

WIOSENNA KARTKA Z KALENDARZA

Wiosna to czas, gdy przyroda budzi się do życia – na drzewach pojawiają się pierwsze zielone liście, a nasze buzie oświetlają ciepłe promienie słońca.

Zadbajmy, aby na naszym talerzu również było wiosennie. Korzystajmy z pierwszych wiosennych warzyw m.in. kiełków oraz różnych sałat. Dzięki nim nasze posiłki będą smaczniejsze, ciekawsze i w pięknym wiosennym kolorze.

Sałata



SALATA MASŁOWA
DELIKATNA W SMAKU



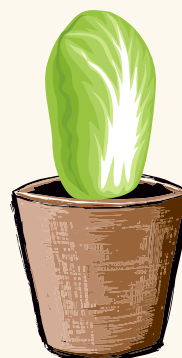
RUKOLA
LEKKO ORZECHOWA
I PIKANTNA



SALATA LODOWA
CHRUPIĄCA, DŁUGO
ZACHOWUJE ŚWIEŻOŚĆ



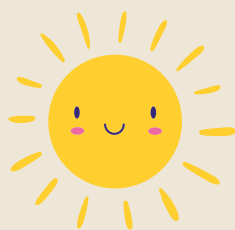
ROSZPONKA
DELIKATNA
I NEUTRALANA
W SMAKU



SALATA RZYMSKA
CHRUPIĄCA O PODŁUŻNYCH
LIŚCIACH



CYKORIA
KSZTAŁEM
PRZYPOMINA KOLBĘ
KUKURYDZY



CZY WIESZ ŻE?

Sałatę masłową można wyhodować w prosty sposób nawet w doniczce na parapecie lub balkonie. Wystarczy wysiać nasionka do gleby i regularnie nawadniać. Ważne, aby zadbać o odpowiednią ilość światła.



MNIAM



ZACHOWAJ CHRUPKOŚĆ NA DŁUŻEJ

Jak przedłużyć świeżość sałaty?



Krok 1: Sałatę z korzeniem np. masłową lub rzymską, warto wstawić do pojemnika z wodą.



Krok 2: Cięte liście warto owinąć wilgotnym papierowym ręcznikiem i wstawić do lodówki.



Krok 3: Sałata trzymana w folii szybciej się psuje i traci swoje właściwości, dlatego przed włożeniem jej do lodówki pozbydź się folii.

CZY WIESZ ŻE?

Zielony kolor warzyw i owoców zazwyczaj świadczy o tym, że są jeszcze nie dojrzałe. Inaczej jest np. w przypadku sałaty czy brokoła, które swój zielony kolor zawdzięczają naturalnemu barwnikowi o nazwie chlorofil.



MNIAM



Sałata nie tylko na kanapce



Sałata, w zależności od rodzaju, sprawdzi się w wielu daniach. Sałata masłowa najczęściej dodawana jest na kanapki lub do sałatki, jednak świetnie nadaje się również do... koktajli! Sałata po zmixowaniu nada napojowi kremową konsystencję i delikatny smak.

PRZYGOTUJ CIE PYSZNY ZIELONY KOKTAJL PEŁEN WITAMIN!



4 liście sałaty



1 szklanka napoju sojowego bez cukru



1 łyżeczka otrębów pszennych



1 łyżeczka siemienia lnianego



½ zielonego jabłka



½ banana

Wszystkie składniki zmixuj. Gotowy koktajl przelej do szklanki i wypij ze smakiem.

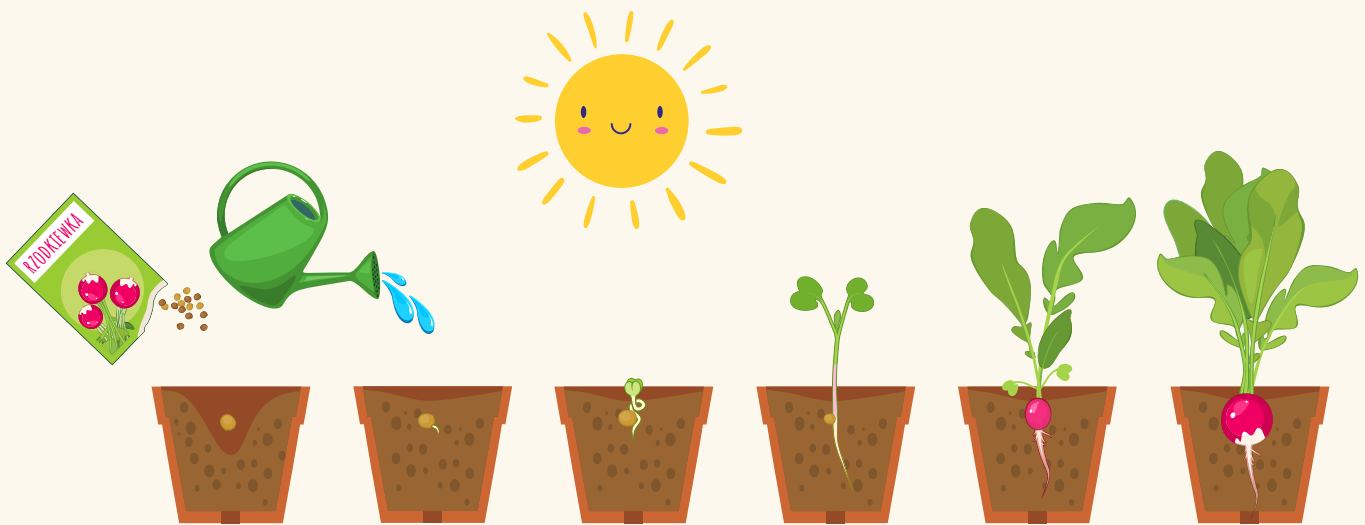


MNIAŁAM



Kiełki

Kiełki to młode, kiełkujące rośliny, które wyrastają z nasion takich jak lucerna, rzodkiewka, brokuł, sonecznik, soja, fasola mung i wiele innych. W kiełkach znajdziemy wszystko to, czego rośliny potrzebują do wzrostu witaminy i składniki mineralne. Dzięki temu są bardzo odżywcze i warto wprowadzić je do codziennej diety.



ISTNIEJE WIELE RODZAJÓW KIEŁKÓW, KTÓRE RÓŻNIĄ SIĘ SMAKIEM I WARTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ

- Kiełki rzeżuchy** – ostre, o intensywnym zielonym kolorze
- Kiełki jarmużu** – delikatne w smaku, o fioletowych łodyżkach.
- Kiełki lucerny (alfalfa)** – delikatne i lekko orzechowe, bogate w witaminy C, E i K.
- Kiełki rzodkiewki** – lekko ostre, bogate w witaminę C i inne przeciwutleniacze.
- Kiełki brokuła** – delikatne w smaku, z lekkim posmakiem brokułów, bogate w sulforafan, czyli związek o właściwościach przeciwnowotworowych.
- Kiełki fasoli mung** – chrupiące i lekko słodkie, często używane w kuchni azjatyckiej, źródło białka i witamin z grupy B.
- Kiełki sonecznika** – orzechowe i chrupiące, bogate w witaminę E i kwas foliowy.
- Kiełki soi** – często używane w kuchni azjatyckiej, bogate w białko i izoflawony.

Kiełki są proste w uprawie. Można wysiać je w słoiku lub specjalnej kiełkownicy.

SPRAWDŹ JAK KROK PO KROKU WYHODOWAĆ WŁASNE KIEŁKI



POTRZEBNE CI BĘDĄ: SŁOIK, GAZA JAŁOWA,
GUMKA RECEPTURKA, NASIONA NA KIEŁKI

Krok 1:

Wsyp 2 łyżki ulubionych nasion do dużego słoika.

Krok 2:

Zalej je letnią wodą (do połowy słoika) i zostaw na noc.

Krok 3:

Rano słoik zakryj gazą i zabezpiecz gumką. Obróć słoik do góry dnem i wylej wodę. Następnie nalej świeżej wody, przepłucz nasiona i ponownie wylej wodę.

Krok 4:

Słoik bez wody postaw do góry dnem na innym naczyniu np. na innym słoiku, tak aby pozbyć się resztek wody. To ważny proces, inaczej resztki wody stworzą warunki do rozwoju pleśni.

Pamiętaj, aby przez cały czas zapewnić dopływ świeżego powietrza.

Krok 5:

Zostaw słoik w zacienionym miejscu.

Krok 6:

Płucz nasiona rano i wieczorem.

Krok 7:

Po 3-4 dniach ciesz się smakiem pysznych kiełków!

Kiełki doskonale pasują do kanapek, sałatek i wielu innych potraw. Różnią się między sobą smakiem, dzięki czemu pasują do wielu dań.



MNIAM

