



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 6. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Jíme sezónně: Červen potěší všechny labužníky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jime-sezone:-Cerven-potesi-vsechny-labuzniky__s10010x20582.html

Ať už patříte mezi zahrádkáře, nebo ne, jedno je jisté. V červnu můžete zapomenout na ovoce a zeleninu z dovozu a nechat se omámit vůní a chutí právě utržených plodin. Jahody, třešně, ředkvičky, listový salát... Odkázání přitom nemusíte být jen na farmářský trh či obchod. I v běžných prodejnách s potravinami najdete to, co hledáte.



Pod sluncem i ve skleníku

I v červnu si můžete dopřát čerstvou zeleninu a bylinky, ze kterých jste se

radovali už [v květnu](#). Jednat se může o **ředkvičky, chřest, pažitku, dobromysl nebo meduňku**. Na záhonku už můžete sklízet také **hlávkový salát, špenát, polníček a další zástupce listové zeleniny**.

Pokud hovoříme o zelenině z českých skleníků, nabídka je mnohem širší. Na pultech (nebo na zahrádce) vás potěší rané odrůdy **karotky, brokolice, kapusty, zelí, kedlubny, dále jarní cibulka, hrášek, ale také okurky a rajčata**. I když na poslední jmenované si budete muset počkat spíše na konec měsíce.



Na odrůdě záleží

Termín sklizně je možné u mnoha druhů zeleniny ovlivnit výběrem odrůdy. **Ty jarní mají zpravidla kratší dobu vegetace**. Zatímco u kedluben se tak například můžete na plody své práce u jarních odrůd těšit za 80 dní, u podzimních je to téměř dvojnásobek, konkrétně 150 dní. Pokud si nejste jisti

výběrem, hledejte v označení nebo popisu „jarní“ nebo „rané“. Měsíc, kdy bude zelenina zralá, samozřejmě závisí i na dalších faktorech, jako jsou nadmořská výška, počasí, doba přesazení sazenic a to, zda rostou ve skleníku, nebo pod širým nebem.

Inspirace Víím, co jím

Chcete se nechat inspirovat našimi zdravějšími, ale přesto lahodnými [recepty ze sezonních surovin](#)? Stačí, pokud v sekci recepty zadáte do vyhledávacího okénka ovoce nebo zeleninu, které si přejete v receptu použít.

Konec června v červeném

Červen je také měsícem, kdy netrpělivě čekáme na první ovoce. Právě u ovoce nejvíce poznáte, zda bylo utrženo s předstihem, aby dozrálo v průběhu dovozu, a zda se do něj opíraly přirozené sluneční paprsky. V červnu u nás jsou samozřejmě plné košíky **jahod, ale také třešní, případně rané odrůdy višní.**

Třešně a višně: Nedoceněné červené ovoce

S červenem si tradičně spojujeme jahody. Třešně jsou ale dalším ovocem, jehož sezonu bychom měli využít naplno. Protože **třešně a višně** po utržení již nedozrávají a rychle se kazí, je důležité počkat na správný čas, nakoupit ideálně zralé plody a počítat s jejich zpracováním maximálně tři dny po nákupu. Třešně i višně jsou bohaté na



- železo;
- draslík;
- vápník;
- [flavonoidy](#);
- fenolové kyseliny.

Pokud dbáte na co nejnižší obsah sacharidů ve svém jídelníčku, dejte přednost

višním, u nichž ve 100 g najdete pouze 53 kcal. Naopak po třešních sáhněte, když chcete doplnit karotenoidy. Tato skupina provitamínu je základem [vitamínu A](#). Ten je sice zcela správně spojován se zrakem, zlatou medaili si ale zaslouží také za své antioxidační účinky.

Jak se vyznat v nabídce obchodů

Žasnete, jak je možné, že na farmářských trzích mají již brambory, zatímco vám teprve vykukují? Obáváte se, že zelenina není ve skutečnosti tak čerstvá a hlavně česká? Sezonnost ovoce a zeleniny jsme ověřili za vás.

Sezónní ovoce a zelenina v červnu

Zelenina	Ovoce
Brambory	Angrešt
Brokolice	Jahody
Celer	Maliny
Cibule	Meruňky
Cuketa	Třešeň
Červená řepa	Višeň
Česnek	
Čekanka	
Hlávkové zelí	
Hrách	
Chřest	
Jarní cibulka	
Jahody	
Kapusta	
Kedlubna	

Mrkev	
Okurka	
Rajčata	
Rebarbora	
Řapíkatý celer	
Ředkvička	
Salát	
Špenát	
Zelené fazolky	

Naopak zbystřete, pokud v nabídce uvidíte již v červnu dýně, kukuřici, květák, lilek, papriky (jednat se bude pravděpodobně o papriky ze skleníku), pastinák, patison, kořenová petržel, pór nebo ředkev.

Přečtěte si první článek z naší série „**Jíme sezónně**“, ve kterém najdete [5 důvodů, proč dávat přednost právě sezonním potravinám](#).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://www.floranazahrade.cz/prvni-jarni-kedlubny/>

<https://www.nzip.cz/clanek/1012-kedlubna>

<https://zpravy.aktualne.cz/finance/nakupovani/sezonni-ovoce-a-zelenina/r~3ebdeac6b71611eca0d8ac1f6b220ee8/>

[bylinky](#) [flavonoidy](#) [jahody](#) [jíme sezónně](#) [listová zelenina](#) [ovoce sezónní](#)
[potraviny](#) [třešně](#) [vitamín A](#) [vitamín P](#) [vitaminy a minerály](#) [zelenina](#)

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