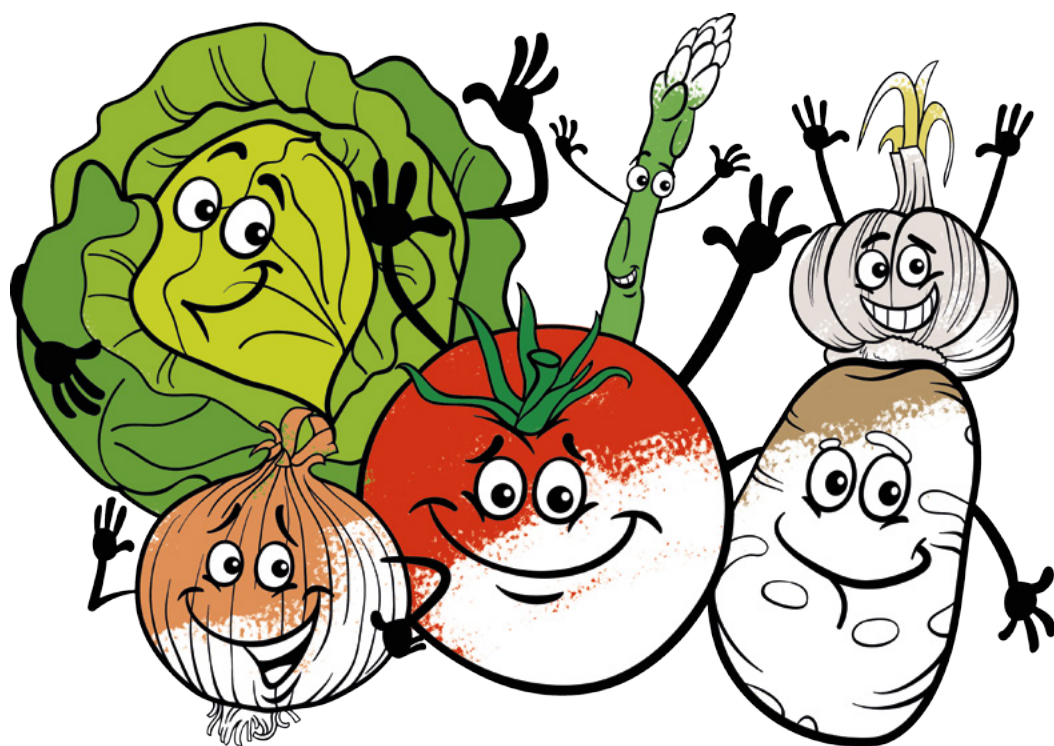


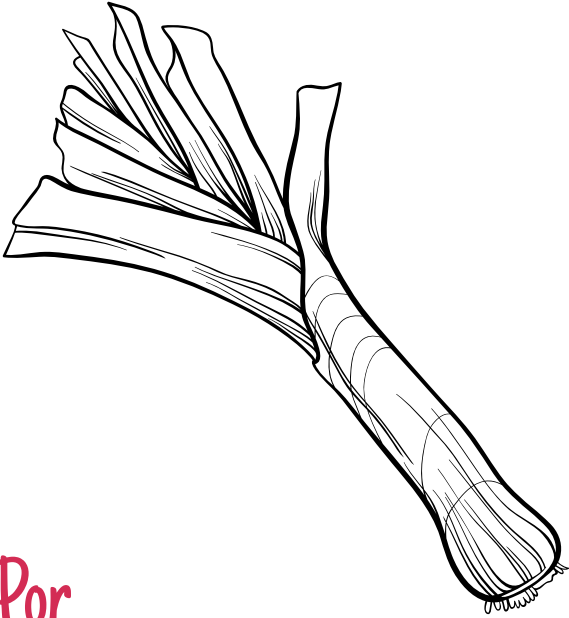
Kalendarz sezonowy do pokolorowania



Dowiedz się, jakie warzywa i owoce rosną w różnych
porach roku!

Wiosna

Pomimo tego, że na dworze ciągle jest dość chłodno, to warzywa i owoce już rosną. Rzodkiewki, szpinak czy por nic nie robią sobie z nocnych przymrozków. Maj to także wspaniały czas dla miłośników szparagów.



Por

Składniki odżywcze: potas, wapń, magnez, fosfor, żelazo, witaminy C, K i z grupy B, Kwas foliowy

Sposób podania: ugotowany jako dodatek, do dań i zup

Przepis: Pizza bianca z gęstą śmietaną, porem i boczkiem

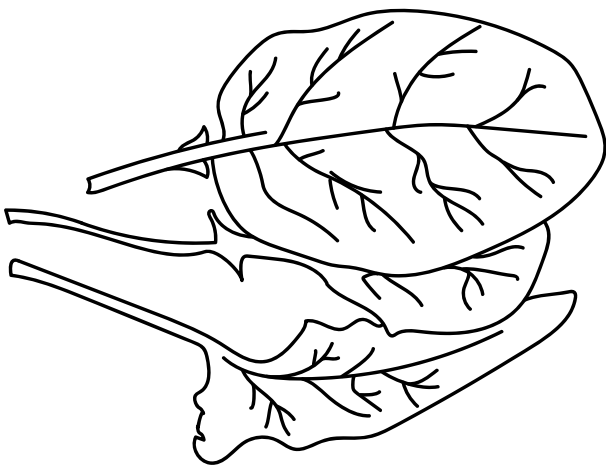


Rzodkiewka

Składniki odżywcze: potas, kwas foliowy, witamina C

Sposób podania: na surowo jako przekąska, dodatek do kanapek lub sałatek

Przepis: Rzodkiewka z twarożkiem

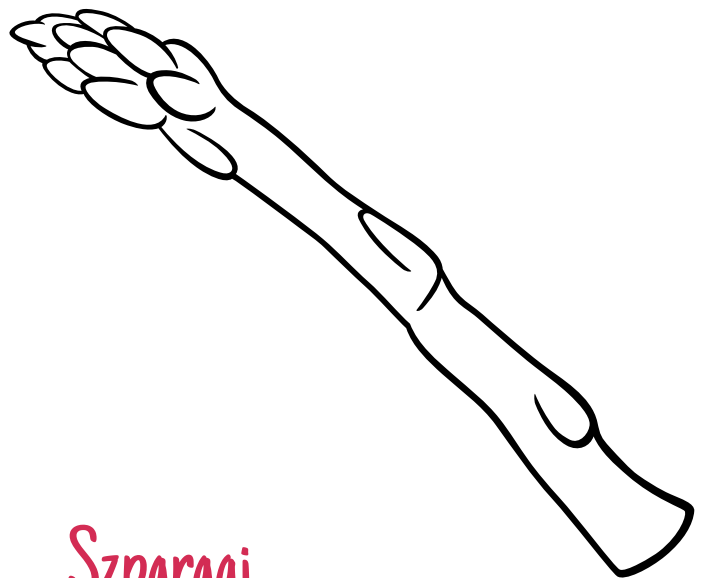


Szpinak

Składniki odżywcze: potas, wapń, magnez, żelazo, jod, witaminy C, E, K, z grupy B i prowitaminy, kwas foliowy, biotyna

Sposób podania: ugotowany, w sałatce lub smoothie

Przepis: łosoś z sosem śmietanowo szpinakowym



Szparagi

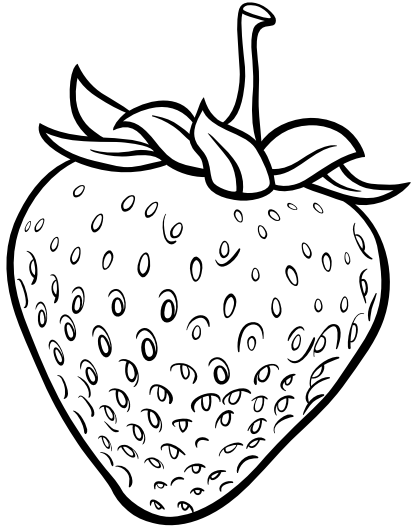
Składniki odżywcze: potas, magnez, żelazo, fosfor, witaminy C, K i z grupy B, kwas foliowy

Sposób podania: ugotowane, usmażone na patelni lub grillu, zmiksowane w zupie

Przepis: ugotowane szparagi z kotлетem schabowym, ziemniakami i sosem holenderskim

Lato

Latem znajdziesz w ogrodzie pełno warzyw i owoców. Szczególnie pyszne są pomidory, które nabierają niepowtarzalnego słodkiego smaku. Dodatkowo możesz cieszyć się także ogórkami, cukinią i oczywiście truskawkami oraz czereśniami.

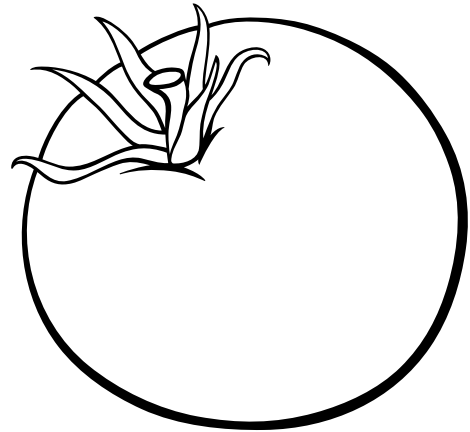


Truskawka

Składniki odżywcze: kwas foliowy, potas, żelazo, magnez, fosfor, witamina C

Sposób podania: na surowo, do ciasta, dżemów i sałatek

Przepis: Makaron ze śmietaną i truskawkami

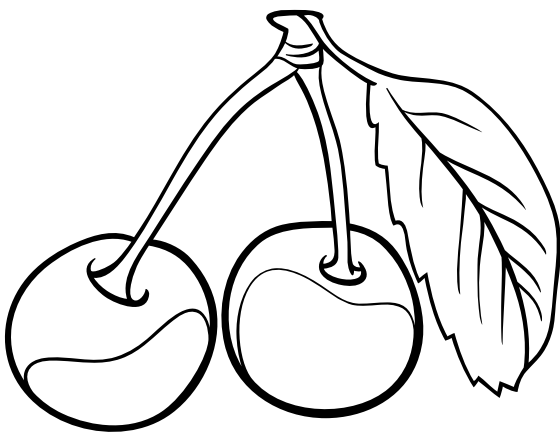


Pomidory

Składniki odżywcze: potas, magnez witaminy C, A, B2 i prowitaminy

Sposób podania: jako przekąska, w sałatce, sosach czy zupie

Przepis: Sałatka Caprese

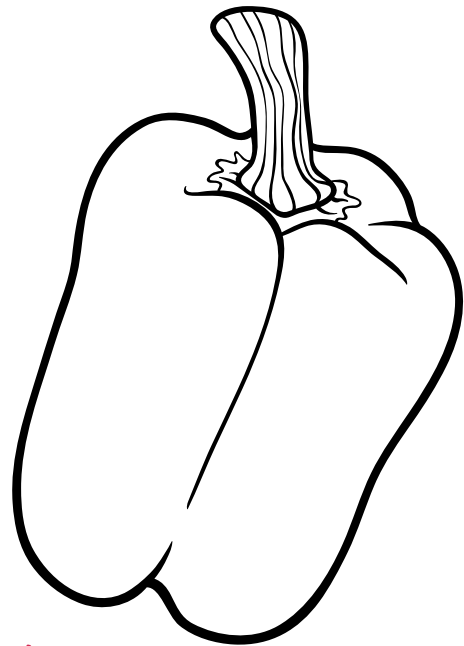


Czereśnia

Składniki odżywcze: potas, wapń, magnez, żelazo, fosfor, witaminy C i z grupy B, kwas foliowy

Sposób podania: jako przekąska, do ciast i dżemów

Przepis: Muffinki z czereśniami i czekoladą



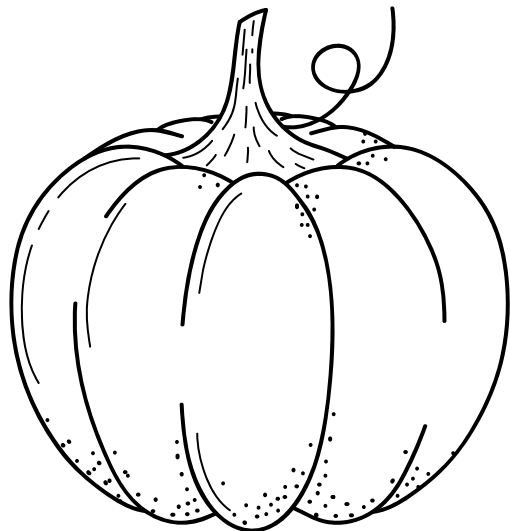
Papryka

Składniki odżywcze: potas, witaminy E, C i z grupy B, prowitaminy

Sposób podania: jako przekąska, w sałatce lub na ciepło w sosach

Jesień

Z jesienią kojarzy nam się przede wszystkim piękna pomarańczowa dynia. Możemy także cieszyć się różnymi kapustami (np. kapustą włoską), ziemniakami i brokułami. To w tym czasie grzybiarze wracają także z najbardziej obfitych łowów. Do owoców sezonowych należą jabłka i gruszki, a także rozmaite orzechy.

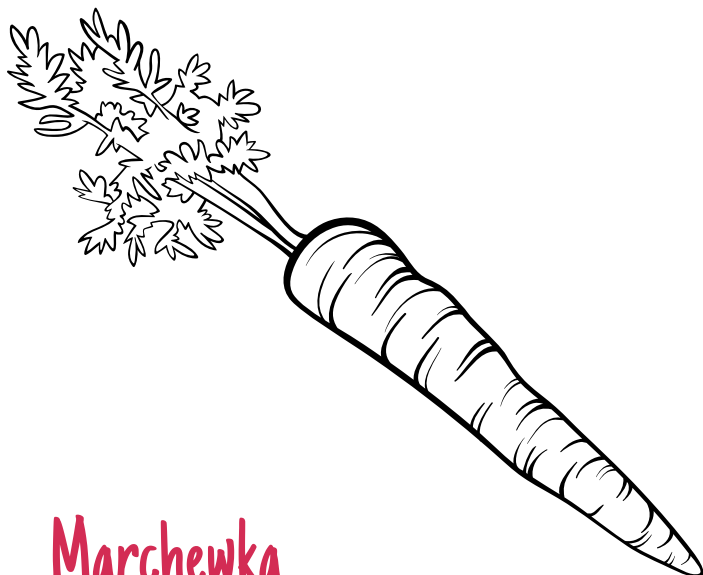


Dynia

Składniki odżywcze: potas, fosfor, żelazo, witamina A i prowitaminy

Sposób podania: w zupie lub pieczona

Przepis: Zupa dyniowa

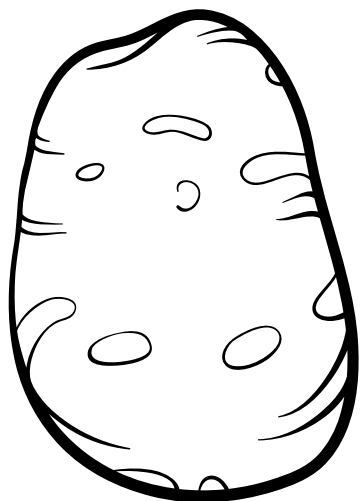


Marchewka

Składniki odżywcze: potas, wapń, żelazo, jod, witamina A i prowitaminy

Sposób podania: jako przekąska, w surówce, w zupie i sałatce

Przepis: Sałatka jarzynowa

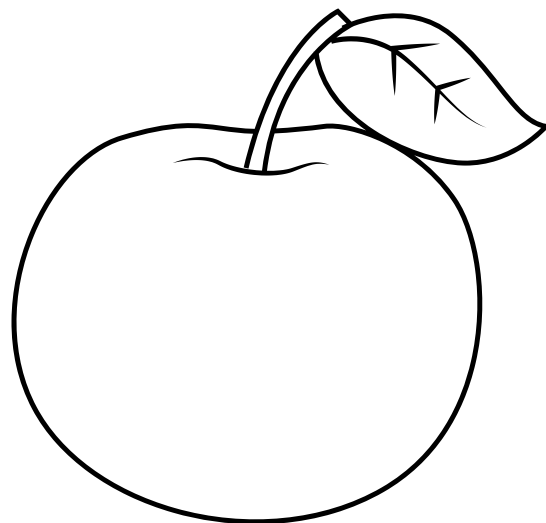


Ziemniaki

Składniki odżywcze: potas, magnez, fosfor, witaminy C, K, z grupy B, kwas foliowy

Sposób podania: gotowane, smażone, puree, pieczone, w zupie

Przepis: Zalewajka z ziemniakami i kiełbasą



Jabłko

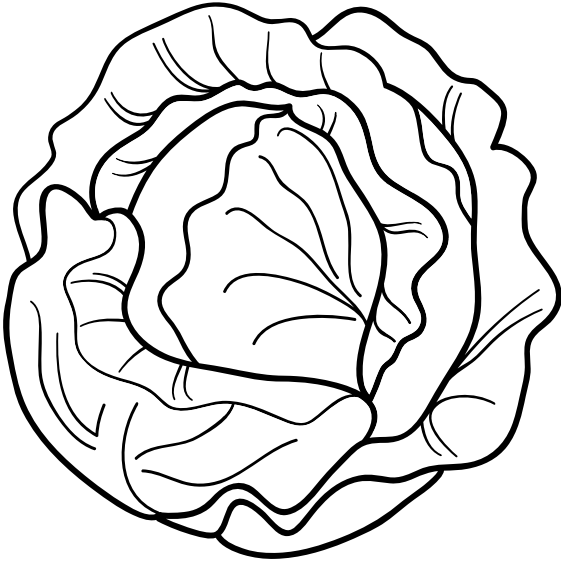
Składniki odżywcze: potas, żelazo, biotyna

Sposób podania: jako przekąska, w cieście, kompot, sok

Przepis: Jabłecznik z kruszonką

Zima

Dni stają się coraz krótsze, wszyscy wypatrują za oknem pierwszego śniegu. Mimo to można jeszcze zebrać nieliczne owoce i warzywa. Należą do nich np. cebula, kapusta czy gorczycznik. Orzechy także można zbierać, gdy na dworze jest już zimno.

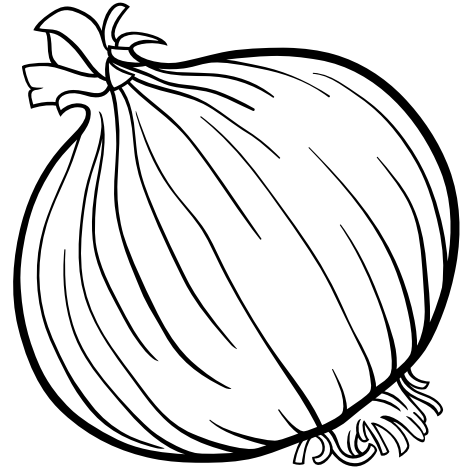


Kapusta

Składniki odżywcze: potas, wapń, magnez, żelazo, witaminy C, E, K

Sposób podania: gotowana lub parzona

Przepis: gołąbki z sosem pomidorowym

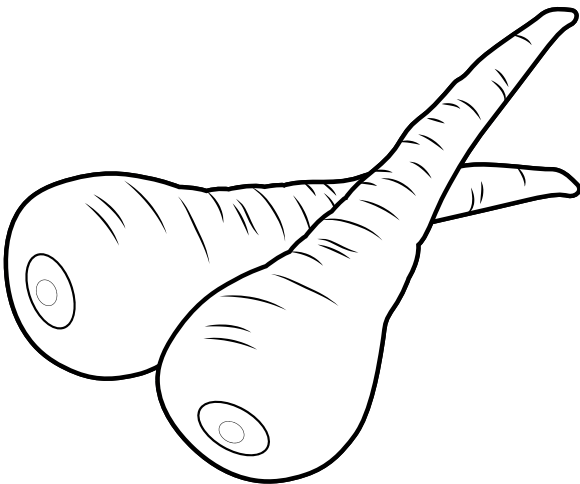


Cebula

Składniki odżywcze: potas, witamina C, biotyna

Sposób podania: smażona, duszona, gotowana

Przepis: Francuska zupa cebulowa



Pasternak

Składniki odżywcze: potas, wapń, lecytyna, witaminy E, C, z grupy B i kwas foliowy

Sposób podania: gotowane w sałatce lub zupie, pieczone

Przepis: Chipsy z pasternaku



Orzechy laskowe

Składniki odżywcze: potas, magnez, wapń, cynk, miedź i witaminy z grupy B

Sposób podania: pieczone, w musie, w mleku

Przepis: Ciasto z orzechami laskowymi

Więcej informacji i inspiracji na temat ogrodnictwa znajdziesz tutaj:

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/dziecko-w-ogrodzie>