

## NOWALIJKI

**Witam,**

przedstawiam kilka porad odnośnie nowalijek i dwa pyszne przepisy.

Sezon wiosenny ruszył na dobre, w naszym codziennym menu pojawiły się nowalijki, na które długo czekaliśmy z utęsknieniem.



Jeżeli nie mamy własnego ogródka i musimy je kupić zwracajmy uwagę skąd pochodzą. Wyhodowane w szklarniach nie mają takiego smaku i zapachu jak warzywa gruntowe. Zawierają też mniejszą ilość witamin z powodu słabszej dostępności światła słonecznego.

Dodatkowo do szklarniowych nowalijek stosuje się nawozy azotowe, które mogą kumulować się w warzywach, a w zagęszczonych uprawach używa się sztucznych środków ochrony roślin. Oba zabiegi wpływają negatywnie na nasze zdrowie.

Najwięcej azotanów gromadzą: rzodkiewka, sałata, szpinak, szczypior i kapusta; najmniej ogórki i pomidory.

W kuchni z nowalijek można przyrządzać sałatki, zupy, dodawać do twarogu czy ułożyć na kanapkach.

Przed konsumpcją wszystkie warzywa **musimy dokładnie umyć**, sałatę możemy namoczyć w wodzie przez około 30 minut. Te zabiegi pozwolą na zmniejszenie zawartości azotanów.

Umyte nowalijki przechowujemy w lodówce, owinięte w wilgotną ściereczkę. Nie należy pakować ich do szczelnie zamkniętych woreczków foliowych, bez dostępu powietrza. W takich warunkach warzywa ulegają zapażeniu i stają się nieprzydatne do spożycia.

**Mając na uwadze powyższe rady przedstawiam propozycję dwóch szybkich i smakowitych dań z nowalijek.**

### **1. Wiosenny twaróg**

#### **Składniki:**

- 200-250 g twarogu,
- 3 średnie rzodkiewki,

- ½ świeżego ogórka,
- 3 gałązki szczypioru dymki,
- 3 gałązki koperku,
- sól, pieprz i cukier według własnego smaku,
- 2 – 3 łyżki śmietany lub śmietanki, to również zależy od Was.

Można dodać 1 ząbek czosnku i 3 gałązki natki pietruszki dla złagodzenia jego zapachu.

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać posiekany koperek, szczypiorek, ząbek czosnku i natkę pietruszki, pokrojone w kostkę rzodkiewki i ogórka, wlać śmietanę lub śmietankę. Całość doprawić do smaku i dobrze wymieszać. Schłodzić przed podaniem.

## **2. Chłodnik z nowalijek**

### **Składniki:**

- 400 ml kefiru,
- pęczek rzodkiewek,
- duży ogórek,
- 2 jajka ugotowane na twardo,
- ząbek czosnku,
- 2 czubate łyżki koperku i szczypiorku,
- sól, pieprz.

Ogórka obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Rzodkiewkę i jajka pokroić w kostkę. Wszystko razem połączyć z kefirem. Dodać posiekany koperek i szczypiorek, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać od razu po przygotowaniu najlepiej mocno schłodzony.

Pozdrawiam

Justyna Hnat-Bojar