

3

Pestrobarevné podíly

Co obsahuje KPZ podíl v průběhu sezóny?

ředkvičky
česnekové
výhonky
mladý česnek
saláty

jarní cibulka
špenát
čerstvé bylinky
kedlubny
jahody



rajčata
papriky
cukety
kedlubny
lilek
okurky
rané brambory
zelené fazolky

cibule
česnek
cukrová kukuřice
melouny
květák
brokolice



brambory a batáty
fenykl
ředkvičky a ředkve
zelí
mangold
mrkev

pastinák
pórek
dýně
řapíkatý celer
červená řepa
jablka



růžičková kapusta
topinambury
černá ředkev
cibule
brambory
mrkev
petržel

červená řepa
kapusta
bulvový celer
baby salát
dýně



3 *Žijte podle sezóny*

Co obsahuje KPZ podíl?

KPZ dodávají svým členům zeleninu a ovoce, které se urodí v daném ročním období a na konkrétním poli. To znamená, že ve svém podílu obvykle najdete čerstvou zeleninu sklizenou tentýž den, která se nicméně může lišit od sortimentu nabízeného ve stejném období v supermarketech nebo na místních trzích.

Jako členové KPZ nebudete na jaře dostávat rajčata ani dýně. Na podzim zas určitě nečekejte jahody či jarní cibulku. Zvláště zimní a jarní odběry mohou být menší a méně pestré. Zatímco v létě nebo na podzim budete mít možná problém s tím, abyste vše zvládli spotřebovat. Pamatujte, že ani slepice nesnášejí vejce rovnoměrně po celý rok.

Jako členové KPZ možná objevíte zeleninu, kterou jste nikdy předtím nezkusili - například mangold, zelí „pak choi“, nebo česnekové výhonky. Dokonce i zeleninu, kterou byste si běžně nekupovali, například kapustu, topinambury nebo fenykl. Recepty sdílené v rámci komunity vám mohou pomoci si tyto nové druhy zeleniny vyzkoušet, poznat je a přijít jim na chuť.

Co si počít s přebytky?

V KPZ se v létě nebo začátkem podzimu můžete setkat s velkým množstvím jednoho druhu zeleniny - například cuket, zelí nebo dýní. Dobrým řešením, jak přebytky využít, je udělat si na zimu zásoby. Pro inspiraci uvádíme několik příkladů, jak zeleninu a ovoce zpracovat na později:

- výroba povidel, džemů, kompotů
- výroba šťáv, omáček a kečupů
- výroba pesta a čatní
- nakládání nebo kvašení zeleniny
- sušení a mražení např. bylinek, různých druhů zeleniny i ovoce



Pokud jsou pro vás některé z těchto postupů nové, můžete požádat ostatní členy KPZ, aby se s vámi podělili o své zkušenosti. Nebo můžete uspořádat setkání, kde budete úrodu zpracovávat společně. Může to být zábava pro vás i pro děti a další příležitost, jak se poznat a posílit vzájemné vztahy.

