



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 5. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Jíme sezónně: Květnový talíř plný barev díky sezonním potravinám

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jime-sezone:-Kvetnovy-talir-plny-barev-diky-sezonnim-potravinam__s10010x20557.html

Jak se říká, jíme i očima. V květnu přitom není nic jednoduššího než spojit barevný zážitek na talíři se skvělou chutí sezonních potravin. Pokud jste v dubnu nestačili zasadit, pak můžete nakoupit čerstvou jarní zeleninu na farmářských trzích. Ani z procházky se ale nemusíte vracet domů s prázdnou. Příroda nabízí víc než jen maliny, jahody či houby v létě a na podzim. Mnohé poklady skrývá i teď na jaře. Stačí se pozorně podívat.



Není nic jednoduššího než zajít do supermarketu, a i v zimě nakoupit jahody, okurky nebo ředkvičky. Pravdou ale je, že jim chybí sluneční paprsky, a i když na pohled jim není možné nic vytknout, v souboji chutí se sezonním ovocem a zeleninou prohrají na plné čáře.

5 důvodů, proč sezonní potraviny hrají prim

Díky mezinárodnímu obchodu nám může připadat, že nic jako **sezonní potraviny** neexistuje. Opak je ale pravdou. Ve skutečnosti je tak jednoduché se zamilovat do čerstvě natrhaného ovoce, zeleniny nebo bylinek rozvoněných po dešti. Proč je tedy nejlepší jíst ředkvičky v květnu, jahody v červenci a jablka v září?

1. Náš organismus byl dlouho přímo spojený s tím, co mu poskytovala okolní příroda, protože uchovávání potravin (konzervování, sušení) mělo své limity. **Náš organismus si ale to, co je pro něj přirozené, stále pamatuje.** I proto máme na jaře a v létě větší chuť na saláty, zatímco v zimě pokukujeme po „bůčku“. Právě tučné potraviny historicky náš organismus potřeboval, aby se ochránil před tuhou zimou. Naopak léto představovalo období plné činnosti, kdy šla kila samovolně dolů a okolní příroda poskytovala lidem zdravější energii ve formě lesních plodů a běžně pěstovaných plodin.



2. **Soulad s přírodou se stává moderním trendem.** Konzumace sezonních potravin je prospěšná nejen pro náš organismus, ale také mentalitu. Pomůže nám lépe pochopit přírodní řád, kterému se kvůli široké nabídce obchodů pomalu vzdalujeme, a vrátit se ke kořenům. *„Je přece obrovský rozdíl mezi situací, kdy jsme v takřka důvěrném vztahu k půdě i vodě, kdy žijeme mezi lidmi, kteří nám dodávají to, co potřebujeme, a tím, jak dnes většina lidí žije,“* říká Helena Norberg-Hodge, švédská aktivistka.
3. **Co je v domě, to je pro mě.** I tak je možné jednoduše shrnout skutečnost, že pokud potraviny necestují přes polovinu Evropy, nebo dokonce světa, mají mnohem výraznější chuť i vůni. Není totiž třeba sklízet je před skutečným dozráním a mohou nám tak nabídnout více

vitamínů, minerálních látek i živin. Kdo jednou ochutnal zeleninu a ovoce ze zahrady nebo přímo od farmáře, nemůže jinak než souhlasit.

4. **Tím, že vsadíte na kvalitu, můžete ušetřit.** Například u česneku platí, že ten český je silnější a chuťově výraznější než z dovozu. Proto ho do jídla stačí dát k ochucení méně a kvalita tak vyhrává a potvrzuje rčení, že „nejsme tak bohatí, abychom mohli kupovat levné věci“.
5. **Nákupem sezonních potravin děláte něco nejen pro sebe, ale pro všechny.** Dovoz znamená vyšší uhlíkovou stopu a ekologické dopady. Jak dále říká Helena Norberg-Hodge: *„Jídlo je nejjednodušší způsob, jak se víc propojit s půdou. Alespoň částečná soběstačnost v jídle je ten nejsnazší způsob, jak říci ne stinným stránkám globalizace.“* I když nepěstujete ovoce a zeleninu na zahradě, ale nakupujete ji od farmářů, podporujete tím zároveň někoho, kdo si pěstováním plní své sny a do své práce dává srdce.

Zelená: Hlávkový salát, chřest nebo kopřivy

Zelená je nejčastější barvou zeleniny, kterou můžete již v květnu na zahrádkách sklízet nebo koupit na farmářských trzích. Ať už mluvíme o **hlávkovém salátu, chřestu, špenátu, pažitce, kopřivách a dalších probouzejících se bylinkách**. Všem uvedeným rostlinám se v České republice daří a jsou tu „jako doma“. Jejich pěstování tak nic nebrání, ať už pro

něj využijete zahrádku, nebo zvláštní truhlík na balkonu. Pokud máte obavy, aby se vše povedlo, některé sazeničky si můžete koupit ve specializovaných zahradnictvích i u samotných farmářů. Tipy na jejich pěstování vám jistě rádi prozradí.

A proč by na vašem talíři neměla zelená chybět?

Hlávkový salát (locika setá) je skvělou nízkokalorickou zeleninou, která kromě **vlákniny obsahuje vitamíny C, B a K a minerály jako jsou draslík a hořčík**. Hlávkový salát je skvělý ochucený



například jogurtem nebo zakysanou smetanou, podávat ho samozřejmě můžete také jako salát, kombinovaný například s ředkvičkami, ale v létě také s rajčaty, paprikami nebo okurkou. Pokud se chcete v kuchyni vyhnout jeho ovaďnutí, po oprání listy vysušte.

Pomalu ale jistě se v české kuchyni zabydluje i **chřest lékařský**, lidově „špargl“. Tato víceletá rostlina vyžaduje vaši trpělivost a první úrody se

dočkáte až po třech letech. Díky vysokému obsahu vody **patří chřest mezi nízkokalorickou zeleninu**. O to více je v něm ale vitamínů a minerálních látek, včetně draslíku, vápníku a hořčíku. Ať už budete podávat chřest syrový v salátu, dušený, vařený v polévce nebo pečený, vždy vás na talíři potěší. A pokud budete mít chřest z domácích zdrojů, k jeho dochucení bude zcela stačit trocha soli, citronové šťávy a cukru.

Vyzkoušejte [chřestový krém s krutony](#), [chřestovou kešu polévku](#) nebo ho použijte jen jako součást zeleninové přílohy.

Červená: Ředkvičky do pomazánky

Ředkvičky jsou pokladem, který skrývá svou sílu v kořenech i listech. Ředkvičky patří neodmyslitelně ke každé zeleninové zahrádce a jejich velká obliba spočívá mimo jiné v tom, že jsou nenáročné a díky postupnému setí se mohou sklízet od pozdního jara až do podzimu. Ředkvičky jsou plné antioxidantů, [vitamínu P](#), vitamínu C, kyseliny listové, vápníku i draslíku.

- Díky tomu prospívají našemu imunitnímu systému a pomáhají nás chránit před stárnutím, rakovinou, záněty, neurodegenerativními i srdečně-cévními onemocněními.

Ředkvička je výborná do salátů, pomazánek i jako ozdoba na chlebíčky. I když jsou syrové ředkvičky nejkřehčí a chuťově nejintenzivnější, pochutnat si na nich můžete i ve formě omáček, polévek nebo v masových pokrmech.

Chcete-li se o ředkvičkách dozvědět víc, třeba jak je pěstovat, nebo co dobrého si z nich připravit, pak si přečtěte náš článek [Ředkvičky – jejich listy jsou skrytý poklad](#). Věděli jste, že i listy se dají zpracovat a jsou dokonce nutričně hodnotnější než samotné kořeny?

Modrá: Borůvky do jogurtu

Už v květnu si můžete užívat nejen zeleninu, ale také ovoce. **Kamčatské borůvky (zimolez kamčatský)** jsou bohaté na vitamín C a B, flavonoidy (konkrétně rutin) i minerály jako je hořčík, draslík, fosfor a vápník.



- Plody zimolezu kamčatského můžete využít na ozdobu salátů stejně jako do jogurtu či ovesné kaše. Pokud jich máte na zahradě nadbytek, připravit můžete džem i šťávu, vhodnou pro zklidnění žaludku. Odvar z listů se pak v tradičním léčitelství používá při zánětech horních cest dýchacích.

Zimolez kamčatský se může stát součástí i vaší zahrady, a to ať už bydlíte v nížině, nebo na horách. Spokojí se s naprosto obyčejnou zahradní půdou, narozdíl od běžných borůvek. I když je lépe keř vysadit na slunci, poroste dobře i v polostínu. S výsadbou budete muset počkat až na podzim, již po dvou až třech letech se ale budete moci těšit na plody své práce.

Bílá: Sedmikráska na sirup

Nejen pro ozdobu můžete na talíři využít i květiny. V květnu si jich můžete natrhat hned několik druhů. Květy přitom nejen že potěší vaše oko, ale mohou dodat vašemu tělu mnoho prospěšných látek.

- Například **sedmikráska** se již od středověku používala v tradiční medicíně mimo jiné pro svůj obsah flavonoidů a minerálních látek. Sedmikrásky můžete použít na výrobu falešného medu, sirupu proti nachlazení, do jarních salátů i ozdobu dezertů.

Žlutá: Pampeliška do salátu i do pesta

Svémi pozitivními účinky se nenechá zahanbit **smetanka lékařská** neboli správněji řečeno pampeliška smetánka. I když pampelišky mnoho z nás považuje za plevel, už přízvisko „lékařská“ naznačuje, že je něčím víc.

- Pampeliška se používá tradičně při léčbě jaterních poruch a při některých ženských onemocněních, pro podporu laktace i pro své močopudné a protizánětlivé účinky.

Listy pampelišky lékařské obsahují vysoký podíl bílkovin, vlákniny, kyseliny

linolenové a draslíku. Je proto vhodné užívat si na talíři nejen květy, ale také listy, například ve formě salátu nebo polévky, případně oblíbeného pesta.

Fialová: Fialka na kašel

Stejně jako pampelišku i pro **violku vonnou** se používá spíše jiný název, a to fialka. Viola dodá salátům i dezertům barvu a svěží vzhled. Využít ji ale můžete i pro přípravu octu, sorbetu nebo likéru. Je možné ji kandovat nebo přidat do skleničky bílého vína. Kromě vzhledu má i léčivé účinky.

- Je možné ji použít při léčbě kašle, působí pozitivně při astmatu a dalších potížích dýchacích cest. Pomoci může i při bolestech hlavy, chrapotu a skvělá je k podpoře imunity. Tyto účinky má mimo jiné díky obsahu saponinů, glykosidů a kyseliny salicylové. K léčivým účelům se používá nať, listy i květy.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://www.nzip.cz/clanek/1008-redkvicky>

<https://pjmhsnline.com/index.php/pjmhs/article/view/3483/3440>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874122004263>

<https://zahradkarskaporadna.cz/clanek-30333-redkvicky-pro-podzimni-chroupani-0>

<https://www.ireceptar.cz/zahrada/sklizen-ovoce-v-kvetnu-pestujte-kamcatske-boruvky.html>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Sedmikr%C3%A1ska_chudobka

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874107004850>

<https://www.bylinkovo.cz/fialka-vonna-violka/>

<https://www.zahradnictvi-spomysl.cz/navod-na-pestovani-zimolezu-kamcatskeho/>

<https://www.nzip.cz/clanek/1010-hlavkovy-salat>

<https://www.nzip.cz/clanek/1031-chrest>

Apoštolka lokalismu. Časopis Heroine. Říjen 2022; str. 95.

[borůvky](#) [bylinky](#) [chřest](#) [jarní salát](#) [jíme sezónně](#) [kopřiva](#) [léčivé účinky](#) [listová zelenina](#) [pampeliška](#) [pesto](#) [ředkvičky](#) [sezónní potraviny](#) [vitaminy a minerály](#) [vláknina](#) [zelenina](#) [zelenina bohatá na vodu](#)

Copyright © 2024

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