

SEZONOWOŚĆ

JAK PRZEDŁUŻYĆ SEZON?



Mrożenie



Kiszenie



Przetwory



Suszenie



Marynowanie

JAK DŁUGO MOŻNA MROZIĆ PRODUKTY?

2-3 miesiące: zupy i gulasze, nasiona roślin strączkowych, ryby

3-6 miesięcy: gotowane lub mielone mięso i drób

6-8 miesięcy: owoce

8-12 miesięcy: warzywa, najpierw blanszowane około 3-5 minut



CO MÓWIĄ KOLORY WARZYW I OWOCÓW?



Pomarańczowe i żółte warzywa i owoce zawierają beta-karoten i witaminę C. Pomagają dbać o wzrok i odporność.



Fioletowe warzywa i owoce są bogate w antocyjany i karotenoidy. Chronią komórki i wspierają odporność.



Zielone warzywa dostarczają kwas foliowy i witaminę K. Pomagają w pracy krwi i układu nerwowego.



Czerwone warzywa i owoce zawierają witaminę C i likopen. Wzmacniają odporność i chronią serce.



Białe warzywa są bogate w allicynę i błonnik. Pomagają zwalczać bakterie i wspierają trawienie.