**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 21. 2. 2017 | Marcela Avramopulu

# Fandíme zdraví - správný výběr a úprava zeleniny

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Fandime-zdravi---spravny-vyber-a-uprava-zeleniny__s10010x10194.html

Zelenina se proti jiným druhům potravin liší hlavně v tom, že má nízkou energetickou hodnotu. Zároveň obsahuje velké množství vlákniny, vitaminů a minerálních látek. Obsah živin záleží také na tom, jestli byla sklizena ve zralém stavu. Ale taky na tom, jak se zeleninou nakládáme. Faktorů, které ovlivňují kvalitu zeleniny jak po chuťové, tak po nutriční stránce, je hned několik.

## Správný výběr zeleniny

**„Nejlepší je vybírat sezónní a místní zeleninu“**, doporučuje Zbyněk Vinš, pedagog z Vysoké školy hotelové v Praze, a dodává: **„Taková zelenina nejen**

**že má o hodně lepší chuť a více vitaminů, ale je i levnější, než ta dovážená“**. I když u některých druhů se dovozu nevyhneme.

**"Zelenina má být pevná a pružná, čím scvrklejší a gumovější, tím méně vitaminů. A taky jakýkoliv kousek nahnilé nebo plesnivé zeleniny bychom neměli vykrajovat, ale vyhodit celý kus.I když to není vidět, daný kus v té době už obsahuje spóry plísní, které jsou pro lidský organismus škodlivé"**, vysvětluje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., odborná garantka iniciativy Vím, co jím.

## Čerstvá zelenina versus mrazená

**Mrazení je nešetrnější způsob konzervace, při kterém dochází jen k malé ztrátě vitaminů.** Takže na používání mrazené zeleniny není nic špatného. Výhodou také je, že tato zelenina je dostupná po celý rok a navíc bývá sklízena v době své zralosti, takže v době, kdy obsahuje maximum prospěšných živin. **Ideální mrazenou zeleninou je třeba špenát, fazolové lusky, kukuřice nebo hrášek.** Ještě bychom si měli dávat pozor, jestli v mrazené zelenině nejsou kousky ledu – ty by svědčily o špatném skladování. Jednou rozmrazená zelenina se totiž nemá znovu zmrazovat. A také dodržovat datum spotřeby.

## Čerstvá zelenina versus konzervovaná

Další možnost, jak zeleninu dlouhodobě skladovat, je konzervace. Některé takové výrobky mají dokonce lepší nutriční hodnoty, než původní suroviny v čerstvém stavu. **„Tam patří třeba rajčata a samozřejmě i rajčatové pyré. Mají totiž vyšší obsah lykopenu, což je látka s antioxidačním účinkem“**, dodává Karolína Hlavatá.
**„Ze sterilované zeleniny se dají ještě použít pro zpestření nakládané cibulky, okurky, červená řepa anebo pickles. To je kvašená zelenina, která se přidává jako součást přílohy nebo salátů. Výborné je také používat kysané zelí, které má i velmi příznivou cenu“**, radí Zbyněk Vinš.

**Zejména kvašená zelenina má své výhody – kysáním se totiž zvyšuje obsah vitaminů a také vznikají probiotické bakterie, které spolu s vlákninou zajišťují správnou funkci střev. A tím pádem i naší imunitu.**

## Skladování je pro uchování živin důležité

Nejen na výběru záleží. Jak skladovat zeleninu? Ideálně téměř vůbec. **Zeleninu ji lepší kupovat obden čerstvou, protože doma nemůžeme zajistit tak vhodné podmínky ke skladování, jako obchodníci.** Výjimkou jsou snad jen brambory, které se dají dlouhodobě skladovat na chladném, tmavém místě,

jako je třeba sklep. Jen je potřeba ho často větrat, aby se z odpařující se vlhkosti na bramborách netvořila plíseň.

## Lze zpracovat zeleninu bez ztráty vitaminů?

**Při každém zpracování, ať už při přípravě před tepelnou úpravou, nebo samotném vařením, dochází ke ztrátě vitaminů.** Zejména vitaminy rozpustné ve vodě trpí oxidací, tedy kontaktem se vzduchem, louhováním a nevhodně zvolenou tepelnou úpravou, ať už se jedná o vysokou teplotu nebo moc dlouhou dobu. Obsah minerálních látek nebo vlákniny se téměř nemění.

## Jak omezit ztrátu vitaminů

Oxidaci zabráníme tak, že zeleninu budeme krájet na větší kusy. Vyhneme se nožům i dalšímu kuchařskému náčiní, které je vyrobeno ze železa nebo hliníku. Jídlo bychom měli vařit v hrnci pod pokličkou a co nejméně míchat. Co se týče podávání čerstvé zeleniny, měli bychom ji v ideálním případě krájet až těsně před podáváním.

Tipy, jak zabránit zbytečnému louhování prozradil Vinš: **„Při přípravě zeleninu oplachujeme pod proudem tekoucí vody a vyhýbáme se dlouhému namáčení. Při vaření používáme páru, pokud to lze, nebo**

**zeleninu vkládáme až do vroucí vody a vody také do hrnce nedáváme příliš mnoho“.**

**„Nesprávnou úpravou se nejen snižuje jejich množství, ale i jejich antioxidační účinky. Mezi ty nejvíce citlivé patří vitamin C a kyselina listová“**, dokresluje situaci Hlavatá.

V případě, kdy vaříme zeleninu v páře, volíme teplotu pod 100°C, takže si můžeme dovolit delší dobu vaření a naopak při restování či pečení zase teplotu vyšší a kratší dobu.

## Vařit do měkka?

**Zeleninu vaříme podobně jako těstoviny, tedy al dente. Zůstává pak trochu tvrdší, zachovává si tak nejen vyšší nutriční hodnoty, ale i lepší a výraznější chuť.**

---

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