Ile zła w nowalijkach? / Im brzydsze, tym lepsze

Data publikacji: 21.05.2014 8:50

Kolejne spotkanie Szkoły Zdrowego Gotowania Klubu Zdrowia poświęcone było nowalijkom. Któż bowiem na wiosnę nie patrzy z zachwytem na stoiska ze świeżymi, młodziutkimi warzywami? Samo zdrowie - wydaje się nam. Ale czy na pewno? Na to właśnie pytanie wspólnie ze słuchaczami starał się odpowiedzieć Leszek Wierzbicki prowadzący 19 maja spotkanie w Domu narodowym.

Na wstępie więc zapytał o zdania słuchaczy. Te były mocno podzielone - od zachwytu po stwierdzenia, że są pełne chemii, bo sztucznie pędzone, żeby było szybko i już lepiej jeść stare. Prowadzący spotkanie Leszek Wierzbicki przyznał, że młode jest bardzo zdrowe, ale w handlu pęd do zysku spowodował, że wzrost jest sztucznie przyśpieszany. Cała dyskusja doprowadziła więc do wniosków, że rację mieli ci, którzy mówili, że nowalijki owszem, ale tylko z własnego ogródka.

Można by powiedzieć że mądrzy są ci, którzy ten ogródek posiadają. Otóż nie do końca. Wyhodować pyszny i zdrowy np. szczypior można mieszkając w kawalerce bez balkonu. Wystarczy kiełkujące cebule, z których już zaczynają wyrastać zielone pędy, postawić na parapecie z korzonkami zanurzonymi w wodzie lub położone na wilgotnym podłożu. Po dwóch tygodniach można już zbierać plony.

- ***Główną wadą nowalijek jest fakt, że są mocno nawożone. Różnica między roślinami rosnącymi normalnie, a hodowanymi przemysłowo jest jeszcze taka, że rosną za szybko i nie zdążą pobrać z gleby wszystkich cennych składników, są więc mniej wartościowe*** – wyjaśnił Leszek Wierzbicki dodając, że jeśli chodzi o warzywa ogólnie, a nowalijki zwłaszcza, to im brzydsze, tym lepsze. Lepiej wybierać te gorzej wyglądające, mniejsze, o nieregularnych kształtach, bo one bardziej naturalnie rosły. Wyjaśnił także, że przechowywanie warzyw w temperaturze pokojowej stymuluje rozkład szkodliwych azotynów, lepiej więc przechowywać warzywa w chłodzie.

Prelegent sypnął też garścią rad dla młodej gospodyni odczytanych z odpowiedzi, jakiej młodej udzieliła jej mama: - ***W sezonie truskawkowym zamroź truskawki. Jak będzie wysyp jagód w lasach zamroź jagody. Pamiętaj o malinach. Wsadź śliwki do słoików. W sezonie ogórkowym zrób przetwory z ogórków, najzdrowsze są kiszone. Zamroź natkę pietruszki i koperek. We wrześniu zrób przetwory z pomidorów i jabłek, w październiku kisi się białą kapustę. Zimą wyciągaj ze spiżarni zapasy, podlewaj świeżą natkę pietruszki na parapecie. Zimą owoce jedz tylko te krajowe. Wiosną od nowalijek trzymaj się z daleka. Wydaj resztę zimowych zapasów i opróżnij zamrażarkę. Pamiętaj o wyrastających cebulkach, aby wyhodować z nich zielony szczypior na kanapki. Przyjdzie lato, zdążysz się jeszcze nacieszyć sałatą, rzodkiewką, pomidorami*** – cytował rady mamy dla młodej gospodyni Leszek Wierzbicki podsumowując je cytatem z Salomona, który napisał, że wszystko ma swój czas. Więc warzywa też mają swój czas. – ***Warto więc poczekać, aż będą te warzywa naturalniejsze*** – podsumował Leszek Wierzbicki oddając głos klubowym koleżankom, które zdradziły kilka przepisów.

Tradycyjnie nie zabrakło oczywiście zdrowego poczęstunku, a panie część serwowanych specjałów przygotowały w czasie trwania prelekcji na oczach słuchaczy. Była więc surówka z surowych buraczków, marchwi i selera naciowego z czerwoną cebulą doprawiona olejem z cytryną i solą oraz druga z młodej kapusty z porem, ogórkiem, zieloną cebulką polana olejem sezamowym z sosen sojowym i cytryną. Kanapeczki, oczywiście na razowym pieczywie, były z pastą z serka tofu z majonezem, cebulką i rzodkiewką z ogródka, paszteciki z kapusty kiszonej. Na koniec panie zaserwowały napój z soku z pomarańczy, żółtego melona, jabłka ze zmiksowanymi liśćmi mięty, pokrzywy i melisy.

Kolejną propozycją Klubu Zdrowia w Cieszynie będzie wystawa "Expo Zdrowie - bo kocham życie" w poniedziałek 9 czerwca od 16.00-19.00. Biorąc udział w programie będzie można dowiedzieć się, jak pozbyć się niewłaściwych nawyków i jak w prosty sposób uchronić się przed chorobami lub im przeciwdziałać. W czasie trwania wystawy każdy uczestnik może bezpłatnie dokonać pomiaru: ciśnienia krwi, procentu tkanki tłuszczowej, poziomu cukru i cholesterolu, wydolności płuc, zrobić test harwardzki, poznać swój wiek biologiczny, skorzystać z masażu rozluźniającego oraz indywidualnie spotkać się z lekarzem. Jak zwykle będzie można również skosztować wegetariańskich potraw. Przez cały czas trwania programu będzie możliwość zakupienia literatury o tematyce zdrowotnej. Czynne będzie też mini-stoisko ze zdrową żywnością. Organizatorzy, Cieszyński Klub Zdrowia działający przy kościele Adwentystów Dnia Siódmego podkreślają, że udział w programie jest bezpłatny i nie zobowiązuje do dokonywania żadnych zakupów.

(indi)