magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 1. 8. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Jíme sezónně: V srpnu s košíkem na zahradu i do lesa

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jime-sezonne:-V-srpnu-s-kosikem-na-zahradu-i-do-lesa__s10010x20616.html

Pokud si myslíte, že v srpnu již máte léto téměř za sebou, mýlíte se. Právě tento měsíc nám totiž nabízí největší množství sezonního ovoce a zeleniny, a to nejlepší je tak ještě před vámi. Oproti červenci se můžete těšit z prvních dýní, pastináku, patisonu, ředkve i hrušek nebo ostružin. A ostružiny nejsou jediným důvodem, proč si udělat procházku v lese.

Z lesa nepřijdete s prázdnou

Upřímně řečeno, lesní ovoce chutné nejlépe, když se sbírá přímo do pusy.

Pokud máte obavy z echinokokózy (onemocnění způsobeného tasemnicí liščí), **nasbírané plody raději doneste domů, kde je důkladně omyjete**. A to i v případě, že chcete ovoce zamrazit, protože vajíčka tasemnice se zničí pouze varem. Echinokokóza není v České republice příliš rozšířena, v roce 2022 ale bylo zaznamenáno 10 případů tohoto onemocnění.

> Vyzkoušejte náš jedinečný recept na osvěžující mléčné smoothie s lesním ovocem a ovesnými vločkami. Toto smoothie obsahuje kvalitní bílkoviny, tuky a vlákninu a nemusíte se tak bát, že vás za chvilku začne honit mlsná. Navíc díky lesnímu ovoci není třeba přidávat cukr.

Když rostou…

Houbaření je u nás velmi častou zálibou. A i když největší úlovky si přinášíme v košících v září, už v srpnu jsou lesy plné takzvaných letních hub. **I když pravidlo říká sbírat pouze houby, které znáte, zaměřovat se jen na hřiby by byla chyba.** Mezi známější letní jedlé houby patří muchomůrka růžovka, bedla vysoká nebo bedla vynikající. V českých lesích je velmi rozšířená také **bedla červenající, ovšem ta může u citlivějších jedinců vyvolat alergickou reakci** v podobě zažívacích problémů, otoků a vyrážky. Riziko těchto příznaků se zvyšuje v případě kombinace hub s alkoholem.

Houby obsahují vitamíny, minerální látky, vlákninu a poměrně vysoké procento bílkovin. Pro děti, starší lidi a ty, kteří mají problémy s trávením, mohou být houby těžké do žaludku. Ani pro ostatní ale není vhodná úprava v podobě smažení. Z výživového hlediska je lepší houby **podusit** a uvařit z nich součást hlavního jídla spolu s přílohou, připravit z nich polévku nebo je použít jako náplň omelety.

Mezi další výborné druhy hub patří čirůvka špinavá nebo celerová či holubinka jahodová, namodralá a nazelenalá. **Srpen je dobou, kdy v lese najdete také mnoho hřibů. Ale pozor, i zde je důležité myslet na to, že ne všechny druhy jsou jedlé, případně je důležité je dostatečně tepelně zpracovat.** To je případ hřibu koloděje, hřibu kováře nebo hřibu žlutého. Ve vašem košíku by pak určitě neměl skončit hřib kříšť, hřib rudonachový, hřib satan a hřib Le Galové. Pokud vás v lese zaujme jak z jiného

světa vypadající květnatec Archerův, potom byste měli vědět, že jedlá jsou pouze vajíčka před jejich propuknutím. Poté se houba stává jedovatou.

Co dá zahrada

V srpnu je na zahradě každý den co sbírat. Pokud nestíháte zpracovat vše, co jste sklidili na své zahrádce nebo co jste dostali od kamarádů, vyzkoušet můžete **letní kvašenou zeleninu**. Že jste o ní nikdy neslyšeli?

Pokud zeleninu naložíte, dochází v ní k takzvanému mléčnému kvašení. Při něm přirozeně přítomné bakterie rozkládají jednoduché cukry a vzniká kyselina mléčná, probiotika podporující střevní mikroflóru, oxid uhličitý a mnoho dalších látek. Výhodou tohoto způsobu konzervování je to, že zelenina zůstává krásně křupavá.

> V České republice se nejčastěji nakládají zelí a okurky, takzvané rychlokvašky. Naložit je ale možné i malé cukety, mrkev, rajčata, papriky nebo kedlubny.

Příprava kvašené zeleniny je jednoduchá

- Do zavařovací sklenice dejte kopr (včetně silných stonků) a vinný list (není nutné).
- Poté naskládejte zeleninu, kterou před tím několikrát propíchnete špejlí.
- Vše zalijte vlažným nálevem připraveným z převařené vody se lžící soli. Kvasný proces můžete urychlit přidáním kousku kváskového chleba.
- Pokud je třeba, zeleninu zatižte kamenem zabaleným v igelitu tak, aby byla zcela potopená.
- Sklenici nechte týden na teplém místě (ne na sluníčku). V případě, že zeleninu nakrájíte na nudličky nebo nakrouháte, stačit budou 3 až 4 dny. A příloha k víkendové grilovačce je připravena.

Zásoby na zimu

Výše popsaný postup je vhodný pro krátkodobější uchování zeleniny. I když v chladu vydrží až měsíc. Pokud plánujete schovat si zeleninu na zimní měsíce, je nutné přistoupit k jinému způsobu zavařování. Zavařování by nemělo být cestou, jak úsporně zpracovat nahnilé plody. Naopak. Vybírejte pouze ty nejhezčí.

Zavařování je velmi oblíbeným způsobem uchování i u **hub**. Vybírejte pro něj malé a pevné plodnice a druhy (například čirůvky a vybrané druhy hřibů). Ty zůstanou i v nálevu pevné a využít je můžete například v kombinaci se zelím nebo jinou zeleninou v podobě čalamády.

Zatímco **okurky** můžete zavařovat bez předchozí tepelné úpravy, u dalších druhů, jako jsou **mrkev, fazolky, kedlubny, papriky nebo zelí**, je vhodné je předvařit v osolené vodě. Zavařování různých druhů zeleniny se liší nálevem, přísadami i kořením. Co mají ale společné, je **potřeba pracovat s čistými sklenicemi (a víčky), kvalitními plody a ještě horkým nálevem**. Doba zavařování závisí na velikosti sklenice a pohybuje se od 20 do 25 minut.

Užívejte si krásné léto s tím nejlepším, co nám lesy, zahrady a sady nabízejí.

Přečtěte si další články z naší série „Jíme sezónně“:

- Květnový talíř plný barev díky sezonním potravinám
- Červen potěší všechny labužníky
- V červenci jezte, zavařujte i sušte

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://szu.cz/tema/a-z-infekce/e/echinokokoza/zakladni-informace/
https://szu.cz/wp-content/uploads/2023/03/tabulka_leden-prosinec_2022.pdf
https://houby.naturatlas.cz/houby-rostouci-srpen
magazin/clanky/o-vyzive/Houby-jsou-skvele-zpestreni-jidelnicku__s10010x8599.html
http://zavarit.cz/zavarovani-zeleniny/

bobulovité ovoce houby jíme sezónně kvašená zelenina letní jídelníček sezónní potraviny

---

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