magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 6. 2019 | Bc. Lucie Uhlířová, Dis.

Tradiční česká zelenina. Jak si zpestřit jídelníček sezónními druhy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tradicni-ceska-zelenina.-Jak-si-zpestrit-jidelnicek-sezonnimi-druhy__s10010x19273.html

Polníček, špenát, rajčata, okurky, papriky. To všichni moc dobře známe a ruku na srdce, přestože moc dobře víme, že rajčata v zimě skutečně sezónu nemají, snažíme se tyto obvyklé druhy zeleniny točit během celého roku. Zkusme do jídelníčku zařadit pozapomenuté druhy zeleniny jako je vodnice, různobarevné druhy řepy, kadeřávek a další.

Myslete lokálně a sezónně

Právě u zeleniny je dobré **přemýšlet nad roční dobou** a neházet při nákupu bezmyšlenkovitě do košíku stále stejné druhy. Když se zamyslíme nad tím, jaké

je zrovna roční období a co má v přírodě sezónu, tedy, co skutečně na zahrádce plodí či roste, můžeme si tak jídelníček příjemně zpestřit a rozšířit o nové trošku zapomenuté druhy zeleniny. Lokální zelenina má navíc tu výhodu, že je **pro naše tělo přirozená** a necestovala k nám přes půl zeměkoule. Často se jedná o **“superpotraviny” nabité vitamíny, minerály a antioxidanty**.

První jarní zelenina- ředkvičky

Ředkvičky jsou jednou z prvních plodin, které můžeme na jaře na zahrádce sklízet. Jejich štiplavá chuť je dána obsahem hořčičných olejů a silic. Jsou bohaté na vodu, vitaminy C a B. Obsahují nemalé množství draslíku, jódu a kyseliny listové. Díky obsahu sirných látek **pomáhají se střevní peristaltikou**.

- Ředkvičky se hodí do jarních tvarohových pomazánek, kam je můžeme nakrájet na plátky nebo nastrouhat. Výborné jsou také **se sýrem cottage**.

Pomazánky stačí lehce osolit a opepřit a servírovat na plátek žitného chleba. Výborná a nutričně velmi bohatá svačinka je na světě. Zelenou nať ředkviček netřeba vyhazovat. Hodí se **do salátu nebo na výrobu domácího pesta**. Ředkvičky nevydrží moc dlouho čerstvé, proto je vhodné konzumovat je co nejdříve po vytažení ze země.

- Vyhýbat bychom se měli **již zdřevnatělým kouskům této zeleniny**.

Pokud přeci jen chceme ředkvičky uchovat na delší dobu, můžeme je naložit **formou tzv. pickles**. K ředkvičkám nakrájeným naplátky přihodíme koření dle chuti (nejlépe hořčičné semínko, kmín, kopr a další) zalijeme rozvarem z vinného octu, vody a trochu medu a utěsníme. Takto naložené ředkvičky **vydrží v lednici několik týdnů** a hodí se jako příloha k masu, luštěninovým jídlům i do salátů.

Vitaminová bomba jménem řepa

Přestože řepa patří spíše k podzimním plodinám, i tu nelze nezmínit. Všichni moc dobře známe klasickou červenou řepu. Mezi méně známé druhy patří tak zvaná **řepa vodnice, neboli brukev řepák vodnice** celým názvem. Její brukve jsou podobné ředkvičkám, mají fialovo bílou barvu. Chuťově jsou blízké kedlubně. Používá se čerstvá **do salátů nebo vařená jako příloha**. Lze z ní vyrobit kaše jako příloha k masu. Tradičním pokrmem z Vysočiny jsou pro změnu **řepance**, jejichž příprava je snadná. Nastrouhaná řepa se smíchá s hladkou moukou a mlékem. Z vzniklého těsta vytvoříme **placičky**, které lze smažit na oleji nebo péct v troubě.

Klasická červená řepa je bohatá na vitamíny A, C, B6, B1, B2. Obsahuje draslík, jód, železo, hořčík a antioxidanty. Je také bohatým zdrojem vlákniny. Je typická pro své červené barvivo. Nejčastější úpravou je vaření nebo pečení.

Bulvu řepy lze **zabalit do alobalu společně s česnekem a tymiánem**. Po upečení řepu nakrájíme na tenké plátky, poklademe na talíř, lehce zakápneme olivovým olejem, posypeme sýrem feta či natrhanou mozzarellou. Osolíme, opepříme a můžeme ještě posypat opraženými dýňovými semínky. Takové **řepové carpaccio** je výbornou pochoutkou nabitou vitamíny. Pro vizuálně zajímavější zážitek můžeme použít různě barevné řepy- **od bílých, přes žluté až po duhově růžové**.

Zeleninové chipsy zdravěji

Velmi oblíbenou pochoutkou jsou zeleninové chipsy. Pokud je připravíme v troubě **na pečícím papíru s minimem oleje**, osolíme a použijeme bylinky jako je oregano, rozmarýn a tymián, vyrobíme si pestrobarevné, **zdravé křupání k televizi** a výbornou alternativu k běžným bramborovým chipsům.

- Takové lupínky lze vyrobit z **pastiňáku, řepy, kadeřávku, černé ředkve či batátů**.

Fermentování aneb zdravá střeva

Výborným způsobem jak zpracovat přebytky úrody je fermentace. Mléčně kvašená zelenina má **blahodárné účinky především na střevní mikroflóru** díky obsahu probiotik. Zelenina si uchovává i vysoký obsah **vitamínů a vlákniny**.

- Fermentovat se dá **zelí, ředkve, mrkev, řepa a spousta dalších druhů zeleniny**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz