magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 9. 5. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Bylinky pro svěží jídelníček - řeřicha, pažitka, bazalka

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bylinky-pro-svezi-jidelnicek---rericha,-pazitka,-bazalka__s10010x10327.html

Pro osvěžení skladby jídelníčku i pestrosti chutí je s výhodou využít různé bylinky. Řeřicha a pažitka patří mezi jarní bylinky, bazalka je spíše letní, ale dnes je již máme dostupné po celý rok - pěstovat je můžeme nejen na zahrádce, ale i doma.

Zdroj: Bylinky pro svěží jídelníček ze Shutterstock

Řeřicha, pažitka, bazalka jsou skvělým zdrojem

vitamínu C

Vitamínů skupiny B, z minerálních látek také draslíku, vápníku. Kromě živin obsahují také silice, které jim dodávají skvělou chuť, ale mají i příznivé účinky na náš organismus.

Všechny tyto bylinky (a řada dalších zelených natí) se navíc perfektně hodí pro dochucení pokrmu, chceme-li snížit množství přidané soli. Získáte výraznější chuť a zároveň se vyhnete vysoké spotřebě soli ze stravy.

Řeřicha

Čerstvou řeřichu si můžete vypěstovat doma v misce s navlhčenou vatou, která je na teplém slunném místě. Vata musí zůstávat stále vlhká, aby se rostlince dařilo (ale pozor, aby nebylo vlhkosti zase příliš mnoho - pak se může objevit i plíseň. **Jedlé jsou jak naklíčené první lístky, tak listy dospělé rostlinky pěstované v květníku nebo na záhonku.** Zejména v půdě pěstovanou bylinku je vhodné pravidelně zastříhávat, mladé lístky je nutné zkonzumovat co nejdříve, mají chuť podobnou ředkvičce.

Pokud nemůžete zkonzumovat lístky hned, skladujte je v chladu a jen po

několik dní - postupně pak hořknou. **Řeřicha obsahuje velké množství vitamínu C, betakarotenu (z kterého si náš organismus umí vyrobit vitamín A), dále je dobrým zdrojem vitamínu B1, hořčíku, vápníku a draslíku.** Bylinka je také močopudná, povzbuzuje činnost ledvin a také jater, díky vysokému obsahu vitamínu C je vhodná v době nachlazení, pomáhá také při kašli. Čerstvou řeřichu využijete do pomazánek a salátů, v kombinaci s čerstvými sýry, ale lze jí dochutit také třeba polévku.

Pažitka

Pažitka (nebo také šnytlík) má svou specifickou, lehce štiplavou chuť - opravdu nezapře, že je příbuzná s česnekem a cibulí. **Podporuje chuť k jídlu, obsahuje velké množství vitamínu C, dále vitamín B2, vápník a také draslík.** Velmi lehce se dá pěstovat - jak na zahrádce, tak i v květináči doma za oknem, vyhovuje jí slunné stanoviště, pravidelná hojná zálivka. **Často ji také zastřihávejte - jedlé jsou nejen jemné zelené listy, ale i růžové či fialové květy (které chutnají podobně jako listy), které se objevují od května až do září.** Pažitku využijeme v kuchyni zejména v kombinaci s čerstvými sýry, pomazánkami z tvarohu nebo vaječnými pokrmy, hodí se ale také k dochucení polévky či omáčky.

Bazalka

Bazalka je skvělým zdrojem betakarotenu (provitaminu A), vitamínu C, hořčíku, železa, vápníku a draslíku. Její silice mají také protizánětlivé a antibakteriální účinky. Není proto divu, že se éterický olej z bazalky hojně využívá v aromaterapii – podporuje činnost mozku, pomáhá k lepšímu soustředění, uvolňuje nosní dutiny a ulehčuje vykašlávání, podporuje trávení a chuť k jídlu. Bazalka si skvěle rozumí se zeleninou, zejména s rajčaty, hodí se ale i pro dochucení omáček, těstovin, italského rizota. Oblíbené je pesto, které je připravené ze směsi bazalky, piniových oříšků a parmazánu. Při tepelné úpravě bylinku ale přidávejte až téměř ke konci - vařením rychle ztrácí své výrazné aroma a chuť.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz