magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 5. 2017 | tla

Listové saláty? Nejen vitamín K a kyselina listová

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Listove-salaty-Nejen-vitamin-K-a-kyselina-listova__s10010x10330.html

Hlávkový či ledový, v Česku asi nejoblíbenější listové saláty. Právě teď je jejich doba a určitě byste neměli sázet jen na tyto dva druhy. Vyzkoušejte nejen z dětství známý hlávkový v sladkokyselé zálivce, která kapala a tekla po bradě, existuje jich mnoho odrůd.

Zdroj: Zelené listy salátů. Zdroj kyseliny listové a vitamínu K ze Shutterstock

Listy mají nejčastěji zelené, jejich barva ale může přecházet do červené či fialové barvy

Mohou tak ozdobit jídlo na talíři, stát se základem pro velký salát k obědu či

večeři.

Nejlepší jsou ty doma na zahrádce vypěstované či koupené přímo od zemědělce na farmářském trhu, kde máme jistotu, že byly sklizeny jen pár hodin před prodejem. Dlouhé skladování jim škodí, ztrácí svou křehkost. **„Řada lidí se jim vyhýbá kvůli nesnadné přípravě, listy je potřeba důkladně omýt. A to je škoda. V supermarketech si můžeme koupit balené již umyté listy, v nabídce jsou i jejich směsi, ale není nad čerstvý. Čerstvost salátu poznáte podle křupnutí, když list zlomíte,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Proč listové saláty? Nejen vitamín K a kyselina listová

Ženy jistě ocení, že jsou skvělým odlehčením jídelníčku a pomáhají organismus hydratovat. **„Obsahují kolem osmdesáti pěti až devadesáti pěti procent vody,“** uvádí Zuzana Douchová.

Nejen voda je ale jejich plusem. **„Jsou hojným zdrojem vitamínu K, který potřebujeme pro správnou srážlivost krve a je například nezbytný pro správnou mineralizaci kostí. Kyseliny listové, která patří do skupiny vitamínů B a je nezbytná při krvetvorbě, velmi důležitou roli hraje i při**

vývoji plodu v matčině bříšku. Dále jde třeba o draslík, ten v těle mimo jiné reguluje krevní tlak, srdeční tep, podílí se na správné činnosti svalů včetně srdce. A zapomínat se nesmí ani na vitamín C, vlákninu,“ vypočítává nutriční terapeutka.

Zeleninu doplňte třeba oříšky, či sušenými rajčaty

Vyzkoušet různé druhy opravdu stojí za to. Některé mají sladkou chuť, jiné lehce štiplavou, nahořklou, dokonce i oříškovou. Mohou tak skvěle doplňovat jak jiné druhy zeleniny, tak především bílkoviny, tedy maso, šunku, ryby, sýry, fetu, vajíčko, případně luštěniny, které by měly být vždy součástí zeleninových salátů.

„Ochutit je můžeme zálivkami z oleje, hořčice, ovocných octů, přidat semínka, oříšky, sušená rajčata, olivy… Při přípravě konkrétního jídla musíme však myslet na množství ingrediencí. Přidáme-li sušená rajčata v oleji, velké množství ořechů a navrch ještě řádně zalijeme sice zdravým olivovým olejem, uděláme si z původně zamýšleného lehkého jídla kalorickou bombu,“ upozorňuje Zuzana Douchová a přidává jednu důležitou radu: **„Po omytí listy důkladně osušte, ideální jsou**

odstředivky na listové saláty. Nebude vám z nich odkapávat voda, která zbytečně naředí zálivku. A pokud ji použijete na suché listy, krásně na nich ulpí.“

Po jakých sáhnout?

Hlávkový salát – má jemnou, lehce nasládlou chuť. Vyzkoušejte ho nejen ve variantě plovoucích listů v misce sladkokyselé zálivky.

Rukola – je lehce nahořklá až kořeněná, někdy štiplavá. Skvělá je proto v salátových směsích. Jako jeden z mála listových salátů lze upravovat i tepelně.

Římský salát – má úzké podlouhlé listy, lehce mandlovou chuť. Podobně jako rukola může projít tepelnou úpravou, ale nej je prostě čerstvý. Třeba v salátu Caesar.

Čekanka – existuje jí hned několik. Známé jsou čekankové puky s nahořklou chutí, které bývají k dostání v zimním období. Nyní je však čas čekanky kadeřavé (Frisée), červenolisté (Radicchio), stejně jako puky, mají i listové čekanky nahořklou chuť, i když ne tak intenzivní.

Lollorosso – jde o kadeřavý červenofialový salát a přestože je příbuzný čekance, nemá tak nahořklou chuť.

Polníček – má drobné hladné zelené listy, nádhernou jemně oříškovou chuť.

Mangold – bývá označován za náhradu špenátu. Má delší listy se širokým řapíkem, který může mít podle odrůdy barvu od světle zelené až do fialové. Chuť má jemnou, lehce oříškovo-mandlovou. Lze používat syrový i tepelně upravovat.

Dubáček – zelené listy jsou velmi jemné a opravdu připomínají drobné lístečky dubu.

Ledový salát – je odrůdou hlávkového salátu, tvoří ale pevnou hlávku, která vypadá jakoby byla pršlá mrazem. Protože jsou listy k sobě pevně přitisknuté, snadno se připravuje, stačí omýt jen vrchní listy.

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