



Zielone Wiadomości

wrzesień
nr 13

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Na przełomie pór roku sezonowość produktów zaczyna się zmieniać. Dostępne są zarówno owoce, jak i warzywa, które dojrzewają pod koniec lata i na początku jesieni.

01.

Ekologia

Co się dzieje we wrześniu? Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania? Wrzesień w ogrodzie, to czas zbiorów owoców i warzyw ale teżi miesiąc, w którym żegnamy lato i rozpoczynamy przygotowania ogrodu do zimy.

02.

Przepisy

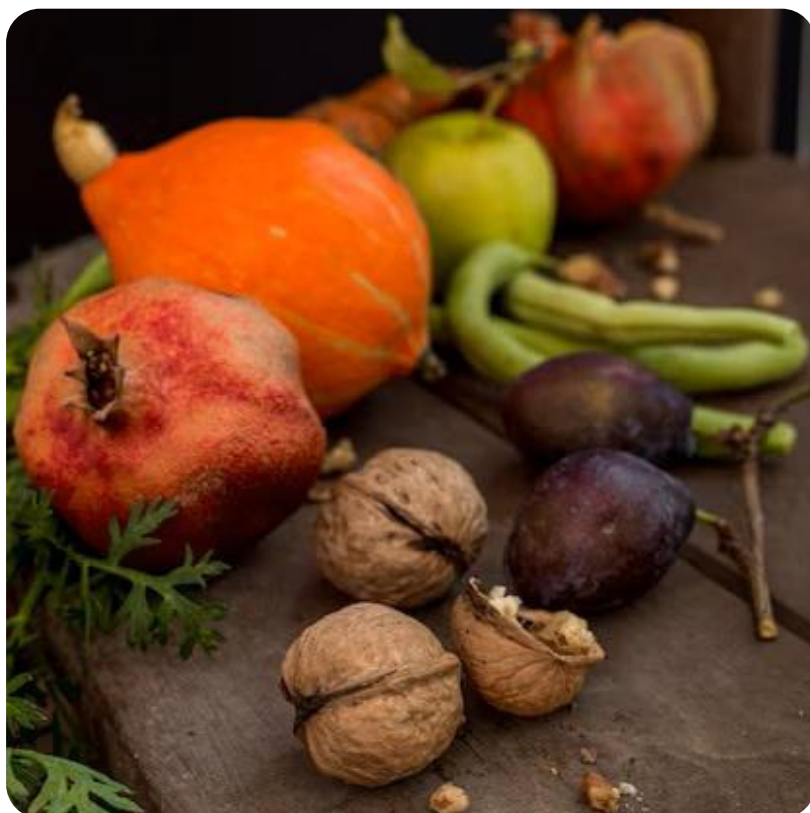
Wrzesień to idealny czas na grzybobranie. Obcujemy z naturą i zbieramy jej produkty, które możemy suszyć, marynować przygotowywać ciekawe dania dlatego w kulinariach przepis na risoto z grzybami leśnymi.

03.



01.

Zdrowie



Na przełomie pór roku sezonowość produktów zaczyna się zmieniać, ale dostępne są zarówno owoce, jak i warzywa, które dojrzewają pod koniec lata i na początku jesieni. Dzięki temu, że wrzesień do czas obfitości, warto wykorzystać produkty sezonowe, które są nie tylko smaczne, ale także pełne wartości odżywczych. Oto przykłady tego, co warto jeść we wrześniu.



Owoce:

1. Jabłka
2. Gruszki
3. Śliwki
4. Winogrona
5. Jeżyny

Warzywa:

1. Dynia
2. Cukinia
3. Pomidory
4. Bakłażan
5. Ziemniaki
6. Buraki

Grzyby:

Wrzesień to idealny czas na grzybobranie. W polskich lasach pojawiają się grzyby jak: Borowiki, podgrzybki, maślaki i kurki.

To doskonały czas na przygotowanie dań z grzybami, takich jak sosy, zupy, dania z kaszami czy ryżem.

02.

Ekologia



Co się dzieje we wrześniu? Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania?

Wrzesień w ogrodzie, to czas zbiorów owoców i warzyw ale też i miesiąc, w którym żegnamy lato i rozpoczynamy przygotowania ogrodu do zimy. Mamy już za sobą przesilenie jesienne zrównanie dnia z nocą i ten właśnie dzień przyjęliśmy uważać za pierwszy dzień jesieni. Choć wrzesień w ogrodzie jest jeszcze słoneczny i ciepły, promienie słońca już nie dostarczają tyle ciepła, co w sierpniu. Musimy się liczyć z chłodnymi nocami i możliwością wystąpienia pod koniec miesiąca porannych przymrozków. Zobacz jakie prace ogrodnicze we wrześniu są najważniejsze!

- Wrzesień w ogrodzie warzywnym to także okres zbiorów, podobnie jak w sadzie. W tym miesiącu należy zakończyć zbiory warzyw ciepłolubnych, takich jak ogórki (i inne warzywa dyniowate), papryka i pomidory. Dlaczego? Otóż we wrześniu w każdej chwili mogą wystąpić przymrozki, a nawet minimalne spadki temperatury poniżej 0°C będą zabójcze dla tych roślin. Pomidory należy zebrać wszystkie a nie w pełni dojrzałe ułożyć w pomieszczeniach, gdzie temperatura utrzymuje się w na poziomie 10°C. Można też wyrwać całe krzaczki i powiesić w suchym i chłodnym miejscu, gdzie powoli dojrzeją.
- Zbieramy bób i fasolę na suche ziarno (fasolę na suche nasiona wrywamy gdy już liście żółkną i zaczynają opadać, zaś strąki są kremowe lub żółtawe i podeschnięte), oraz cebulę na zimowe przechowanie.

02.

Ekologia



- Rozpoczynamy również zbiory warzyw korzeniowych, m. in. buraków, marchwi, pietruszki i selera.
- Można jeszcze zbiierać niektóre rośliny przyprawowe, takie jak lubczyk ogrodowy i cząber.
- Po zakończeniu zbiorów resztki roślin, które były porażone przez choroby, należy usunąć i spalić. Resztki roślin zdrowych warto przeznaczyć na kompost.
- W pierwszej połowie miesiąca należy ogławić kapustę brukselską. Zabieg ten przeprowadzamy, gdy na całej roślinie są już zawiązane główki. Dzięki ogławianiu, główki brukselki dojrzewają bardziej równomiernie, co ułatwia ich zbiór.
- Do połowy miesiąca można siać buraki liściowe na przezimowanie i wczesny zbiór roszponkę i szpinak warzywny.
- W drugiej połowie września przeprowadzamy sadzenie cebuli dymki. W tym terminie sadzimy ją głębiej i gęściej niż w terminie wiosennym.
- Kto lubi rabarbar ogrodowy, może tę roślinę właśnie teraz rozmnożyć.
- Jeśli wrzesień jest suchy i słoneczny, uprawy należy nadal regularnie nawadniać. Dostateczna ilość wody w glebie pozwoli jeszcze na dorastanie korzeni późnych odmian marchwi, buraków z siewu lipcowego, skorzonery, rzodkwi, rzodkiewki. Poprawią się też warunki wzrostu warzyw kapustnych, które wymagają dużo wody, szczególnie w czasie wiązania i dorastania główek czy róż.
- Na użytek zimowy warto wysiać w domu do większych doniczek pietruszkę i seler. Warzywa te doskonale dojrzeją na parapecie okiennym.

03.

Przepisy



A skoro o grzybach była mowa, to w kulinariach przepis na risoto z grzybami leśnymi.

Składniki:

Suszone grzyby - 50g, trochę oliwy z oliwek, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 100 g pieczarek, 300 g ryżu (może być dowolny rodzaj), natka, parmezan (lub wegański ser).

Wykonanie:

- Namocz suszone grzyby (na kilkanaście godzin), potem posiekaj i zagotuj w bulionie warzywnym.
- Posiekaj świeże pieczarki.
- Na dużej patelni rozgrzej olej, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, podsmaż kilka minut - aż cebula będzie miękka (uwaga, żeby nie przypalić czosnku!).
- Dodaj posiekane suszone grzyby i posiekane grzyby świeże, dopraw solą i pieprzem. Gotuj razem, aż leśne grzyby zmiękną. Zdejmij z patelni i odstaw.
- Zagotuj ryż, do gotującego ryżudolej wcześniej przygotowany bulion grzybowy, mieszając gotujący się ryż aż ziarenka będą miękkie, ale lekko twarde w środku (al dente), a risotto kremowe w konsystencji. Jeśli będzie za twarde - dodaj trochę wody i podgotuj jeszcze trochę.
- Kiedy ryż będzie gotowy dodaj trochę masła i ser (lub w wersji wegańskiej oliwę i „ser„ roślinny) Zamieszaj i dodaj grzyby z cebulą. Na koniec dodaj natkę pietruszki i posyp resztką sera.



Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867