



Főszerepben a padlizsán

Az őszi zöldségek fogyasztásával felkészíthetjük szervezetünket a téli hónapokra



Ősz végéig tart a szezonja. A padlizsán értékes vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmaz

FOTÓ: VERES NÁNDOR

• Együnk minél több zöldséget, amíg még lehet, az őszi kínálatból. A szezonális zöldségekből készült ételek fogyasztása azért fontos, mert a vitamin- és tápanyagtartalmuk magasabb

és értékesebb, mint télen, másrészt ezzel felkészítjük szervezetünket a téli hónapokra. A szeptemberben elérhető zöldségek közül nagy kedvencem a padlizsán, amit számos formában el

lehet készíteni: levesnek, rakottasnak, kennivalónak, raguba, de akár lecsóba is. Ne feledkezzünk meg a télről sem, süssünk le sok padlizsánt, és fagyasszuk le.

→ 2. oldal



Fizessen elő itt: 0726 720 517

szekelyhon.ro/elofizetes

