



# Zielone Wiadomości

październik  
nr 14

## W tym wydaniu znajdziesz

---

### Zdrowie

Jesień to czas, w którym Natura maluje wszystko pięknymi kolorami. Ale to piękno może również zagościć na naszych talerzach. A w numerze to, co dietetycy polecają w jesiennym menu, nie tylko dla radowania naszych zmysłów ale co ważne dla odżywienia organizmu.

01.

### Ekologia

Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania?

W październiku zbieramy późne odmiany warzyw oraz te, które weszły z siewów poplonowych. Kontynuujemy sianie warzyw ozimych i prace porządkowe.

02.

### Przepisy

W kuchni proponujemy poeksperymentować z batatami - z tym zdrowym ale niedocenianym ciągle warzywem. Najpopularniejszym daniem z batatów są frytki, kotlety i zupa krem. Możesz z nich przyrządzić także zapiekankę albo po prostu zapiec je z różnymi dodatkami. Słodkie ziemniaki są również świetną alternatywą dla typowych ziemniaków.

03.



# 01.

## Zdrowie



**Jesień to czas, w którym Natura maluje wszystko pięknymi kolorami. Ale to piękno może również zagościć na naszych talerzach. A oto co dietetycy polecają w jesiennym menu, nie tylko dla radowania naszych zmysłów ale co ważne dla odżywienia organizmu.**

**Z warzyw polecamy: Dynia, Słodkie ziemniaki, Brukselka.**

### **Słodkie ziemniaki – słodka moc potasu**

Słodkie ziemniaki (bataty) dzięki swojemu naturalnie słodkiemu smakowi, świetnie sprawdzają się w różnego rodzaju daniach, zarówno tych deserowych, jak i pikantnych. Warzywo to nie tylko jest smaczne, ale również zdrowe. Pół filiżanki słodkich ziemniaków dostarcza 80 kcal i aż 486 mg potasu, co stanowi około 18 proc. dziennego zapotrzebowania dla kobiet, które powinny dążyć do spożywania około 2600 mg tego składnika. To kluczowy elektrolit, który pomaga w utrzymaniu równowagi płynów w organizmie i kontrolowaniu wysokiego ciśnienia krwi.

Słodkie ziemniaki są też pomocne w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi, co czyni je dobrym wyborem dla osób z cukrzycą typu 2. Brukselka to prawdziwa bomba witaminowa. Zaledwie pół filiżanki tego warzywa dostarcza 28 kcal, 53 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę C i 91 proc. zapotrzebowania na witaminę K, która jest kluczowa dla zdrowia kości i krzepnięcia krwi. Brukselka jest też źródłem przeciwutleniaczy i błonnika, co czyni ją doskonałym dodatkiem do zdrowej diety.

Jednym z łatwych sposobów na włączenie brukselki do menu jest jej pieczenie. Wystarczy zmieszać przepałowione brukselki z oliwą z oliwek, solą i pieprzem, a następnie upiec je, aż staną się chrupiące na zewnątrz i delikatne

# 01.

## Zdrowie



w środku. Można również dodać je do sałatek lub makaronów, aby uzyskać większą dawkę składników odżywczych i smaku. Inną opcją jest podsmażenie ich z czosnkiem i cytryną, co będzie szybkim i smacznym dodatkiem do różnego rodzaju dań głównych.

### **Dynia piżmowa – jesienne słodkości**

Dynia piżmowa to kolejny jesienny przysmak, który zachwyca swoim słodszy smakiem. Jedna filiżanka tego warzywa dostarcza 63 kcal i aż 745 mikrogramów witaminy A – to około 46 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę A (na podstawie zaleceń dietetycznych: 1600 mcg dziennie dla kobiet w wieku 18 lat i starszych) – wspierającej zdrowy wzrok, funkcje odpornościowe i skórę. Badania sugerują, że dynia piżmowa może przyczyniać się do zdrowia serca.

Jak można cieszyć się tym wszechstronnym warzywem? Warto wziąć pod uwagę pieczenie, miksowanie go w zupach i dodawanie do dań z makaronu. Ugotowaną i ostudzoną dynię piżmową można również wykorzystać do smoothie, aby uzyskać kremową konsystencję i zastrzyk witamin bez znaczącej zmiany smaku.

Buraki, ziemniaki, cukinia, jarmuż, kukurydza, cebula, por – to warzywa, które warto jeść jesienią, chociażby, że lokalne, sezonowe, łatwo dostępne a poza tym stanowią doskonały materiał na zupy.

O owocach nie wspominam, ale jabłka są w takiej obfitości, że zawsze polecamy.

W październiku kontynuujemy zbieranie grzybów, o których wspomniałam w poprzednim biuletynie.



# 02.

## Ekologia



### Co się dzieje w październiku? Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania?

Październik w ogrodzie warzywnym

#### OSTATNIE ZBIORY WARZYW

W październiku zbieramy późne odmiany warzyw oraz te, które weszły z siewów poplonowych - pomidory, marchew, kalarepa, rzodkiewka, brokuł i kalafior. W razie potrzeby wysiewy wrześnieowe trzeba zabezpieczyć np. agrowłókniną - jeżeli początek jesieni okaże się chłodny.

#### SADZIMY CEBULĘ

W rabaty możemy posadzić czosnek zimowy oraz cebulę dymkę - zaleca się odstępy około 25x6 cm oraz głębokość 5 cm. Zioła źle znoszące przymrozki przesadzamy do doniczek i chowamy do pomieszczeń gospodarczych.

#### PORZĄDKI

Jesień w ogrodzie to czas, aby zadbać o swój ogród na kolejny sezon - dlatego trzeba dobrze go oczyścić. Z grządek oraz rabat należy usunąć chwasty i resztki roślin - możemy przeznaczyć je na kompost. Jest to także czas, kiedy kompost przekopujemy po raz ostatni. Możemy kompostem, który już jest gotowy i po przesianiu zasilić nasz warzywnik. Resztę nieprzerobioną pozostawiamy - przyda się w kolejnym sezonie.

02.

## Ekologia



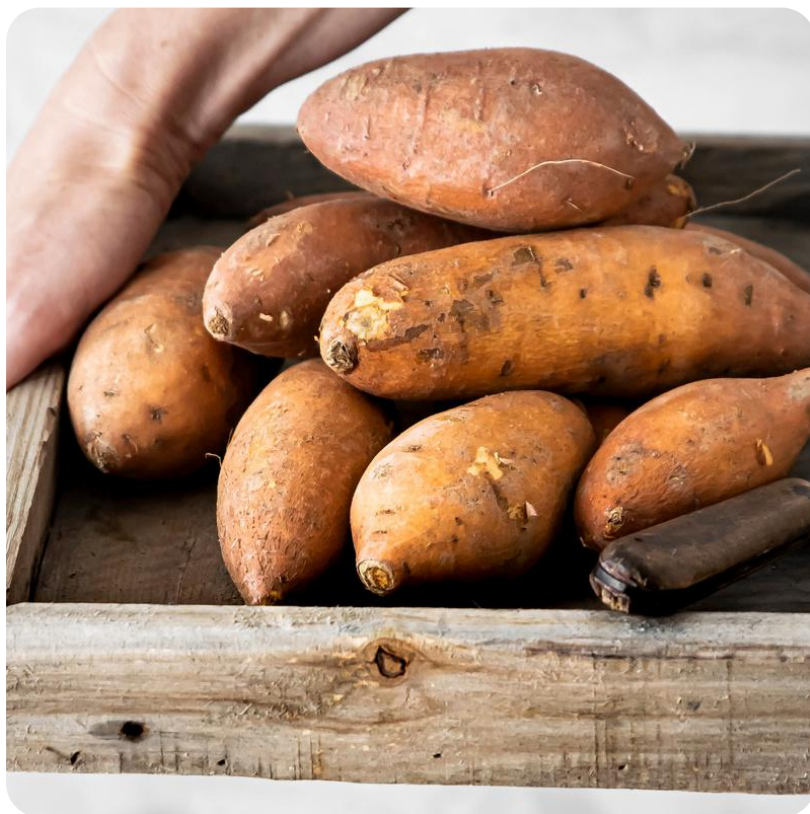
### W sadzie - co zrobić w ogrodzie w październiku?

Co jeszcze sadzimy w październiku w ogrodzie? W ciągu tego miesiąca można sadzić krzewy i drzewa owocowe, np. porzeczkę, jabłonie, grusze, agrest i inne... Październik to ostatni moment na takie nasadzenia - pamiętajmy tylko dobrze podlewać glebę po tym zabiegu. Krzewy i drzewa w naszych sadach wydają wówczas ostatnie owoce - przeprowadzamy zbiory późnych śliwek, zimowych gruszek oraz z krzewów owocujących - np. malin i jeżyn.

Prace porządkowe jakie wykonujemy w sadzie jesienią to głównie sprzątnięcie opadłych liści wokół drzew i krzewów owocowych lub w razie konieczności podcięcia zainfekowanych roślin. W okresie od października do listopada możemy przeprowadzać również opryski na choroby jeśli zajdzie taka potrzeba. Pryskamy przeciwko parchom jabłoni i gruszy, zarazie ogniowej, rak bakteryjny oraz kędzierzawość liści brzoskwini.

03.

## Przepisy



A skoro o batatach była mowa, to w kuchni proponuje poeksperymentować z tym zdrowym ale niedocenianym ciągle warzywem. Najpopularniejszym daniem z batatów są frytki, kotlety i zupa krem. Możesz z nich przyrządzić także zapiekankę albo po prostu zapiec je z różnymi dodatkami. Te słodkie ziemniakami są również świetną alternatywą dla typowych kartofli - w dodatku mają bardzo niski indeks glikemiczny. Poniżej prosty przepis.

### Składniki: (3 porcje)

- 800 g batatów
- sól, pieprz
- gałązka świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego rozmarynu lub oregano
- 1 łyżka oliwy extra
- opcjonalnie: szczypta płatków chili lub chili w proszku

### Na Składniki:

Bataty obrać i pokroić na 1 cm plastry. Ułożyć na dużej blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

- Doprawić solą, pieprzem i (opcjonalnie) szczyptą chili. Posypać listkami rozmarynu lub ziołami suszonymi. Skropić oliwą.
- Piec przez ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st C.

Inne danie to frytki z batatów. Danie, które możemy zaproponować naszym dzieciom.



03.

## Przepisy



**Dodaj notatkę**

### Przygotowanie

- Piekarnik nagrzać do 220 stopni C. Przygotować dużą blachę (np. z wyposażenia piekarnika) i wyłożyć ją papierem do pieczenia.
- Batata obrać i pokroić na cienkie słupki. Obtoczyć je w oliwie, następnie doprawić pieprzem (solimy dopiero na koniec, po upieczeniu), papryką, czosnkiem, oregano. Dodac skrobię ziemniaczaną i wymieszać.
- Bataty ułożyć na blaszce z zachowaniem odstępów. Posypać listkami rozmarynu (opcjonalnie). Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 20 - 23 minuty.
- Po upieczeniu posypać posiekaną natką, a przed podaniem doprawić solą.

### Propozycja podania

- Sos mojonez (2 łyżki) + ketchup (1/2 łyżki) lub sriracha (1 łyżeczka).
- sos czosnkowy.



*Smakuj Nature*



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867