

ZIMOWA KARTKA Z KALENDARZA

Domowa spiżarnia

To specjalne miejsce w naszym domu, gdzie przechowujemy owoce i warzywa, aby były świeże i smaczne przez długi czas. Może to być piwnica, szafka w kuchni lub specjalna skrzynia na balkonie. Dzięki spiżarni możemy cieszyć się pysznymi smakami wybranych warzyw i owoców przez cały rok!



Zimą korzystajmy z warzyw i owoców, które dojrzały latem i jesienią takich jak np. marchew, por, kapusta, buraki czy jabłka. Należy przechowywać je w odpowiednich warunkach, żeby się nie zepsuły. Można przygotować z nich również przetwory np. kiszonki, pikle, a z owoców dżemy. Część z nich jak np. owoce jagodowe, brokuły, zielona fasolka szparagowa czy brukselka świetnie nadają się do mrożenia.



MNIAM



JAK PRZECHOWYWAĆ OWOCE I WARZYWA?

Chłodne i ciemne miejsce:

Warzywa i owoce lubią, gdy jest im chłodno i ciemno. Dlatego najlepiej przechowywać je w piwnicy lub lodówce, w specjalnej szufladzie.

Słoiki i słoiczki:

Możemy zrobić pyszne przetwory z owoców i warzyw, na przykład dżemy, konfitury, ogórki kiszone czy kompoty. Takie przetwory pasteryzujemy i przechowujemy w słoikach, które możemy trzymać w spiżarni przez wiele miesięcy.

Suszenie:

Owoce takie jak jabłka, gruszki czy śliwki można suszyć. Suszone owoce są świetną przekąską i można je długo przechowywać w słoikach lub woreczkach.

Mrożenie:

Możemy mrozić owoce i warzywa. Wystarczy je umyć, pokroić na kawałki i włożyć do specjalnych woreczków. Mrożone truskawki, brokuły czy groszek będą idealne do zimowych posiłków.



Co to są kiszonki?

Kiszonki to warzywa lub owoce, które zostały zamoczone w specjalnej solance (czyli w wodzie z dodatkiem soli) i zostawione na jakiś czas, aby mogły się ukisić. Proces kiszenia sprawia, że warzywa zmieniają smak – stają się kwaśne i chrupiące. Kiszonki są bardzo popularne i można je jeść jako dodatek do wielu potraw.

Najpopularniejsze kiszonki to ogórki, ale można kisić też marchewki, rzodkiewki, paprykę, pomidory, a nawet cytryny i buraki.



JAKIE WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE MAJĄ KISZONKI?



Dobre dla brzuszka: Kiszonki są pełne dobrych bakterii, które pomagają naszym brzuszkom w trawieniu jedzenia. Dzięki nim nasz układ pokarmowy działa sprawnie.



Wzmacniają odporność: Witaminy i składniki mineralne znajdujące się w kiszonkach tworzą „tarczę ochronną”, która broni nasz organizm przed infekcjami i chorobami. Kiszone warzywa są bogate w witaminę C, która wzmacnia nasz układ odpornościowy.



Źródło witamin: Kiszonki zawierają wiele ważnych witamin, takich jak m.in. witamina K i witaminy z grupy B. Te witaminy pomagają nam rosnąć zdrowo i mieć dużo energii.



MNIZAM



Czy słyszeliście kiedyś o wekowaniu?



Wekowanie to sposób na przechowywanie jedzenia, aby mogło przetrwać długo bez psucia się. Robi się to, wkładając jedzenie do specjalnych słoików i gotując je, żeby zabić wszelkie bakterie. Dzięki temu słoiki są hermetycznie zamknięte i jedzenie może być przechowywane przez wiele miesięcy, a nawet lat!

Wekowanie to świetny sposób, żeby cieszyć się smakiem owoców i warzyw przez cały rok, nawet wtedy, gdy nie ma na nie sezonu. Spróbuj zrobić własne dżemy i konfitury i zobacz, jak pyszne mogą być!

Jakie warzywa i owoce można wekować?

Oto kilka przykładów:

Owoce: jabłka, gruszki, śliwki, truskawki, maliny, jagody – można je wkładać do słoików jako całe kawałki, lub robić z nich dżemy i konfitury.

Warzywa: ogórki, papryka, marchewki, cukinia – można je wekować w formie kiszonek lub konserw.

Jak zrobić dżem i konfitury?



Krok 1: Wybierz owoce: Najlepiej używać świeżych, dojrzałych owoców. Można użyć jabłek, truskawek, malin lub takich jakie po prostu lubimy.



Krok 2: Gotowanie: W garnku gotuj owoce aż zgęstnieją. (w razie konieczności możemy dodać pektyny lub cukier żelujący – jeżeli wybieramy naturalnie słodkie owoce np. minikiwi nie ma potrzeby dodawania cukru). Dżem i konfitura będą gotowe, gdy owoce się rozpadną, a masa stanie się gęsta.



Krok 3: Przechowywanie: Włóż gorący dżem lub konfiturę do czystych słoików, zakręć je i odwróć do góry dnem, żeby były dobrze zamknięte. Przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.



POMYSŁ NA WYKORZYSTANIE KISZONEK W POSIŁKACH

Kanapka z ogórkiem kiszonym



Chleb razowy

+



Pasta warzywna

+



Ogórek kiszony

+



Kiełki

Zupa ogórkowa



Ogórki kiszone

+



Marchew

+



Korzeń pietruszki

+



Ziemiak

+



Bulion warzywny

+



Oliwa z oliwek

+



Ziele angielskie, liść laurowy,
pieprz czarny

Pieczona ryba z kaszą i surówką z kapusty kiszonej



Pieczona ryba

+



Kasza gryczana



Kiszona kapusta

+



Marchew

+



Jabłko

+



Oliwa z oliwek

Surówka: