magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 3. 2018 | tla

Zelené výhonky nám udělají jaro na talíři

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zelene-vyhonky-nam-udelaji-jaro-na-taliri__s10010x10848.html

Je tu čas zelených výhonků. Jídlo na talíři udělají krásně barevné. Jaro už voní ve vzduchu a bylo by škoda si dny více nepřiblížit k nejbáječnějšímu období roku.

- Důležitá rada: používáte-li nejrůznější natě a výhonky, **vždy je přidávejte až nakonec kuchyňské přípravy jídla.** Natrhané či nasekané by se měly dávat do pokrmu těsně před podáváním a ideálně je tepelně neupravovat. Jen v takovém případě si zachovaní nejen svou

krásnou vůni, chuť, pro oko jasně zelenou barvu, ale hlavně nezničíte cenné látky, které ocení vaše tělo.

„Bylinky a natě obsahují látky s pozitivním účinkem na zdraví. Jde o vitamíny, zejména vitamín C a A. Z minerálních látek jmenujme například draslík, hořčík, vápník či železo. Dále takzvané fytochemikálie, například flavonoidy, karotenoidy, sulfidy, monoterpeny a další, které v organismu působí preventivně. Mají antibakteriální, antivirové, antioxidační, protizánětlivé účinky. Pomáhají snižovat hladinu krevních tuků, regulují hodnoty krevního tlaku a podobně,“ uvádí nutriční terapeutka Zuzana Douchová a dodává: **„Tyto látky se nacházejí zejména v zelenině a ovoci. Natě však znamenají velmi příjemné zpestření.“** A některé umějí i pomáhat od obtíží či jim předcházet, například těžší jídla udělají stravitelnější. Jmenujme například mátu peprnou či oregáno.

Jde to levně

Vyrazit pro natě do supermarketu či na farmářský trh, to chce mít naditou peněženku. Jarní bylinky nejsou nikterak laciné. Začněme však od těch nejlevnějších, které si můžete vypěstovat během pár dnů doma na okně.

- **Cibule:** Stačí si do květináče píchnout cibuli. Nevyroste sice lahůdková cibulka, budete však mít k dispozici stále čerstvou nať.
- **Petržel:** Podobný fígl můžete vyzkoušet s petrželí. Tu nemusíte dokonce „sázet“ celou, stačí dát do misky s vodou její odříznutý cca centimetrový vršek, který obvykle při loupání vyhazujete. V teple vyraší krásně zelená nať.
- Podobným způsobem doma zadarmo naroste i **celer a mrkev**, ano i čerstvá a chemicky neošetřená nať mrkve se může stát obohacením jídelníčku.
- **Řeřicha setá:** Další opravdu jarní bylinku, která vyroste v bytě během čtyř až pěti dnů je řeřicha setá. Na její pěstování nemusíte mít dokonce ani zeminu. Stačí použít buničitou vatu či vatové tampóny. Důležité je, aby byly stále vlhké a semínka na nich pak raší opravdu přes noc. V zahradních potřebách a dokonce i v některých drogeriích sáček pořídíte do dvaceti korun.
- **Pažitka:** Narychlit si můžete i pažitku neboli šnytlík, musíte ho však pěstovat zahrádce. Pak stačí kousek kořenů vydloubnout do květináče a v teple a na světle se velmi rychle probudí a naroste.

Pro rychlost jsou obchody

Pokud nepatříte mezi zahradníky či nemáte čas čekat, rychlené bylinky koupíte v každém lepším obchodě s potravinami. Jsou buď v květináči, ty déle vydrží čerstvé, nebo jen již odstřižená nať v krabičce pro okamžité použití. Vybrat si potom stačí podle chuti a připravovaného jídla.

Po jakých bylinkách sáhnout?

- **Petržel** – povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení.
- **Bazalka** – obsahuje látky s protizánětlivým účinkem. Odstraňuje nadýmání.
- **Oregano** – zvyšuje tvorbu žluče a usnadňuje trávení. Pomáhá při nechutenství. Usnadňuje odkašlávání.
- **Máta peprná** – podporuje zažívání, odstraňuje křeče zažívacího traktu.
- **Meduňka** – zklidňuje organismus, používá se na podporu spánku.
- **Libeček** – aktivuje trávení, ulevuje při pocitu plnosti. Nádherně ovoní polévky a saláty.
- **Pažitka** – podporuje chuť k jídlu, má vliv na snižování krevního tlaku.
- **Majoránka** – zvyšuje tvorbu žaludečních šťáv, pomáhá při trávení, působí proti nadýmání.

- **Tymián** – napomáhá při trávení, má antibakteriální účinky.

Jak je použít

Zelená natě a bylinky můžete použít podle chuti opravdu na jakákoli jídla, slaná i sladká. K jarním svačinám či večeřím však patří chleba s tvarohem, do nějž se jemně nakrájí cibulka a navrchu se bohatě posype pažitkou či petrželkou. Výborné jsou také, když se přidají mezi zeleninu i ovoce při výrobě šťáv a smoothie.

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