magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 10. 2018 | vcj

Nakupování sezonních potravin je v kurzu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakupovani-sezonnich-potravin-je-v-kurzu!__s10010x7638.html

Přestože dnes máme dostatek nejrůznějších surovin po celý rok, stále více lidí dává přednost sezonním surovinám. Jaké to má výhody a co kdy seženeme?

Konzumace a příprava jídel ze sezonních surovin přináší člověku řadu **zdravotních pozitiv**. Navíc je využití a nákup sezonních produktů úzce spojen s **ekonomickými** a **ekologickými efekty**. Mezi nejvýraznější klady patří následující skutečnosti:

- Přírodní **čerstvost** surovin.
- Suroviny vypěstované a konzumované hned v sezoně mají **maximální množství chuti**, **živin**, **vitamínů** a **minerálních látek**.
- Nákupem a konzumací sezonních surovin **podporujeme lokální producenty**.
- Sezonní potraviny jsou **ekologičtější** a často **levnější**

V našem klimatickém pásmu máme čtyři roční období. Zima je dobou odpočinku a útlumu vegetativních procesů, proto se potraviny z celého světa dělí zpravidla do **tří vegetačních období** podle své sklizně na jarní, letní a podzimní.

Na **jaře** se sklízí zejména kořenová zelenina a výhonky. **Léto** přináší pestrou a dlouhotrvající sklizeň ovoce a zeleniny. Nakonec přichází **podzimní sklizeň** přinášející poslední úrodu přírody, např. ořechy a zrna pro dlouhé zimní měsíce.

K přímé konzumaci i pro vaření můžete bohatě využívat například následující sezonní a lokální suroviny:

Výběr sezonních surovin

Jaro	Léto	Podzim

cibule (květen–září) špenát (květen–listopad) ředkvičky (duben–říjen) hlávkový salát (květen–říjen) mangold (květen–listopad) jahody (květen–srpen) ledový salát (květen–říjen) květák (květen–říjen) kedlubna (květen–říjen) pažitka (květen–říjen) řeřicha (leden–prosinec)	jahody (květen–srpen) mrkev (červen–září) brambory (červen–říjen) celer (červenec–říjen) hrášek (červen–srpen) paprika (červenec–říjen) rajská jablíčka (červen–říjen) zelené fazolky (červen–září) brokolice (červen–říjen) červená řepa (červenec–říjen) kapusta (červen–listopad) bílé zelí (červen–listopad) lilek (červenec–říjen) pórek (červen–listopad) okurky (červen–srpen) broskve (červenec–září) pažitka (květen–říjen)	hroznové víno (září–říjen) petržel (září–říjen) růžičková kapusta (září–únor) ořechy (září–listopad) trnky (září–říjen) jablka (červenec–říjen) hrušky (červenec–říjen)

Na závěr vám přinášíme jeden jednoduchý, ale nutričně bohatý **recept na jarní pomazánku**.

Ingredience pro 4 osoby	**Postup**
1 malá kedlubna, 1 svazek ředkviček 250 g nízkotučného tvarohu 2 nastrouhaná vejce natvrdo ½ svazku pažitky sůl a pepř	Kedlubny a ředkvičky nastrouháme a lehce posolíme, aby pustily šťávu. Šťávu potom důkladně vymačkáme. V misce utřeme tvaroh se solí a pepřem. Přidáme strouhanou směs ředkviček a kedluben, vajíčka a pažitku. Vše důkladně promícháme.

Přejeme vám dobrou chuť!

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