

Wiosenna zielenina – zdrowym być 😊

Natura wiosną daje nam mnóstwo możliwości, by wzmocnić nasz organizm – co jest szczególnie ważne w obecnym czasie!!! Działki i ogrody o tej porze roku są wielką skarbnicą witamin oraz wielu substancji odżywczych – i to nie tylko za sprawą uprawianych tam roślin, ale także dzięki jadalnym chwastom, które z powodzeniem można wykorzystywać w kuchni, by zdrowo i ciekawie urozmaicić codzienny jadłospis. **Należy tylko pamiętać, by nie zbierać chwastów z miejsc zanieczyszczonych (np. po zabiegach chemicznych, ani przy drogach!!!)¹.**

Chciałabym Was dziś zachęcić do przygotowania kilku koktajli i sałatki z wykorzystaniem dwóch chwastów – pokrzywy zwyczajnej i mniszka lekarskiego (pospolicie zwanego mleczem) oraz popularnej w naszej kuchni - natki pietruszki.



Pokrzywa zwyczajna jest doskonałym źródłem witamin A, K, B₂ i C, makro- i mikroelementów oraz innych składników odżywczych. Szczególnie cenna jest wiosną. Zbierać można całe młode rośliny i młode liście wierzchołkowe starszych roślin w kwietniu i maju.

Odżywczy i zdrowy koktajl z pokrzywą:

- ✓ garść świeżej pokrzywy
- ✓ 1 banan
- ✓ 1 jabłko
- ✓ wyciśnięty sok z ½ cytryny
- ✓ woda

Do blendera wlewamy sok z cytryny, dodajemy umytą pokrzywę, pokrojone w cząstki jabłko (ze skórką) i banana oraz wodę – około 200 ml. Wszystko razem miksujemy.

Mniszek lekarski - w kuchni wykorzystuje się jadalny młody korzeń i liście. Młode listki dobrze komponują się z pastami do pieczywa i sałatą. Zawierają witaminy A, B₁, B₂, C i D, znaczne ilości soli mineralnych, głównie potasu, magnezu i krzemu oraz kwas foliowy.



¹ Więcej informacji w artykule *Wiosenna zielenina*, Działkowiec nr 04, 2020, s.76 -77 i zasobach Internetu

Koktajl z młodego mniszka

- ✓ dwa banany
- ✓ cytryna (można wycisnąć sok lub obrać, pozbawić pestek i pokroić)
- ✓ wielka garść młodego mniszka - całe rozety, czyli liście i kwiaty, które kroimy przed zmiksowaniem
- ✓ 3/4 szklanki wody mineralnej

Całość blendujemy końcówką do miksowania albo w pojemniku miksującym do koktajli.

Przepis zapożyczony z: <http://www.dietawarzywnoowocowa.pl/>

Sałatka ze świeżych liści mlecza

Zbieramy młode liście, myjemy i drobno siekamy. Dodajemy ulubione dodatki i odrobinę oliwy z oliwek, możemy nimi zastąpić sałatę. Aby pozbyć się gorzkiego smaku na kilka dni przed zbiorem przykrywamy rośliny czarną folią lub nakrywamy doniczkami. Taka sałatka ma znakomite działanie oczyszczające organizm, działa wzmacniająco i jest wspaniałym źródłem witamin i minerałów.

Przepis zapożyczony z: <https://www.swiatkwiatow.pl/>



Natka pietruszki

To mała bomba witaminowa, odznacza się dużą wartością odżywczą: zawiera bardzo dużo witaminy C - w 100g jest jej 177mg (więcej niż w cytrusach) i beta-karotenu, a także witaminę A, potas, wapń, fosfor, magnez, sód, witaminy z grupy B oraz błonnik. Doskonale wzmacnia i oczyszcza organizm, poprawia cerę i humor.

Łyżka posiekanych listków pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A i C.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/>

Orzeźwiający koktajl z pietruszki i cytryny

- ✓ pęczek natki pietruszki
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 1/2 jabłka lub 1/2 ogórka
- ✓ ok. 200 ml wody

Sok z cytryny wyciskamy i przelewamy do naczynia blendera. Dodajemy pokrojone jabłko i natkę pietruszki oraz wodę. Ja dodaję jeszcze łyżeczkę miodu i dwa cienkie plasterki świeżego imbiru. Wszystko razem blendujemy.

Przepis zapożyczony z: <http://kotlet.tv/>

Życzę wszystkim DUUUŻO ZDROWIA I SMACZNEGO 😊