





OŚRODEK POMOCY
SPOŁECZNEJ
W GŁIWICACH

GLIWICE
Przyszłość jest tu



Sezonownik, czyli jak jeść zdrowo i sezonowo



Projekt „Laboratorium Aktywności Społecznych - Urban Lab 5D po gliwicku”
realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego
2021-2027 finansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej
Transformacji



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



CZY JEDZENIE SEZONOWE MA ZNACZENIE?

Jedzenie sezonowe polega na komponowaniu codziennego jadłospisu w oparciu o warzywa i owoce, które rosną i dojrzewają w aktualnej porze roku. Bazowanie na produktach uprawianych lokalnie lub u naszych najbliższych sąsiadów, pozwala na ograniczenie czasu transportu i przechowywania. Co z kolei przekłada się, na mniejsze straty w zawartości składników odżywczych oraz niższe koszty środowiskowe (np. ślad węglowy).

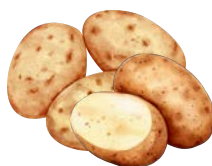
Jak zacząć jeść zgodnie z porami roku?

- Zapoznaj się listą sezonowych warzyw i owoców.
- Tworząc domową bazę ulubionych przepisów, podziel ją na konkretne pory roku lub miesiące - ułatwi to późniejszą organizację zakupów, i ograniczy ryzyko kupowania produktów "poza sezonem".
- Kupuj i/lub zbieraj owoce i warzywa w sezonie - zamrażaj lub wykonuj z nich przetwory. Szczególnie mrożenie pozwala na zachowanie wysokich wartości odżywczych warzyw i owoców w stosunku do innych metod. Ograniczaj spożywanie przetworów o wysokiej zawartości cukru.

CO JEŚĆ...?

W STYCZNIU

- ziemniaki
- soczewica, ciecierzycza
- pieczarki
- boczniaki
- kielki
- brukselka
- pietruszka
- marchew
- cebula
- gruszki
- dynia
- brukiew
- jarmuż
- kiszonki
- suszone owoce i orzechy
- kasza jaglana
- jabłka



W LUTYM

- boczniaki
- fasola
- kapusta biała i czerwona
- seler
- topinambur
- buraki
- biała rzodkiew
- kiełki
- orzechy
- pestki dyni
- pasternak
- cebula
- czosnek
- jarmuż
- por
- suszone grzyby
- kasza gryczana
- jabłka

W MARCU

- ziemniaki
- orzechy włoskie
- pieczarki
- boczniaki
- kiełki
- seler
- pietruszka
- marchew
- cebula
- gruszki
- dynia
- brukiew
- jarmuż
- kiszonki
- suszone owoce i orzechy
- kasza jaglana
- jabłka
- chrzan

Docień zupy!

Szczególnie w sezonie jesienno - zimowym zupy mogą być prostym nośnikiem dużej ilości odżywczych warzyw i... białka.

Przepis na uniwersalny bulion wegański:

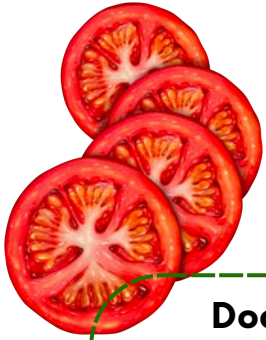
- 1 marchewka
- 1 pomidor (poza sezonem 2 pomidory suszone na słońcu)
- ½ bulwy selera
- 5 pieczarek
- 2 suszone grzyby
- kilka zielonych liści pora
- 2-3 łyżki sosu sojowego
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- ½ łyżeczki oleju
- sól i czarny pieprz

Warzywa wyszorować (ewentualnie obrać, ale lepiej zachować, jak najwięcej skórki), pokroić na grube kawałki. Włożyć do garnka, dodać wszystkie składniki, dolać 2 litry wody i przykryć. Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu przez około 2 godziny.



ZUPA KREM SEZONOWO

Bulion warzywny może stanowić podstawę dla wielu innych szybkich (i tanich) zup. Bulion można zamrażać w porcjach (do zużycia w ciągu maksymalnie 6 miesięcy) i wykorzystywać dodając sezonowe warzywa.



Pomidorowa z pieczonych warzyw:

Klasyczną letnią zupę pomidorową można podrasować dodając do bulionu warzywnego świeże pomidory, wcześniej upieczone w piekarniku z kilkoma ząbkami czosnku, kawałkiem selera, marchwi i cebuli.

Dodatkowym źródłem białka może być tu czerwona soczewica. Dokładnie przepłukana zimną wodą, a następnie ugotowana w bulionie warzywnym, do którego wrzucamy upieczone warzywa. Całość blendujemy, gdy soczewica się rozpadnie (ok. 15 - 20 min gotowania).



Krem z kalarepy:

Wiosenna kalarepa nie wymaga zbyt wiele przypraw. Wystarczy usmażyć kawałek jasnej części pora pokrojonego w talarki. Następnie dodać pokrojone w ósemki 4-5 kalarep, lekko przesmażyć i zalać około 1 litrem bulionu warzywnego, doprawić solą i pieprzem.



Dodatkowym źródłem białka mogą być tu ziarna. Na przykład, podprażone ziarna słonecznika lub zmielona łyżka ziaren lnu lub 1-2 łyżki kaszy gryczanej pieczonej. Ponadto kalarepa "lubi" dekorację z kilku truskawek, plasterków gruszki lub kawałku pieczonego jabłka.



Obok jesiennej klasyki w postaci kremu z dyni, dostępnych jest wiele innych warzyw (i owoców), z których można przygotować proste zupy - kremy:

- pieczarki (+suszone grzyby) z odrobiną karmelizowanej cebulki,
- warzywa korzeniowe (na przykład tylko białe),
- ziemniaki z dużą dawką pieczonego czosnku,
- biała fasola z dodatkiem jabłka, i inne,

które mogą być wzbogacane: chipsami z jarmużu, pieczoną papryką ciecierzycą czy grzankami z żytniego chleba.



W KWIETNIU



- czosnek niedźwiedzi
- rukola
- pokrzywa
- kapusta biała
- kapusta czerwona
- biała rzodkiew
- buraki
- marchew
- pietruszka
- rzodkiewka
- pieczarki
- bratki
- topinambur
- rzeżucha
- rabarbar
- świeże zioła
- seler
- brukselka

W MAJU

- truskawki
- szparagi
- koperek
- botwinka
- groszek
- czosnek niedźwiedzi
- agrest
- rzodkiewka i jej liście
- szczaw
- mniszek lekarski
- szczypiorek
- kalafior i jego liście
- sałata
- groszek cukrowy
- koperek
- rabarbar

W CZERWCU

- sałata
- szczaw
- szpinak
- kalarepa
- groszek
- fasola szparagowa
- bób
- marchew
- młode ziemniaki
- porzeczki
- truskawki
- czereśnie
- agrest
- czarny bez



ORZEŻWIENIE Z OWOCÓW I WARZYW

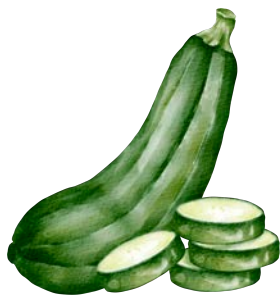
W sezonie letnim warzywa i owoce, mogą pełnić ważną funkcję w nawadnianiu naszych organizmów, zarówno jako źródło wody, jak i dodatek, który uatrakcyjni kranówkę.



WARZYWA I OWOCE Z DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ WODY?



96%



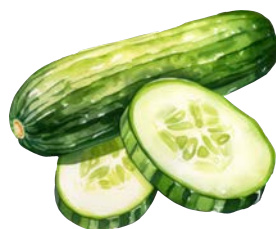
95%



95%



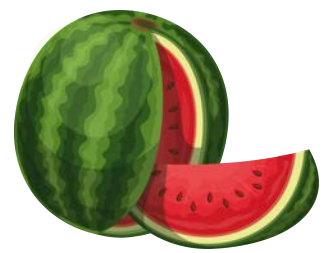
91%



96%



96%



92%



W LIPCU



- kurki
- kukurydza
- ogórki
- groszek
- cukinia
- brokuły
- maliny
- jagody
- wiśnie
- morele
- mirabelki
- brzoskwinie
- kalafior

W SIERPNIU

- słońceznik
- pomidory
- młode ziemniaki
- sałata
- ogórki
- fasola szparagowa
- cukinia i jej kwiaty
- arbuz
- porzeczki
- jeżyny
- brzoskwinie
- patisony

W WRZEŚNIU

- jeżyny
- maliny
- figi
- śliwki
- cukinia
- bakłażan
- papryki
- pomidory
- fasola szparagowa
- czarny bez
- kalafior
- grzyby
- aronia
- biała rzodkiew
- winogrona



WYKORZYSTUJ PRODUKTY W PEŁNI

Liście wielu warzyw są jadalne. W pełni sezonu liście są świeższe i bardziej atrakcyjne, wtedy warto przetestować je jako dodatek do sałatki czy pesto, do dobrej jakości makaronów.



Z liści kalafiora można zrobić chipsy (podobne do tych z jarmużu), dodać do potrawy czy ukusić z kalafiorem.



Natkę marchewki można wrzucić do koktajlu, bulionu lub pesto.



Liście kalarepy nadają się do smażenia w cieście naleśnikowym, możemy je jeść blanszowane lub drobniej posiekane w sałatce.



Liście pora dobrze sprawdzają się, jako surówka, skropione sokiem z cytryny i doprawione solą.



Liście rzodkiewki świetnie sprawdzają się, jako podstawa pesto oraz dodatek do sałatek.



Kupując warzywa i owoce staraj się wybierać te, które są sprzedawane luzem, nieopakowane w opakowania z tworzyw sztucznych. Pamiętaj, o własnych wielorazowych torbach, a tam gdzie tylko jest to możliwe proś o zapakowanie w własne wielorazowe woreczki czy pojemniki.



W PAŹDZIERNIKU



- papryki
- bakłażan
- grzyby
- kapusta biała
- kapusta czerwona
- cukinia
- dynia
- topinambur
- brukselka
- pigwa
- żurawina
- rokitnik
- dereń
- śliwki
- kalarepa
- brokuł

W LISTOPADZIE

- orzechy
- pietruszka
- marchew
- rzepa
- ziemniaki
- brukselka
- jarmuż
- dynia
- gruszka
- czosnek
- cebula
- żurawina
- pasternak
- rokitnik
- biała rzodkiew

W GRUDNIU

- żurawina
- rzepa
- por
- kapusta biała
- kapusta czerwona
- buraki
- orzechy
- pietruszka
- jarmuż
- czosnek
- cebula
- fasola
- kiszonki
- groch
- pasternak
- jabłka
- suszone grzyby



Opracowała: dr inż. Edyta Łaskawiec, Dział Analityczno-Strategiczny, Ośrodek Pomocy Społecznej w Gliwicach.

POLECANE ŹRÓDŁA

JAK WYHODOWAĆ
WARZYWA Z RESZTEK?



PRZEPISY I PORADY
SYLWIA MAJCHER EKO



BROSZURA
KUPUJE, JEM,
NIE MARNUJĘ



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ O EKOLOGII I OSZCZĘDZANIU ZASOBÓW?

Dołącz do naszego projektu!

Oferujemy, między innymi:

USŁUGI KONSULTANTA DS. ZADŁUŻENÍ I RACJONALNEGO DYSPONOWANIA ZASOBAMI

WARSZTATY EKOLOGICZNE - AKCJA TRANSFORMACJA:

- Wodo-oszczędzanie: od mitów do rozwiązań
- Środowisko-Klimat-Zdrowie, czy stan planety na nas wpływa?
- Gospodarka odpadami - dlaczego wysypiska śmieci nie są rozwiązaniem?
- Od pola do stołu - jak powstaje nasza żywność, i co jej zagraża?
- Eko-społeczny spacer miejski po dzielnicach Gliwic

WARSZTATY ZERO WASTE:

- Szycie od podstaw - Szycie opakowań w duchu zero i less waste
- Szycie akcesoriów dla naszych zwierzaków
- Czary prosto z kosza!, czyli śmieciowe rękodzieło

Projekt „Laboratorium Aktywności Społecznych - Urban Lab 5D po gliwicku” realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 finansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

