O výživě 13. 4. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Znáte polníček? Pro zdraví cév, při stresu i pro osvěžení

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Znate-polnicek-Pro-zdravi-cev,-pri-stresu-i-pro-osvezeni__s10010x10915.html

Kozlíček polní neboli polníček (valerianella locusta) se řadí mezi listovou zeleninu, je blízce příbuzný s kozlíkem lékařským. Má příjemnou nasládlou chuť, obsahuje málo energie, ale je bohatý na vitamíny a minerální látky.

Polníček – pro zdraví cév, při stresu i pro

osvěžení

- Polníček vypadá skoro jako plevelná rostlina – má drobné zelené lístky rostoucí v růžicích. Můžeme jej pěstovat i doma (podobně jako řeřichu), vyhovuje mu slunné stanoviště s propustnou půdou – pokud ho opakovaně vysadíme, můžeme ho sklízet nejen na jaře, ale v průběhu celého roku.

Obvykle se konzumují mladé růžice se zhruba čtyřmi páry lístků, často mají ještě drobné kořínky - před konzumací je třeba lístky pečlivě omýt a kořínky odstranit. Listy polníčku jsou velmi křehké a snadno se poškodí, rychle vadnou - proto při nákupu vybírejte pečlivě, zvolte jasně zelené nepovadlé, neponičené lístky bez známek zahnívání. Ideální je i polníček brzy zkonzumovat.

Pro zdraví cév i při stresu

Polníček neobsahuje příliš energie, zato na vitamíny a minerální látky je rozhodně bohatý. Na 100 g porce obsahuje pouze 124 kJ - z velké části je tvořen vodou, tuky tvoří jen zanedbatelný podíl, bílkovin a sacharidů také neobsahuje mnoho - pouze 2 g a 3,6 g na porci o velikosti 100 g. Ze sacharidů jsou více zastoupeny jednoduché cukry, které dávají polníčku příjemnou, jemně nasládlou chuť - někdy bývá popisována i jako lehce oříšková. Zapomenout nesmíme na vlákninu, které je zde 1,7 g na 100 g.

- Z vitamínů v polníčku najdeme zejména **beta-karoten (provitamín A), kyselinu listovou, vitamín C a vitamín K**. Z minerálních látek je zde zastoupen **hořčík, draslík, vápník, fosfor a železo.** Kromě toho je tahle rostlinka i dobrým zdrojem flavonoidu rutinu. Právě díky jeho obsahu je vhodná pro **zdraví našich cév**. Obsah **hořčík pomáhá našemu tělu zvládnout vyšší zátěž a stres**, působí proti křečím, **draslík se podílí na udržování zdravých hodnot krevního tlaku.**

Jak polníček využijeme?

Polníček v kuchyni najde uplatnění hlavně při přípravě čerstvých zeleninových salátů - díky vysokému obsahu vody nás osvěží nejen v horkých letních dnech. **Skvěle bude chutnat v kombinaci s rukolou, ledovým nebo římským salátem, rajčaty.**

- Pro dobré využití vitamínů rozpustných v tucích nezapomeňte přidat malé množství **kvalitního rostlinného oleje** (např. za studena listovaného olivového oleje nebo oleje z dýňových semen).

Do zálivky ideálně patří i trocha **citronové šťávy, která pomůže lepšímu využití železa.** Polníček můžeme upravovat i za tepla, využijeme jej stejně jako listový špenát (polévka, dušení, apod.), lze jej přidat k restované zelenině.

Tepelná úprava by ale měla být krátká a rychlá, spíše v závěru přípravy pokrmu.

Recept - malý salát z polníčku a rukoly s rajčaty a mozzarellou

polníček (cca 1,5 hrsti), rukola (1 hrst), cherry rajčata (4-6 ks), olivový olej (1 čajová lžička), šťáva z citronu nebo, balzamikový ocet (½ čajové lžičky), mozzarella (30-40 g) , pepř, případně sůl

Polníček a rukolu omyjeme a dáme do středně velké misky - růžice polníčku je lépe ještě rozdělit na menší části, z rukoly můžeme odstranit část stopky. Omyjeme rajčata a překrájíme je na poloviny nebo čtvrtiny (podle velikosti), mozzarellu vyjmeme z obalu a nakrájíme na malé kousky. Přidáme mozzarellu

a rajčata do misky k salátům, promísíme, přidáme čajovou lžičku olivového oleje a půl čajové lžičky citronové šťávy nebo balzamikového octa, dochutíme trochou pepře, případně i soli.

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