

# OGRÓDKI

ze **SMAKIEM**

## Rzodkiewkowe wyzwanie!

Wielka rozgrzewka przed startem III edycji konkursu „Ogródki ze smakiem”

Ruszyły przygotowania do III edycji konkursu „Ogródki ze smakiem”, w którym można wygrać ogródek warzywny dla swojego przedszkola. Konkurs startuje już 21 marca, dlatego w ramach rozgrzewki i złapania ogrodniczego bakcyła zapraszamy do rzodkiewkowej zabawy.

Rzucamy rzodkiewkowe wyzwanie – ogrodnicze i kulinarne, bo w tym roku w ramach konkursu chcemy nie tylko zachęcać do zakładania ogródków, ale też jedzenia warzyw, które można samodzielnie wyhodować. Jak pokazują dwie poprzednie edycje konkursu – nic tak dobrze nie smakuje jak osobiście pielęgnowane i zebrane pomidorki, rzodkiewki czy marchewki.

Uważamy, że prowadzenie ogródka przedszkolnego to wyjątkowa forma edukacji żywieniowej. Podczas III edycji akcji jako merytoryczny partner będzie nas wspierać Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy.

Mamy nadzieję, że rzodkiewki, które wyrosną z nasionek, przekonają Was do tego, że ogródki i miejskie ogrodnictwo to najlepsza rzecz na świecie. Dzięki nim zyskujemy nie tylko wiedzę o przyrodzie, uczymy się odpowiedzialności i szacunku do planety, ale też doceniamy to, co dostajemy oraz to, co mamy na talerzu. Zapraszamy do zabawy!

### Dlaczego rzodkiewka?

Rzodkiewka to wiosenny pionier wśród warzyw. Nie boi się przymrozków, rośnie szybko i już po kilku tygodniach od siewu jest gotowa do zbioru. Nie lubi się przegrzewać, najlepiej rośnie w temperaturze 12-14°C.

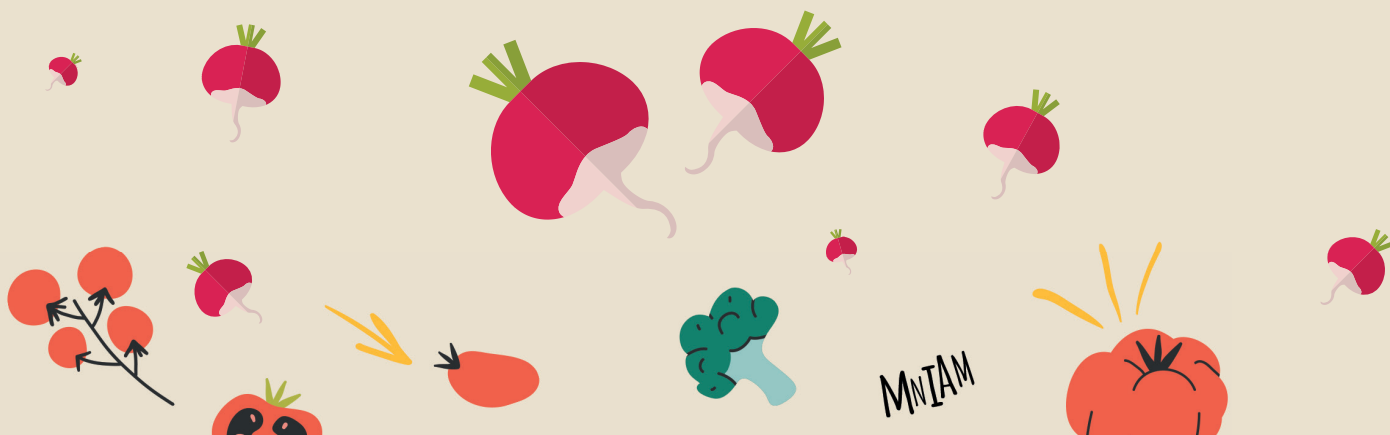
### Jak siejemy rzodkiewkę?

Jeśli nie mamy ogródka, na chłodnym parapecie lub na balkonie trzeba przygotować większą doniczkę o głębokości ok. 20 cm. Wypełniamy ją ziemią kompostową lub gotowym podłożem do uprawy warzyw. Nasiona rzodkiewki wysiewamy pojedynczo, tak żeby każda siewka miała dość miejsca. Nasion w doniczce można wysiać tyle, żeby każda roślina miała do sąsiednich nie bliżej niż 5 cm.

### Pielęgnując rzodkiewki pamiętajmy, że:

- są wrażliwe na brak wody – należy podlewać je umiarkowanie, co drugi lub trzeci dzień w zależności od rodzaju podłoża. Gleba powinna być stale wilgotna, ale nie przemoczona, ponieważ nadmiar wody prowadzi do gnicia korzeni.
- rzodkiewki w cieniu nie tworzą zgrubień – powinny mieć jak najwięcej słońca.

**I ciekawostka:** rzodkiewka to roślina dnia długiego, a to znaczy, że gdy dzień staje się dłuższy niż 15 godzin, nie gromadzi zapasów w apetycznym zgrubieniu, tylko szybko zakwita.



## Dlaczego jeszcze warto uprawiać rzodkiewkę? Są trzy główne powody.

**1**

**Po pierwsze: rzodkiewka jest warzywem wiosenno-letnim i najlepiej uwzględnić ją w posiłkach szczególnie w tym właśnie sezonie.**

**2**

**Po drugie: zdrowie.** To warzywo bardzo niskokaloryczne - 7 rzodkiewek dostarcza zaledwie 18 kcal. Rzodkiewka, podobnie jak wiele innych warzyw i owoców, zawiera dużo wody. Składa się z niej aż w 94%. Znajdziemy w niej też błonnik oraz składniki mineralne i witaminy, m.in. potas, niewielkie ilości jodu, niektóre witaminy z grupy B czy witaminę C. Rzodkiewka ma niski indeks glikemiczny, co oznacza, że wykazuje niewielki wpływ na poziom glukozy we krwi.

**3**

**Po trzecie: wszechstronność w kuchni** i wyjątkowa inspiracja do udanych eksperymentów kulinarnych razem z dzieckiem.

- Rzodkiewkę można chrupać samą na surowo jako przekąskę, można dodawać w różnych formach np. do kanapek, past kanapkowych, nadzienia do naleśników, tortilli, zup typu chłodnik czy surówek.
- Nadaje się również do kiszenia, wówczas możemy się nią cieszyć poza sezonem.
- Co ciekawe, można też wykorzystywać młode listki rzodkiewki dodając je do sałatek i surówek bądź przygotowując z nich np. pesto, które świetnie nada się do smarowania pieczywa lub jako sos do makaronu. Wykorzystując w kuchni wszystkie części rzodkiewki stosujemy się do idei less waste, dzięki której nasza planeta będzie w lepszej kondycji.

Dostępnych jest wiele odmian rzodkiewek, które różnią się od siebie np. kolorem, kształtem czy smakiem. Dzieci lubią różnorodność, więc warto ten element brać pod uwagę włączając rzodkiewki do dziecięcego jadłospisu. Niektóre odmiany rzodkiewki, jak 'Cherry Belle' czy 'French Breakfast', mogą mieć dość ostry smak, który nie przypada do gustu najmłodszym. Warto jednak zaproponować dzieciom łagodniejsze warianty, takie jak 'Fiesta' lub 'Carmen'. Na smak rzodkiewek wpływa też sposób i miejsce uprawy - szklarniowe są na ogół łagodniejsze niż

te uprawiane w gruncie. Wybierając te łagodniejsze odmiany, możemy sprawić, że rzodkiewka stanie się jednym z ulubionych warzyw naszego dziecka.

### KULINARNE POMYSŁY NA DANIA Z WYKORZYSTANIEM RZODKIEWEK

#### Bardzo prosty twarożek rzodkiewkowy

Składniki:

- biały ser półtłusty - 150 g
- rzodkiewki - 5-6 sztuk
- jogurt naturalny - 1-2 łyżki
- szczypiorek - wedle uznania
- słodka papryka, pieprz - wedle uznania
- szczypta soli

#### Sposób przygotowania:

- Biały ser rozdrabniamy widelcem, dodajemy jogurt.
- Rzodkiewki oraz szczypiorek myjemy i osuszamy.
- Rzodkiewki ścieramy na tarce o dużych oczkach, a szczypiorek siekamy.
- Wszystkie składniki mieszamy, aby powstała konsystencja pasty i doprawiamy do smaku przyprawami, pilnując by dodatek soli był naprawdę niewielki.
- Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, można dodać więcej jogurtu naturalnego.
- Przygotowanie tej pasty jest na tyle proste, że z większością prac typu mycie, osuszanie, dodawanie składników czy mieszanie, przedszkolak powinien poradzić sobie bez problemu. Rzodkiewkowy twarożek można zjeść z pieczywem - najlepiej pełnoziarnistym, ale można także wykorzystać jako dip do surowych warzyw, np. pokrojonych w słupki marchewki, kalarepki czy kawałków selera naciowego. A może tódeczki z listków cykorii wypełnione rzodkiewkowym twarożkiem przypadną przedszkolakowi do gustu?

Powodzenia z eksperymentowaniem!

### Pesto z młodych listków rzodkiewki

#### Składniki:

- rzodkiewki - pęczek, potrzebne będą młode listki
- orzechy włoskie - 5-6 sztuk
- czosnek - 1 ząbek
- cytryna - sok z połowy cytryny
- oliwa - 3 łyżki
- ser typu parmezan, drobno starty - 2-3 łyżki

#### Sposób przygotowania:

- Listki rzodkiewki odcinamy, delikatnie przepłukujemy i siekamy.
- Czosnek obieramy z łupinek.
- Cytrynę dokładnie myjemy, przekrajamy na pół i wyciskamy sok.
- Wszystkie składniki umieszczamy w kielichu blendera i dokładnie miksujemy do uzyskania jednolitej, gładkiej konsystencji. Jeśli masa jest zbyt gęsta, można dodać nieco więcej oliwy.
- Co robimy z rzodkiewkami, które nam zostały? Możemy je wykorzystać do rzodkiewkowego twarożku albo... po prostu zaproponować dziecku jako pyszną przekąskę do schrupania.
- Pesto umieszczamy w słoiczku, powierzchnię zalewamy dodatkową porcją oliwy tak, by pesto było nią całkowicie przykryte. Pesto przechowujemy w lodówce nie dłużej niż 3-4 dni.

- W przygotowanie pesto warto zaangażować dziecko powierzając mu część czynności, jak np. płukanie, „rolowanie cytryny” przed przekrojeniem, dzięki czemu łatwiej będzie wycisnąć sok, wyciskanie soku czy umieszczanie i miksowanie składników w kielichu blendera. Pesto można wykorzystać do smarowania pieczywa (zamiast innych tłuszczowych dodatków), jako bazę sosu do makaronu czy surówek i sałatek. Dzieci mogą różnie reagować na tego typu potrawę, zwłaszcza jeśli jest ona dla nich nowa. Zaangażowanie dziecka w przygotowanie zwiększa szansę, że będzie ono chciało ją spróbować.

Powodzenia z „otwieraniem” przedszkolaka na nowe smaki!