

Április

Mindenki úgy él, ahogyan eszik.

Scott Jurek



Szezonális gyümölcsök

Alma

Az alma rosttartalma rendkívül magas, ami kimondottan jót tesz a gyomornak. A fogyókúra egyik hasznos segítője, sőt, nemcsak a súlycsökkenéshez járul hozzá, hanem egyben méregteleníti is a szervezetet. Legértékesebb, legtáplálóbb, ha héjával együtt, nyersen fogyasztjuk, így tartalmazza a legtöbb élelmi rostot és vitamint.

01.

Dió

A magvakban, így a dióbélben is, többszörösen telítetlen zsírok találhatók. Ilyen például az omega-3-zsírsav, mely kedvező hatásúak a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, és hozzájárul az erek állapotának javulásához.

02.

Körte

Egy közepes méretű körte elfogyasztásával biztosítjuk napi C-vitamin-szükségletünk 12 és K-vitamin szükségletünk 10 százalékát, káliumszükségletünk 6 százalékát, valamint kisebb mennyiségeket juttatunk szervezetünkbe kalciumból, vasból, magnéziumból, riboflavinból, folsavból és B-6 vitaminból. Tartalmaznak ezen kívül karotenoidokat, flavonolokat és a vörösebb héjú körték antocianinokat is.

03.

Almasaláta



Hozzávalók

A salátához

- 80 g bébispenót
- 1 db piros alma (220 g/db)
- ½ fej lila hagyma (100 g/fej)
- 50 g dió
- 30 g szárított vörös áfonya

Az öntethez

- 4 ek olívaolaj
- 1 ek almaecet
- 2 tk juharszirup
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- só, bors
- pár csepp citromlé
- 1 tk magos mustár

Diós rudak



Hozzávalók

- 350 g finomra őrölt zabpehely
- 50 g dió (apróra vágni)
- 50 g hámozott napraforgómag
- 50 g szárított datolya
- 50 g szárított áfonya
- 50 g szárított goji bogyók
- 1x közepes banán
- 60 g almapüre
- 60 g kókuszolaj folyékony állapotban
- 3 evőkanál méz
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- ½ teáskanál őrölt gyömbér

Körtés- vaníliás smoothie



Hozzávalók

- 2db körte
- 2poh joghurt
- 0.25rúd vanília
- 1ek méz
- 2poh joghurt
- 1ek méz
- 2poh joghurt
- vanília

A szezonális étkezés előnyei

01.

A szezonális ételek **frissebbek és ízletesebbek**, mivel helyi termelőktől származnak és a zöldségeknek, gyümölcsöknek nem kell több ezer kilométert utazniuk, hogy eljussanak a fogyasztókhoz. Ráadásul nem szükséges kemikáliákkal kezelni őket, hogy a szállítás során se romoljanak meg.

02.

Az adott évszakhoz illeszkedő ételek **több olyan tápanyagot tartalmaznak**, amelyekre az adott időszakban szükségünk van. A friss zöldségek és gyümölcsök bővelkednek vitaminokban, ásványi anyagokban és rostokban.

03.

A szezonális termesztés sokkal **kevesebb energiát igényel**. Gondoljunk csak bele például abba, hogy mennyivel takarékosabb megoldás, ha a nyári nap érleli meg a paradicsomot, mintha télen van szükség a megfelelő hőmérséklet és egyéb növekedést segítő tényezők biztosítására.

A szezonális étkezés előnyei

04.

A szezonális ételek általában **olcsóbbak**, mivel a helyi termelők kínálata ilyenkor nagyon széles és a zöldségek és gyümölcsök árát nem dobja meg a tetemes szállítási költség. Az érési időszakban tehát sokkal kedvezőbb áron vásárolhatjuk meg a finomságokat.

05.

A szezonális étrend **változatosságot** kínál az év folyamán. Minden évszak más és más ételeket hoz magával, így sokkal többféle ízt élvezhetünk és változatos tápanyagokhoz juthatunk.

06..

A szezonális ételek vásárlásával támogathatjuk az őstermelőket, ami hozzájárul a helyi közösségek fejlődéséhez.

Szezonális zöldségek

Spenót

A spenót jó hatással van szervezetünkre. Jó klorofill forrás, sok A-vitamint, különféle B vitaminokat-, C- és K-vitamint tartalmaz, de sok benne a vas, kalcium és a magnézium. A spenót rendkívül fontos ételmi rost-forrás, kiváló tisztító és méregtelenítő hatással van a szervezetre és az emésztésre.

01.

Fokhagyma

Rendszeres fogyasztása segít a szív- és érrendszeri betegségek, valamint az anyagcsere-rendellenességek, vagy a cukorbetegség megelőzésében. A fokhagyma kiválóan alkalmas fertőzések kezelésére, gyulladáscsökkentésre. A fokhagyma jót tesz a vérkeringésnek is és csökkenti a koleszterinszintet.

02.

Zeller

A zeller egyik jellemző jó tulajdonsága, hogy rendkívül fontos vitaminokat és nyomelemeket tartalmaz, nagy értéke a sok szerves nátrium, melynek jelenlétében hatékonyabb a kalcium felszívódása, de megtalálható benne a foszfor, a vas, a kálium, a magnézium, gazdag folsavban és C-vitamin tartalma is magas: 100 grammjában akár 30-50 milligramm is található.

03.

Fokhagymás spenótfőzelék tükörtojással



Hozzávalók

A spenótfőzelékhez

- 1 szelet kenyér
- 300 ml víz
- 500 g fagyasztott spenótlevél
- 800 ml tej
- só
- 30 ml étolaj
- 8 gerezd fokhagyma
- 80 g liszt

A tükörtojáshoz

- 2 ek olaj
- 8 db tojás
- só

Fokhagymás- mézes sült sárgarépa



Hozzávalók

- 4 szál nagy répa
- só, bors
- 3 - 4 ek olaj
- 3 ek méz
- 7 gerezd fokhagyma
- 1 kis csokor friss snidling

Zelleres karfiolkrém- leves



Hozzávalók


- 1 fej vöröshagyma (120 g/fej)
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 ek étolaj
- 1 db zellergumó (400 g/db)
- 1 fej karfiol (500 g/fej)
- só, bors
- 1 l zöldségalaplé vagy víz
- ½ tk őrölt szerecsendió
- 125 g krémsajt

A tálaláshoz

- 10 - 12 db tortilla chips
- 1 ek chiliolaj

Programajánló


Húsvétváró, tavaszköszöntő családi koncert a Magyar Zene Házában


 2024. március 30. (szombat) 10:30-tól

 1146 Budapest Olof Palme sétány Magyar Zene Háza

Március 30-án, szombaton 10:30-tól ünnepváró, közös dalolásban gazdag, játékos koncertre hívják a családokat a Magyar Zene Házába a népzene és a népszokások jegyében.

SAKURA ÜNNEP BUDAPEST 2024. VIRÁGZÓ JAPÁN CSERESZNYEFÁK AZ ELTE FÜVÉSZKERTBEN


 2024. április 6. (szombat) - 2024. április 7. (vasárnap)

 1083 Budapest VIII. kerület, Illés utca 25.

A japán cseresznyefák virágot bontanak a Fűvészkertben, a látogatók – a japán szokásokhoz hasonlóan – takaróra telepedve piknikezhetnek a kertben, gyönyörködhetnek a sakura fák virágzásában.

Tavaszi kiruccanás a Börzsönybe

 2024. április 6. (szombat)

 Királyréti Erdei Iskola és Látogatóközpont

Mindenképp érdemes elhagyni a Budapest táblát, és kirándulni egyet a közelben. Ha vezetett keretek között szeretnénk ezt megtenni, akkor április 6-án, szombaton 10:30-tól a királyréti Hiúz Ház kifejezetten családoknak szervezett túráján megfigyelhetjük az erdők, patakok, rétek élővilágát, az erdei állatok nyomába eredhetünk, és izgalmas terepi módszerekkel, játékokkal, kísérletekkel együtt próbálhatjuk megismerni a természet titkait, összefüggéseit.

Források:

Almasaláta: <https://streetkitchen.hu/instant/oszi-almasalata/>

Diós rudak: <https://jokateszunk.hu/receptek/kategoria-szerint/egeszseges-nassolas/dios-rudak-1485/>

Körtés-vanília smoothie: <https://www.mindmegette.hu/kortes-vanilias-turmix-smoothie.recept/>

Spenótfőzelék:

<https://streetkitchen.hu/olcso-receptek/olcso-ebedek/fokhagymas-spenotfozelek-tukortojassal/>

Fokhagymás sült répa:

<https://streetkitchen.hu/street-kitchen/fokhagymas-mezes-sult-sargarepa/>

Zelleres karfiolkrémleves:

<https://streetkitchen.hu/levesek-es-fozelekek/zelleres-karfiolkremleves-2/>

Kirándulások:

<https://www.dunaipoly.hu/hu/program/legyel-te-is-termeszetbuvar-kora-tavasz-a-borzsonyben>

<https://welovebudapest.com/toplista/szabadido-tavaszi-szunet-2024-bakancslista-csaladi-programok-gyerekprogramok-budapesten-es-kornyeken/>