciały wędrowne ptaki, drzewa mają rozwinięte i dobrze ukształtowane liście dające upragniony cień, gęstnieją lasy, zielenieją i obficie porastają łąki, przemianie ulegają pola uprawne. Wydaje się, że cały świat wokół kwitnie, krzepnie, pęcznieje.

03.

Przepisy



Sałatki z warzyw z lipca to bogactwo smaków i wartości odżywczych

Możemy je przygotować z sałaty, cukinii, fasolki szparagowej, młodych ziemniaków i wielu innych warzyw sezonowych. Warto eksperymentować z różnymi przepisami na sałatki, dodając do nich świeże owoce i warzywa sezonowe. Możemy również używać różnych sosów i przypraw, aby wzbogacić smak naszych potraw.

Cieszymy się sezonowymi owocami i warzywami, które oferuje lipiec, i wykorzystajmy je w naszych codziennych posiłkach, aby cieszyć się najlepszym smakiem i korzyściami zdrowotnymi. **A w przepisach moja i nie tylko moja ulubiona sałatka grecka. No bo kto jej nie lubi? Wystarczy przejść się po restauracjach i większość z nich ją serwuje. Przedstawimy Wam tradycyjną wersję i jej wegańska odmianę.**

Poniżej przepis na tę prostą i szybką sałatkę.

Składniki:

- cebula czerwona 0,5 szt.
- pieprz czarny 1 szczypta
- ogórek 0,5 g
- oliwki zielone 15 szt.
- rukola 20 g
- sałata lodowa 0,5 szt.
- ser feta 200 g
- sól 1 szczypta
- pomidor malinowy 2 szt.

Sos:

- oliwa z oliwek 60 ml
- oregano suszone 1 łyżeczka
- sól 1 szczypta

Wykonanie:

Kroimy i łączymy wszystkie składniki.

Grubo siekaną sałatę łączymy w misce z pokrojonymi w ósemki pomidorami bez skórki. Dodajemy oliwki, cebulę pokrojoną w piórka, ogórek pokrojony w półkrażki, rukolę i pokrojony w kostkę ser feta (w wersji wegańskiej - feta na bazie oleju kokosowego - bardzo smaczna i ja najczęściej z niej korzystam). Doprawiamy solą i pieprzem.

Przygotowujemy sos (tu możemy dodać więcej składników np. miód, musztardę czy tahini). Następnie mieszamy składniki. Sałatkę polewamy sosem i dokładnie mieszamy, aż składniki się połączą. Tu uwaga: ja akurat nie mieszam składników z sosem. Dopiero na talerzu polewam „suchą” sałatkę sosem.





Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867