Wiosenne przebudzenie

Wiosna tuż, tuż. Kiedy po długiej zimie z niecierpliwością jej oczekujemy, wówczas oznaki tej cieplejszej pory roku widzimy wszędzie. I mimo, że jeszcze czasem rano za oknem znów powita nas biały puch, to wyraźnie czujemy, że wokoło świat się zmienia. Wiosnę czujemy w zapachu wiatru, w śpiewie ptaków, w coraz cieplejszych promieniach Słońca. Przyroda budzi się z zimowego snu, a my razem z nią. Kiedy świeci Słońce, a trawa znów ma kolor soczystej zieleni, radośnie robi nam się w sercu. Znacie to uczucie, kiedy po raz pierwszy w roku poczujecie zapach wiosny w powietrzu? I chociaż dopiero jest przedwiośnie, często szare i deszczowe, to i tak w środku nas robi się jakoś ciepło, a na twarzy pojawia się uśmiech, gdy pomyślimy o tym, co dla nas szykuje Przyroda. Dla nas początek wiosny to wycieczki rowerami na ryneczek po świeże warzywa i kwiaty, niby nic takiego, ale ile nam to przynosi wówczas radości!

Domowy ogródek

Zachęcamy Was do sadzenia ziół w doniczkach. Nawet w najmniejszym mieszkaniu możemy wyhodować własne świeże zioła. W sklepach ogrodniczych znajdziemy wspaniały wybór nasion, którym wystarczy światło, ziemia i wilgoć, aby za kilka tygodni mogły nadawać aromat naszym potrawom.
Dużo szybciej i prościej wygląda domowa uprawa kiełków. Nasiona na kiełki znajdziemy w sklepach ze zdrową żywnością. Nie radzimy używać innych nasion, gdyż są one zabezpieczone przed psuciem się związkami chemicznymi, a krótki okres kiełkowania na pozwoli na ich wyzbycie się przez roślinkę.
Kiełki możemy uprawiać w specjalnie do tego celu przygotowanej kiełkowniczy (do kupienia m.in. w sklepach ze zdrową żywnością), albo w słoiku przykrytym czystą ściereczką lub w sitku wstawionym do miski, również przykrytym ściereczką. Zanim umieścimy nasiona w naczyniu, należy je namoczyć na kilka godzin w wodzie, a następnie odsączyć. Pamiętajmy o tym, że nasiona najlepiej kiełkują w półmroku i ciepłe oraz o płukaniu nasion 2-4 razy dziennie. W zależności od gatunku, kiełki możemy już zbierać od 2 do 5 dni od wysiania.
Sadzimy: lucernę, kozioradkę, rzeżuchę, soczewicę, fasolę mungo, rzodkiewkę, słonecznik, pszenicę, soję, sezam, cieciorkę, siemię lniane, brokuł i wiele innych roślin. Możemy je dodawać praktycznie do wszystkiego: kanapek, sałatek i surówek, zup, sosów, nadziewać nimi warzywa.
O odżywczej wartości kiełków na pewno słyszeliście nie raz. W małym nasionku zmagazynowane jest bogactwo związków witalnych. Kiełki zawierają witaminy: A, C, D, E, K, B-kompleks, a także białko, żelazo, magnez, fosfor, miedź i cynk. Wartości odżywcze oraz szybki i prosty sposób uprawy czynią kiełki pożywieniem numer jeden dla wszystkich dbających o zdrowie.

Joanna Krupicka i Daniel Jaroć

Ona – studentka pedagogiki, miłośniczka kotów, dzieci i kuchni Daniela. On – kucharz dietetyk z zawodu i zamiłowania. Oboje związani z inicjatywami Vivyl i Empatii na rzecz zwierząt i promocji wegetarianizmu oraz sceną hc-punk.
Wspólnie prowadzą węgierski catering Avocado – www.avocado.info.pl.
Dla czytelników Vege prezentują sprawdzone i proste przepisy na wegańskie pyszności.

Wiosenne surówki

Składniki:
wariacje ze szpinakiem i sałatą
kilka gałęzi świeżego szpinaku (zamiast szpinaku możemy użyć sałaty głowiastej lub lodowej),
pomidor, ogórek świeży i kiszony, kukurydza, zielony groszek, rzodkiewka, papryka,
marchewka starta na grubej tarce,
natka pietruszki,
sezam i prażone ziarna słonecznika.

Wszystkie warzywa kroimy, szpinak lub sałatę rwiemy na kawałki i łączymy z sosem.

Sos:
Kilka łyżek oliwy, łyżeczka musztardy, sok z połówki cytryny, sól, ulubione zioła suszone lub świeże. Całość posypujemy ziarnami i kiełkami.

Włoskie klimaty

Składniki:
kilka gałęzi rukoli,
pomidory koktajlowe,
pomidory suszone,
oliwki,
czerwona cebula,
świeży ogórek,
prażone pestki dyni,
oliwa, ocet balsamiczny, sól.

Rukolę, oliwki i pomidory łączymy z pokrojonym ogórkiem, i drobno pokrojonymi piórkami cebuli. Doprawiamy octem balsamicznym, oliwą i solą, posypujemy ziarnami.Podajemy z potrawami z dodatkiem pomidorów, albo z grzankami (np. czosnkowymi, albo z guacamole).

Vege poleca:

oliwa Extra Virgin, suszone pomidory, bakalie Mix jumbo - Bakalland

avocado
vege catering & clothing
www.avocado.info.pl

catering

współpraca, warsztaty, szkolenia

clothing

tel.: 501 363 854
e-mail: info@avocado.info.pl