

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Na początku wiosny warto skupić się na świeżych, sezonowych produktach, które dostarczą organizmowi niezbędnych składników odżywczych. W numerze kilka wskazówek, jak zdrowo się odżywiać w tym okresie.

Ekologia

Jakie prace w ogrodzie mamy do wykonania w kwietniu? Po zimie ogród nie wygląda najlepiej. Trzeba włożyć wiele energii w wiosenne prace w ogrodzie, by przywrócić go do stanu świetności. Dlatego miesiące wiosenne są najbardziej pracowitymi miesiącami dla każdego ogrodnika. To też czas wysiewu nasion i sadzenia roślin. Trzeba też przeprowadzać odpowiednie zabiegi pielęgnacyjne i porządkowe. Jednak dzięki tej ciężkiej pracy można cieszyć się potem pięknem swego ogrodu.

Przepisy

Dziś nietypowe świąteczne Wielkanocne dania szczególnie dla tych, którzy lubią eksperymentować w kuchni.

1. Paszтет z soczewicy i orzechów

💡 Smakowity zamiennik tradycyjnego pasztetu, idealny na kanapki!

2. Jajka faszerowane awokado i chrzanem

💡 Zdrowsza wersja klasycznych jajek faszerowanych.

3. Pieczona babka z marchewki i migdałów

💡 Wegetariańska i zdrowa alternatywa dla tradycyjnej babki.

Happy Easter





1. ZDROWIE

W kwietniu warto sięgać po sezonowe produkty, które są świeże, smaczne i pełne wartości odżywczych. Oto lista warzyw, owoców i innych produktów, które najlepiej jeść w tym miesiącu:

Warzywa sezonowe w kwietniu:

- **Nowalijki** – rzodkiewka, szczypiorek, sałata, rzeżucha, natka pietruszki, koperek
- **Szpinak** – młode liście są delikatne i bogate w żelazo
- **Botwina** – pierwsze liście buraka ćwikłowego, idealna do zup i sałatek
- **Rabarbar** – świetny do kompotów i ciast
- **Seler naciowy** – idealny do chrupania na surowo i do sałatek
- **Por** – dobry do zup, duszenia i zapiekania
- **Kapusta młoda** – delikatniejsza niż zimowa, idealna do surówek i duszenia
- **Cebula dymka** – świeża, aromatyczna, świetna do sałatek i twarożku

Owoce w kwietniu:

- **Jabłka i gruszki** – przechowywane odmiany wciąż są dostępne i smaczne
- **Cytrusy** – pomarańcze, cytryny i grejpfruty są wciąż w dobrej formie
- **Banany, kiwi** – chociaż importowane, dostarczają cennych witamin

Inne produkty sezonowe:

- **Młode ziemniaki (koniec kwietnia)** – delikatne i smaczne
- **Miód** – szczególnie warto szukać świeżego miodu z wiosennych zbiorów



Co gotować w kwietniu?

- **Wiosenne sałatki** – z rzodkiewką, szczypiorkiem i sałatą
- **Zupa botwinkowa** – lekka, ale pożywna
- **Pieczony rabarbar** – świetny dodatek do deserów
- **Młoda kapusta z koperkiem** – pyszna na ciepło lub w formie surówki młode

1.

ZDROWIE

Na początku wiosny warto skupić się na świeżych, sezonowych produktach, które dostarczą organizmowi niezbędnych składników odżywczych.



Oto kilka wskazówek, jak zdrowo się odżywiać w tym okresie:

1.

ZDROWIE

1. Świeże warzywa i owoce: Wiosna to czas, kiedy pojawiają się pierwsze nowalijki, takie jak rzodkiewki, sałata, szczypiorek czy młode marchewki. Warto wprowadzić je do swojej diety, aby cieszyć się ich smakiem i wartościami odżywczymi.

2. Zielone liście: Szpinak, jarmuż czy rukola to doskonałe źródła witamin i minerałów. Można je dodawać do sałatek, smoothie lub jako dodatek do dań głównych.

3. Pełnoziarniste produkty: Wybieraj pieczywo, makarony i ryż pełnoziarnisty, które są bogate w błonnik i pomagają w utrzymaniu prawidłowej pracy układu pokarmowego.

4. Białko roślinne: Warto wprowadzić do diety roślinne źródła białka, takie jak soczewica, ciecierzycza czy fasola. Są one nie tylko zdrowe, ale także sycące.

5. Nawodnienie: Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu. Wiosną warto pić więcej wody, a także sięgać po herbaty ziołowe czy świeżo wyciskane soki.

6. Ogranicz przetworzoną żywność: Staraj się unikać produktów wysoko przetworzonych, które często zawierają dużo cukru, soli i sztucznych dodatków.

Warto także korzystać z lokalnych produktów i wspierać regionalnych producentów.





2. EKOLOGIA

Kwiecień w ogrodzie

1. Prace ogólne w ogrodzie

- ✓ **Porządki po zimie** – usuwanie suchych liści, przycinanie zaschniętych części roślin
- ✓ **Naprawa ścieżek i rabat** – wyrównanie terenu, usunięcie chwastów
- ✓ **Spulchnianie gleby** – przygotowanie grządek pod siew i sadzenie
- ✓ **Nawożenie** – kompost, obornik lub nawozy mineralne dostosowane do rodzaju roślin
- ✓ **Zabezpieczenie młodych roślin przed przymrozkami** – agrowłóknina, tunele foliowe

2. Prace w warzywniku

Siew do gruntu:

marchew, pietruszka, koper, rzodkiewka, sałata, szpinak, cebula dymka, buraki ćwikłowe, groch

Sadzenie rozsady (pod osłonami lub do gruntu w cieplejsze dni):

kapusta wczesna, sałata masłowa, kalarepa, por

Podlewanie i pielęgnacja – regularne podlewanie i odchwaszczanie





2. EKOLOGIA

3. Sadzenie i pielęgnacja roślin ozdobnych

Kwitnące rośliny cebulowe – tulipany, hiacynty, narcyzy – usuwanie przekwitłych kwiatów

Przycinanie róż – usunąć martwe i słabe pędy

Formowanie drzew i krzewów – cięcie sanitarne i kształtujące

Sadzenie bylin i krzewów ozdobnych – lawenda, piwonie, hortensje

4. Prace w sadzie

Przycinanie drzew owocowych – jabłonie, grusze, śliwy, czereśnie

Sadzenie truskawek, malin i porzeczek

Bielenie pni drzew owocowych – jeśli nie było wykonane wcześniej

5. Prace na trawniku

Wertykulacja i aeracja – napowietrzenie trawnika

Dosiewka trawy – uzupełnienie ubytków

Pierwsze nawożenie – nawóz azotowy na pobudzenie wzrostu

Kwiecień to intensywny miesiąc w ogrodzie, ale dzięki tym pracom ogród będzie piękny i obfity przez cały sezon!





3.

PRZEPISY

Przepisy na Święta - Oto kilka nietypowych, ale pysznych wegetariańskich przepisów na Wielkanoc:

1. Pasztet z soczewicy i orzechów

Smakowity zamiennik tradycyjnego pasztetu, idealny na kanapki!

Składniki:

- 1 szklanka zielonej lub czerwonej soczewicy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki bułki tartej

Przygotowanie:

1. Ugotuj soczewicę do miękkości.
2. Podsmaż cebulę, czosnek i startą marchewkę.
3. Zblenduj składniki razem, dodaj przyprawy i orzechy.
4. Przetłóź do foremki i piecz 40 minut w 180°C.





3.

PRZEPISY

2. Jajka faszerowane awokado i chrzanem

Zdrowsza wersja klasycznych jajek faszerowanych.

Składniki:

- 6 ugotowanych jajek
- 1 dojrzałe awokado
- 1 łyżeczka chrzanu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Przekrój jajka, wyjmij żółtka.
2. Zblenduj żółtka z awokado, chrzanem i sokiem z cytryny.
3. Dopraw i nadziewaj jajka masą.





3.

PRZEPISY

3. Pieczona babka z marchewki i migdałów

Wegetariańska i zdrowa alternatywa dla tradycyjnej babki.

Składniki:

- 2 szklanki startej marchewki
- 1 szklanka mielonych migdałów
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1/2 szklanki oleju kokosowego
- 1/2 szklanki cukru kokosowego
- 3 jajka lub zamiennik (np. siemię lniane)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie:

1. Wymieszaj suche składniki, a następnie dodaj marchewkę i olej.
2. Wymieszaj dokładnie i przelóż do formy.
3. Piecz 45 minut w 180°C.

SMACZNEGO!



Wesołych Świąt od



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867