



kod *fi* u sandučiću.

Ciao ! 😊

Marčanske bure kod nas na moru polako mi daju do znanja da je proljeće stvarno stiglo (a kalendarski i je!).

Priroda se budi, sat se pomaknuo, dani su duži, a i tijelo nekako samo traži da se odmaknemo od teže zimske hrane i krenemo prema laganim i svježijim obrocima.

Kod mene je trenutačno u vrtu takva situacija da nema ničeg laganijeg i svježijeg. Ostale su još dvije (skoro pa procvjetale) glavice kelja od zime, a sve što smo posijali nije još niknulo, a kamoli da je spremno za jelo.



Ako nemaš vlastiti vrt (ili ti trenutačno još ništa ne daje prve plodove kao kod mene), tržnica je savršeno mjesto za inspiraciju. Moram ti priznati jednu stvar... Iako sam zahvalna što imam mogućnost uzgajati vlastito povrće, baš mi dođe *gušt* napraviti *dir* po tržnici. Iii, ponekad se moram baš iskontrolirati da ne kupim tonu stvari koje ili imam u vrtu ili nema šanse da iskoristim u neko razumno vrijeme. Što da ti kažem... guštira me! 😊

S obzirom na ponudu, nekako intuitivno postavlja pitanje:

„Što zapravo kuhati u travnju?“

Jer želja za laganijim jelima postoji, ali ono što pod tim zamišljamo (tikvice, pomidori, paprike, itd.) još uvijek nije tu.

Zato se uvijek vratim na ono što *je* dostupno.

Sezona na tanjuru: travanj

TRAVANJ *sezonske namirnice*



Kad bolje pogledamo, proljetne namirnice su zapravo dosta nježne. Razne salate, mladi luk, rotkvice, baby špinat, blitva... najčešće ih pojedemo sirove, začinimo na brzinu i ne razmišljamo previše o njima. I istina je, u tome i je njihova prednost!

Aliii...

Što ako ti kažem da te proljetne namirnice nisu samo za na salatu?

Što ako ti kažem da mladi luk može biti odličan dodatak kukuruznim muffinima?

Ili da je mladi grašak super u jednoj brznoj, hladnoj pašti s tunom?

Ili da možeš jako jednostavno ukiseliti rotkvice (bez sterilizacije teglica!) i ubaciti ih u sendvič kao hrskavu, osvježavajuću komponentu?

Odjednom više ne djeluju „samo za na salatu“, zar ne? 😊

Meni su upravo takve male kombinacije potpuno promijenile način na koji kuham u ovom prijelaznom periodu. I možda je baš to poanta travnja! Ne čekati da sezona “bude savršena”, nego naučiti raditi s onim što je već tu i s time biti kreativna.

Proljeće na pjatu

S vremenom sam sakupila nekoliko zanimljivih kombinacija i ideja pa sam ih odlučila staviti na jedno mjesto – **u malu besplatnu e-knjižicu “Proljeće na pjatu”**.

U njoj nema klasičnih proljetnih recepata.

Umjesto toga, pronaći ćeš praktične i zabavne ideje koje ti pomažu:

- ✻ iskoristiti proljetne namirnice na novi način i uklopiti ih u svakodnevne obroke
- ✻ kombinirati jednostavne sastojke na kreativne načine
- ✻ izvući maksimum iz onoga što ti je dostupno



besplatna e-knjižica

Proljeće na pjatu

klik-klik za preuzimanje

A kad smo već kod toga da sezonske namirnice iskoristimo na najbolji način, moram s tobom podijeliti jedan mali trik koji mi je stvarno olakšao život i produžio čuvanje jedne posebne proljetne namirnice.

Dakle... Šparoge (ili kako ih mi zovemo – šparUge).

Ne idem u berbu jer:

- ne vidim ih ni da me u oko ubodu
- krpelji su jedan od mojih većih strahova (da, veći od zmija)

Ali imam meni drage ljude (kojima sam očito i ja draga) koji mi često donesu veliki mac šparuga.

I tu nastaje izazov:

Kako ih sačuvati nekoliko dana da ne povenu?

Ranije bih ih stavila u veliku čašu vode kao buket i mijenjala vodu svaki dan ili dva. Ali primijetila sam da se donji dio šparuge namoči i postane gnjecav. Ponekad je to tvrdi dio koji ionako ne jedem, ali čak i njega mogu iskoristiti za temeljac i podlijevanje drugih jela.

I onda sam stala i zapitala se...

Kako bi ja mogla sačuvati te šparuge da mi:

1. traju što duže
2. budu odmah spremne za konzumaciju

Rješenje?



Natrgaj šparuge do tvrdog dijela, operi ih pod mlazom vode i dobro iscijedi. Zatim ih spremi u posudicu na klik s papirnatim ručnikom koji će održavati vlagu na „taman“. Tako spremljene u frižideru ostaju svježije i do tjedan dana.

Kada ti dođe želja da, nakon posla, pripremiš quiche sa šparugama i cikorijom, trganje šparuga neće biti tvoj problem. 😊

Sada je na tebi red! Baci oko što se trenutno nudi na tvojoj tržnici (ili u vrtu) pa razmisli što bi se finoga s time moglo pripremiti.

Javi mi kako je prošlo i slobodno pošalji fotku svog proljetnog tanjura. Jako, jako im se veselim!

Čitamo se opet za ravno mjesec dana!

Iva



kod *fi* doma.



Iva Finderle, mag.nutr.

Stiglo ti je ovo pismo jer si se prijavio/la na newsletter ili si preuzeo/la proizvod.

[Odjavi me](#)