

Oczami niewidomego: kolory jesieni na talerzu

Data publikacji: 8.11.2020 9:00

„Na dwunastej zielony groszek, czerwona papryka i żółta kukurydza, na czwartej podsmażone na złoto ziemniaki, a na ósmej smażone jajko posypane zielonym szczypiorkiem” to nic innego jak poprawne przedstawienie osobie ociemniałej co ma przed sobą na talerzu. Celowo piszę ociemniały ponieważ nie każda osoba niewidoma od urodzenia potrafi sobie wyobrazić kolory.



Fot: Pixabay.com

Jesień to bogactwo kolorów i smaków. dojrzałe owoce i warzywa, tylko czekają, żeby przygotować z nich coś pysznego i podać na talerzu. W zależności od pory roku talerz będzie wyglądał inaczej. Wiosną będą to pierwsze warzywa, latem znajdziemy na talerzu moc owoców, zimą zakrólują dania rozgrzewające i kaloryczne, a jesienią charakterystyczna dynia, papryka, grzyby i późne owoce.

Mieszkając w Polsce jesteśmy przyzwyczajeni do szybko zmieniających się pór roku, a co za tym idzie obfitości produktów sezonowych. Przez nasze położenie jesteśmy specyficznym krajem. Polska ma wszystkie cztery pory roku i w naszej kuchni możemy śmiało, co trzy miesiące nawiązywać do sezonu. Warto ten fakt docenić i korzystać z bogactw jakie oferuje nam natura. Używając sezonowych darów natury nie tylko przywołujemy smaki młodości, ale również dbamy o środowisko i jesteśmy pewni, że produkty są świeże.

Jesienne potrawy mają nie tylko walory zmysłowe, ale również zdrowotne. Jest w nich bogactwo witamin, które zdecydowanie przydadzą się nam w okresie przeziębień i dobrze wpłyną na profilaktyczne odżywienie organizmu. Rekordzistkami w zawartości witaminy C są dynia i śliwka. Ta witamina wspomaga układ odpornościowy, ale nie pomaga zwalczyć rozwiniętej już choroby – trzeba więc spożywać te produkty profilaktycznie cały czas.

Warzywa i owoce, których jesienią znajdujemy wiele na talerzu jako dodatek do obiadu czy innego posiłku komponują się świetnie ze sobą. Papryka w różnych kolorach, bardzo zdrowa dynia, marchewka czy inne warzywa korzenne. Owoce to śliwki, które posiadają najwięcej witamin, jabłka, gruszki ale również świeże grzyby, które jesienią można spotkać w beskidzkich lasach. Podczas grzybobrania należy jednak być ostrożnym... Wszystkie grzyby są jadalne, ale niektóre tylko raz. Aby talerz był kolorowy, a nasz żołądek nie przechodził wielkich rewolucji powinniśmy nie zapominać o ziołach czy to świeżych z doniczki czy ogródka ale również suszonych.

Jednak póki co na sklepowych półkach wciąż piętrzą się stosy warzyw i owoców, więc korzystajmy z nich, bo następna okazja będzie dopiero... za rok!

Andrzej Koenig