



Zielone Wiadomości

Listopad
nr 15

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Sezonowe warzywa w listopadzie ? Tak to jest możliwe. Można przygotowywać kiszonki z kapusty białej, czerwonej i włoskiej. Ze świeżych warzyw można dostać jeszcze szpinak, nać pietruszki, cykorię, jarmuż, cebulę, kalafior, brokuł, brukselkę, pora, kalarepę i czosnek.

01.

Ekologia

Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania w listopadzie?

Kiedy zadałam sobie to pytanie co w listopadzie w ogrodzie, to pomyślałam , że mogę sobie jedynie popatrzeć przez okno. Tu gdzie mieszkamy, o tej porze jest już dość zimno. A jednak... możemy i siać i sadzić. A co? I o tym w biuletynie.

02.

Przepisy

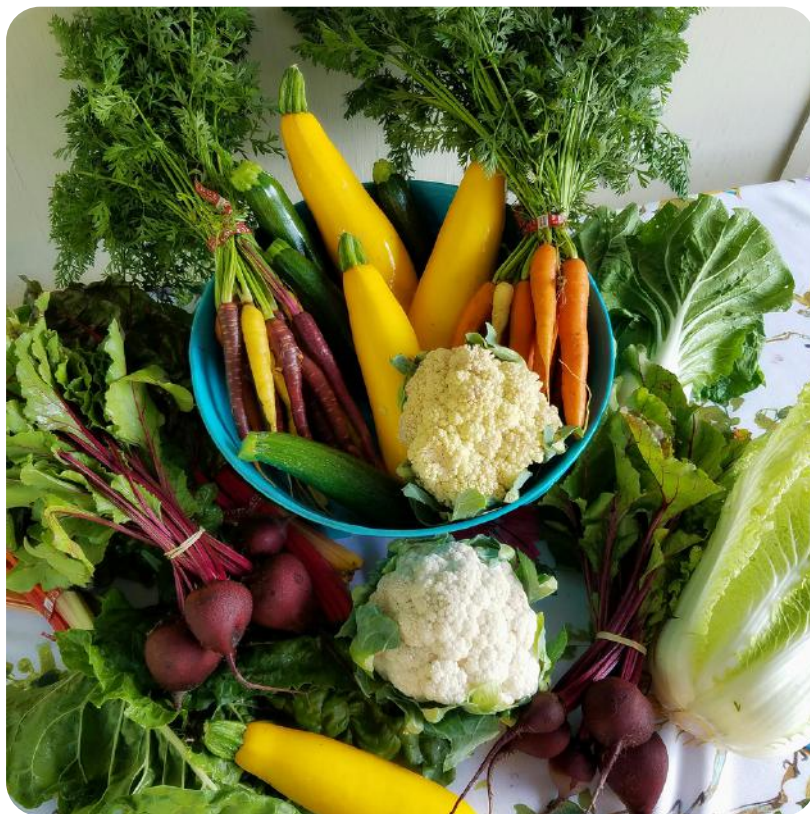
Dziś o kalafiorze, jednym z moich ulubionych warzyw. A dla zapracowanych coś na szybko. Z kalafiora można przygotować różności: pyszne kotlety czy pożywne burgery wegańskie, a nawet risotto! Wspaniała jest również zupa krem z kalafiora. Warzywo świetnie sprawdzi się także jako dodatek do różnych dań. W każdej odmianie kalafior będzie się pięknie prezentował i doda potrawom wyjątkowego smaku.

03.



01.

Zdrowie



Coraz krótsze dni i coraz chłodniejsza temperatura sprawiają, że mamy wrażenie braku świeżych, sezonowych warzyw i owoców. Nic bardziej mylnego!

Zacznijmy jednak od tego, dlaczego warto sięgać po sezonowe warzywa i owoce. Odpowiedź jest bardzo prosta – takie warzywa i owoce bogate są w składniki odżywcze, witaminy i minerały. Dodatkowo w sezonie łatwo o niską cenę produktów z lokalnych upraw. Takie warzywa i owoce są bardziej wartościowe i po prostu smaczniejsze.

Z tych sezonowych warzyw można przygotowywać nie tylko kiszonki np. z kapusty białej, czerwonej i włoskiej. Ze świeżych warzyw można dostać jeszcze szpinak, nać, pietruszki, cykorię, jarmuż, cebulę, kalafior, brukselkę, pora, kalarepę i czosnek, rukolę, roszkę, kapusty, dynie. Można wyczarować smaczne dania z tych warzyw.

A z owoców: jabłka, gruszki, pigwa, żurawina, dzika róża, która można jeść na surowo, w koktajlach i na ciepło.

Czyli jak widać listopad nie jest wcale tak ubogi w warzywa. Fakt, nie ma już sałat i wielu warzyw liściowych, brakuje też warzyw psiankowatych np. – pomidorów i papryki. Dobra wiadomość jest jednak taka, że listopad jest super miesiącem, na pyszne koktajle.

A jakie świeże warzywa polecamy w listopadzie? Na pewno: ziemniaki, dynia, kalafior, marchew, szpinak, por, jarmuż, brokuł, botwina, burak, cebula, czosnek, fasola, rukola.

Z kolei jeśli chodzi o owoce, to zdecydowanie zachęcamy do sięgania po: gruszki, jabłka, kaki, daktyle, grejpfruty, pigwę, żurawinę, jeżyny, winogrona.

02.

Ekologia



Kiedy zadałam sobie pytanie co w listopadzie w ogrodzie, to pomyślałam, że mogę sobie przez okno popatrzeć, bo tu, gdzie mieszkamy jest już dość zimno. Listopad, zwłaszcza pierwsza połowa tego miesiąca, to dobry czas na sadzenie krzewów i drzew ozdobnych oraz owocowych, zarówno z tzw. Gołym korzeniem, jak i kupionych w pojemnikach. Ja jednak posadziłam moje ulubione czarne porzeczki i maliny już w październiku.

No i okazuje się, że możemy siać. W listopadzie siejemy warzywa ozime. Przed samymi mrozami wysiewamy marchew, pietruszkę, koper ogrodowy i szpinak, a także wysadzamy czosnek oraz cebulę. Jesienny wysiew warzyw spowoduje, że plonami będziemy mogli cieszyć się już na początku wiosny.

A co siać na poplon w listopadzie?

Na glebach słabszych - seradelę, facelię żyto i łubin złoty, na glebach średnich - słonecznik, łubin wąskolistny, peluszkę, gorzycę białą, rzodkiew oleistą i wykę ozimą, na glebach żyznych - rzepak i rzepik ozimy, bobik oraz wykę jadalną.

W okresie od października do listopada możemy przeprowadzać również opryski na choroby jeśli zajdzie taka potrzeba. Pryskaemy przeciwko parchom jabłoni i gruszy, zarazie ogniowej, rakowi bakteryjnemu oraz kędzierzawości liści brzoskwini. Jeśli opryski to oczywiście nie chemiczne.

03.

Przepisy



Przepisy, Dziś o kalafiorze

Co można zrobić z kalafiora na szybko?

Można przygotować pyszne kotlety z kalafiora, pożywne burgery wegańskie, a nawet risotto! Wspaniała jest również zupa krem z kalafiora. Warzywo świetnie sprawdzi się także jako dodatek do ryby, curry czy frittaty. W każdej odstonie kalafior będzie się pięknie prezentował i doda potrawom wyjątkowego smaku.

Pieczony kalafior

Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Kalafiora polać oliwą, posypać pieprzem, kurkumą i czarnuszką, a następnie dokładnie wymieszać i rozłożyć na całej powierzchni blachy. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 30 minut. Po upieczeniu doprawić solą i posiekaną natką pietruszki. Można tradycyjnie zrobić panierkę z tartej bułki (też dostępna jest ekologiczna i razowa lub uprażyć płatki z różnych zbóż).

Kolejny przepis to zupa krem z kalafiora

Składniki:

- 1 kalafior - 800 g
- 4 większe ziemniaki - 500 g
- 3 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego - 750 ml
- 4 łyżki masła klarowanego
- 1 cebula - 130 g
- 2 duże ząbki czosnku
- 5 łyżek śmietanki kremówki 30 %
- przyprawy: po pół łyżeczki soli i cukru, spora szczypta pieprzu i gałki muszkatołowej

03.

Przepisy



Przygotowanie:

Do średniej wielkości garnka wlewamy dwie łyżki delikatnej oliwy lub dwie łyżki masła klarowanego. Gdy tłuszcz się nagrzewa obieramy i kroimy cebulę na mniejsze kawałki. Cebulę można zastąpić porem.

Do garnka dodajemy pokrojoną cebulę i podsmażamy pięć minut na średniej mocy palnika. Dodajemy obrane i pokrojone w plasterki dwa duże ząbki czosnku i smażymy całość jeszcze dwie minuty. Z kalafiora zdejmujemy okalające go ściśnięte liście i odcinamy wystający głąb. Odcinamy też wszystkie różyczki kalafiora. Młode ziemniaki kroimy w kostkę i dodajemy do garnka z podsmażoną cebulką i czosnkiem. Na ziemniaki wykładamy różyczki kalafiora. Do garnka wlewamy 750 ml, czyli trzy szklanki esencjonalnego bulionu warzywnego.

Gotujemy ją pod przykrywką przez 15 minut. Po tym czasie warzywa powinny być już miękkie. Jeśli nie są, to zupę gotuj jeszcze pięć minut. Po tym czasie dodajemy 5 łyżek śmietanki kremówki 30 % lub śmietanki wegańskiej (sojowej lub kokosowej).

Zupa jest prawie gotowa. Przyszła kolej na pierwsze miksowanie. Blendujemy zupę na gładko. Dodaj jeszcze dwie łyżki masła lub oliwy oraz przyprawy: sól, pieprz i gałka muszkatołowa. Raz jeszcze miksuj krem z kalafiora i dopiero po drugim miksowaniu sprawdź jej smak. Zupę zamieszaj i wyłącz, dodaj podsmażoną na oleju cebulkę.

I jeszcze zioła! Jak świeży tymianek (najlepiej odmiana cytrynowa) oraz kolendra.

Smacznego!



Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867