



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 21. 7. 2017 | Mgr. Martina Karasová

# Nejvíce živin mají plody sklizené v době své zralosti

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Nejvice-zivin-maji-plody-sklizene-v-dobe-sve-zralosti\\_\\_s10010x10497.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Nejvice-zivin-maji-plody-sklizene-v-dobe-sve-zralosti__s10010x10497.html)

Sezona vrcholí, všude je plno čerstvého a krásně barevného ovoce a zeleniny. Pokud nemáte to štěstí a nejste majitelem zahrádky, případně nemáte babičku, která vás pravidelně zásobuje, nezbývá vám, než si zeleninu a ovoce koupit. Kde koupit tu čerstvou? Jak fungují bedýnky? Proč nakupovat na trzích?



## **Víte, odkud pochází jídlo, které máte na talíři?**

Máte představu, kdy byl sklizený salát nebo jak dlouho se v igelitu potila

okurka, kterou jste včera krájeli do salátu? A jak dlouho a odkud k vám cestovalo jablko, které jste si přinesli z obchodu domů?

**Pokud odebíráte farmářské bedýnky nebo nakupujete zeleninu na trzích, tak odpovědi na předchozí otázky pravděpodobně znáte. Nabízené výpěstky bývají sklizeny maximálně 24 hodin před tím, než se dostanou na stánek.** A lidé kteří je prodávají také velmi často svými rukama přispěli k jeho vypěstování. Pokud ne, vždy máte u stánku možnost nahlédnout do příslušných dokumentů o původu zboží. A pokud byste chtěli, obvykle není problém se na pole, na kterém vyrostlo ovoce a zelenina, které kupujete, dojet podívat. Farmáři vás rádi uvítají a většina z nich nabízí právě i osobní odběr bedýnek. Bohužel stále mnoho prodejců zeleniny o původu svých produktů na stáncích vědomě lže a přeprodává lidem ovoce a zeleninu z velkoskladu a vydává je za farmářské produkty.

## **Bedýnky jsou ve stanovený čas doručeny**

**Je to systém prodeje zboží, kdy od svého farmáře můžete každý týden získávat přepravku čerstvé sezonní zeleniny a ovoce.** Za bedýnky se platí buď předem, anebo při převzetí. Většina lidí odebírá pravidelně celou sezonu, máte však možnost objednat i jednorázově. Obsah bedýnek je u různých farmářů různý podle toho, na jakou produkci se specializují nebo s kým

spolupracují. Někde to může být jen zelenina a ovoce, jinde je možné objednávat i vajíčka, maso, sýry nebo pečivo. Bedýnky jsou vám pak ve stanovený čas doručeny, nebo máte možnost si je vyzvednout přímo na farmě, nebo na předem domluveném místě.

## **Sezonní produkty se dobře nakoupí na trzích**

**Sezonní plody vypěstované v místě, kde se i prodávají, se trhají v optimálním stupni zralosti.** Nemusí se sklízet o dlouhé týdny dříve, aby zvládly cestu přes půl zeměkoule, a nemusí uměle dozrávat. **Navíc plody sklizené v době své zralosti jsou nejchutnější, mají nejvíce živin, minerálů, vitamínů a antioxidantů.** Zároveň tak podpoříte domácí zemědělství, místní farmáře a pěstitele. Drobní zemědělci také používají mnohem šetrnější metody k životnímu prostředí než velkopěstírny.

Trhy neslouží jen k prodeji, jsou také místem společenského setkávání. Samotní zemědělci a výrobci poskytují přímý prodej zákazníkům, bez prostředníka v podobě velkoobchodu. Díky tomu mohou zboží prodávat za přiměřené ceny. **Farmářské trhy jsou skvělou volbou, pokud vám není jedno, co jíte. Ne však vše, co tam nakoupíte, je zdravé. Uzeniny, byť domácí, budou vždy tučné a slané, sladké pečivo nebude mít nižší obsah cukru než to v obchodě.** Nabídka bývá obvykle široká a na své si přijde každý. Na trzích

seženete čerstvé ryby, maso, koření, bylinky, čerstvé těstoviny, mléčné výrobky, vejce nebo kváskový žitný chléb.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)