



Zielone Wiadomości

sierpień
nr 12

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Sierpień to czas, kiedy obradzają warzywa liściowe – generalnie zieleniejest pod dostatkiem i do patrzenia ido jedzenia: także. Ale w tym biuletynie zajmiemy się owocami których jest pod dostakiem I to naszych krajowych. I mamy szansę jeść lokalnie.

01.

Ekologia

Co się dzieje latem w sierpniu? Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania? Okres wakacyjny to jednak nie tylko czas intensywnych prac ogrodowych. To czas “ładowania alumulatorów”, czas oddania siępięknunatury. Korzystania z uroków intensywnej zieleni, spacerów po parku, lesie, przebywania nad wodą.

02.

Przepisy

A w przepisach kilka z moich ulubionych sałatek owocowych. Proste I szybkie w przygotowaniu, bo latem powinniśmy więcej czasu poświęcać na relaks I wiele gospodyń woli też nieco odpocząć od kuchennych obowiązków. Sałatki bazują też na naszych sezonowych owocach.

03.



01.

Zdrowie



Sierpień to czas, kiedy obradzają warzywa liściowe – generalnie zieleniejest pod dostatkiem i do patrzenia ido jedzenia: natka pietruszki, rukola, szczaw, szpinak, sałata lodowa, sałata rzymska czy masłowa. Nie zabraknie też różnych odmian kapusty – od włoskiej, przez białą, aż po czerwoną. W sierpniu możesz cieszyć się także smakiem świeżych brokułów i kalafiora. Ale w tym biuletynie zajmiemy się owocami.

O jakich sezonowych owocach w sierpniu powinniśmy pamiętać?

W sierpniu mamy dostęp do obfitości rodzimych owoców. Od początku sierpnia możemy raczyć się już przepyszными jeżynami. W tym miesiącu nadal dobrze smakują śliwki, brzoskwinie, morele, jagody, porzeczki i maliny. Sierpień to też czas nektarynek i wczesnych odmian jabłoni. I co ważne z owoców możemy czerpać słodycz a nie tylko jedząc lody. A jakie mamy korzyści z jedzenia owoców? Sezonowe owoce latem są nie tylko tanie, ale i łatwo dostępne. Dzięki temu możemy cieszyć się ich smakiem bez dużego wydatku. Owoce zawierają dużo wody, co jest idealne, aby ugasić pragnienie w ciepłe dni.

Owoce latem można spożywać na wiele sposobów. Można je jeść na surowo, dodawać do deserów lub robić z nich koktajle. Sezonowe owoce mają niepowtarzalny smak, który świetnie smakuje latem.

Sezonowe owoce są bardzo zdrowe. Bogate są w witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Wspierają nasz organizm, wzmacniają odporność i poprawiają samopoczucie.

Jedząc sezonowe owoce, robimy coś dobrego również dla planety. Umożliwiamy wsparcie lokalnym rolnikom. To także pomaga w zmniejszeniu emisji dwutlenku węgla związanego z transportem.

01.

Zdrowie



Aby naprawdę cieszyć się smakiem sezonowych owoców, szukaj ich u rolników ekologicznych. Poznawaj nowe smaki i delektuj się pełnią lata. Taka uczta dla zmysłów pozwoli Ci cieszyć się odrobiną przyjemności, jaką daje natura.

Do jakich owoców z naszej oferty zachęcamy:

1.Maliny

Maliny to jedne z najsmaczniejszych sezonowych owoców. Zawierają witaminę C, mangan, błonnik oraz antyoksydanty. Regularne spożywanie malin może pomóc w ochronie komórek przed uszkodzeniami, wspierać trawienie i poprawiać stan skóry.

2.Morele

Morele dostarczają witaminy A, która jest korzystna dla wzroku i zdrowia skóry. Zawierają również witaminę C, potas i błonnik. Dodatkowo, morele są bogate w beta-karoten, który ma działanie przeciwutleniające i może chronić nasze ciało przed wpływem promieniowania UV.

3.Arbus

Ten orzeźwiający owoc to doskonały wybór na upalne dni. Arbus składa się głównie z wody, co pomaga nawodnieniu organizmu. Jest źródłem witaminy C, potasu oraz likopenu – silnego przeciwutleniacza, który może wspomagać zdrowie serca.

4.Brzoskwinie

Brzoskwinie dostarczają witaminę A, C i E, które są ważne dla zdrowia skóry, wzroku i układu odpornościowego. Zawierają również błonnik i minerały, takie jak potas i magnez.

02.

Ekologia



Co się dzieje latem w sierpniu? Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania?

- W czasie upałów pamiętaj o Twoich naturalnych sprzymierzeńcach w walce ze szkodnikami - ustaw płytkie poidelka z wodą, z których mogą korzystać ptaki pożyteczne.
- Jeśli chcesz dobrze przygotować rabaty pod przyszłoroczne nasadzenia, zasiej rośliny przeznaczone na nawóz zielony. O tej porze sieje się rośliny, które zostaną przekopane wiosną, np. żyto lub wykę ozimą.
- Wilgotna i ciepła pogoda sprzyja chorobom grzybowym i wielu szkodnikom. Regularnie przeglądaj rośliny, aby w porę zastosować zabiegi ochronne.
- Nie zapominaj o regularnym koszeniu trawnika latem. W przypadku dużej suszy trawę należy kosić nieco wyżej, a także wieczorem lub wczesnym rankiem obficie podlewać.
- Regularnie przeglądaj swoje rośliny pod kątem chwastów. Jeżeli pojawiają się to obowiązkowo trzeba zająć się odchwaszczaniem rabat i innych nasadzeń, które dotyka problem chwastów.
- Chwasty, które nie posiadają nasion można wykorzystać na kompost.

02.

Ekologia



- Jeżeli jesteś szczęśliwym posiadaczem złotych rabat to sierpień jest doskonałym czasem na zebranie ich i rozpoczęcie suszenia. Zioła zepnij w pęczki i ułóż w zacienionym miejscu.
- W roślinach doniczkowych z tarasów i balkonów należy zrobić porządki. Już nie nawozimy kwitnących gatunków, żeby mogły przejść w spokojny stan spoczynku. Oczyść rośliny z suchych i zgniłych liści.

Okres wakacyjny to jednak nie tylko czas intensywnych prac ogrodowych. To też jeszcze nie czas na myślenie o jesiennych pracach pielęgnacyjnych. Przede wszystkim, oddaj się całkowicie pięknu natury. Korzystaj z uroków intensywnej zieleni, chłoń oczyma wspaniałe kolory bujnych kwiatostanów, przejdź się do lasu lub wyjedź nad wodę. Może akurat podczas przyrodniczych wędrówek spotkasz ciekawy gatunek, który będzie idealny do Twojego ogrodu.

03.

Przepisy



A w przepisach kilka z moich ulubionych sałatek owocowych. Proste i szybkie w przygotowaniu, bo latem powinniśmy więcej czasu poświęcać na relaks i wiele gospodyń woli też nieco odpocząć od kuchennych obowiązków

Na początku dwie sałatki z dostępnych, krajowych owoców.

1. Sałatka z jagodami

Składniki: 2 garście jagód, 2 jabłka, 1 kiść winogron, 1 kiwi, 1-2 banany, garść orzechów włoskich, lody lub jogurt.

Procedura: Borówki dokładnie umyć, pokroić na kawałki jabłka, banany i kiwi. Włóż do filiżanek, na wierzch połóż lody, najlepiej waniliowe lub dużą łyżkę białego słodkiego jogurtu.

2. Sałatka owocowa z jogurtem

Składniki: 2 - 3 jabłka, maliny, porzeczki, sok z cytryny, cytryna, 3 łyżki miód lub cukier trzcinowy, świeża mięta, 4 łyżki białego jogurtu.

Procedura: Umyj jabłka i pokrój je w drobną kostkę. Umyj maliny i porzeczki. Przekładamy w kubku warstwami. Np. najpierw maliny, potem jabłka, pokapiemy je sokiem z cytryny, a na końcu porzeczkami. Wymieszaj jogurt z miodem lub cukrem trzcinowym. Kładziemy to na porzeczkach. Do dekoracji filiżanki można użyć kilku malin i listka mięty.

03.

Przepisy



3. Sałatka dla amatorów owoców południowych

melon, pomarańcza, banan, 2 mandarynki, 2 kiwi, garść orzechów włoskich i laskowych, jabłko, łyżka miodu, sok z cytryny.

Procedura: Owoce umyj, obierz i pokrój w grubą kostkę, skrop sokiem z cytryny, dodaj miód, orzechy i wymieszaj, podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.





Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867