



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 1. 9. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Jíme sezónně: Září má stále co nabídnout

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jime-sezone:-Zari-ma-stale-co-nabidnout__s10010x20635.html

Ať už máte vlastní zahradu, nebo zeleninu pořizujete v obchodech a na farmářských trzích, využijte zářijovou sezonu naplno. Díky zářijovému sázení můžete ještě do zimy sklízet a na zbytek se těšit hned na jaře.



Zahrádkáři vědí, že s příchodem září rozhodně sezona na zahradě nekončí. Vždyť podzim začíná až 23. září. Přesto si v září sluníčka a vysokých teplot vážíme tak nějak víc. A stejně tak si jich užívá i dozrávající ovoce a zelenina.

V září to září

Ještě v září si můžete na zahradě i farmářských trzích užívat čerstvou zeleninu. Sklízíme květák, brokolici, zelí. Dozrávají také dýně, které si můžete při dobrém skladování uchovat po celou zimu. Stačí jim suché místo o teplotě 10-15 °C.

A co si ze zeleniny připravit? Tak například

- [květákové muffiny se sýrem cottage](#),
- [cuketovo-brokolicevou polévku s uzeným lososem](#),
- [dýňovou bábovku](#),
- nebo [krůtí masové kuličky v zelí](#).

Zeleninovou oblohu v podobě stále ještě dozrávajících paprik, okurek a rajčat můžete přidat také k hlavnímu jídlu. I díky tomu do svého jídelníčku jednoduše zařadíte **denně doporučených [400 g zeleniny](#)**.

Vzhůru na žebřík

Je to ale **podzimní ovoce**, kterého se nemůžeme dočkat. Jedna z pranostik zní: „Na svatého Václava, každá pláňka dozrává.“ Pravdou ale je, že mnoho odrůd jablek, hrušek a švestek je možné **sklízet už v průběhu září. Záleží nejen na místě, kde**



stromy rostou, ale také na odrůdě a počasí daný rok. To, jak je jablko zralé, nejsnadněji poznáte podle jeho barvy – a tato znalost se bude hodit nejen na zahradě, ale také v obchodě. V případě červených odrůd je jablko zralé, pokud zmatní, jasně červená slupka ztmavne. Zelené odrůdy pak změní barvu do zeleno-žluta.

Jablka obsahují vlákninu, a i když chutnají sladce, mají nízký obsah cukru a málo kalorií. Navíc se v nich skrývá vitamín C, železo, měď, zinek, křemík, vápník, hořčík a draslík.

Zatímco většinou je ovoce nejlepší ihned po utržení, u některých odrůd jablek

je třeba počítat s tím, že mezi takzvanou **sklizňovou a konzumní zralostí může být rozdíl**. Po sklizení probíhají v plodech chemicko-fyzikální změny, které dodají jablkům lepší chuť. U některých odrůd je tak lepší nechat jablka na chladném místě „dojít“.

Užít si v tuto dobu můžeme plnými doušky i bobulovitého ovoce. Ve velkém plodí ostružiny a podle odrůdy začíná dozrávat i vinná réva.

Na co nesmíme rozhodně zapomenout, jsou **ořechy**. Postupně dozrávají a padají jak lískové, tak vlašské ořechy. Jsou doslova zásobárnou zdraví a skvělou potravou pro náš mozek. Jejich pravidelná konzumace zlepšuje paměť a soustředění.

Ořechy jsou plné prospěšných vitamínů skupiny B (B1, B6, B9) a vitamínu E. Pyšní se vysokým obsahem hořčíku, zinku, vápníku a fosforu, a také zdravých tuků – omega-3 mastných kyselin, za které nám poděkuje nejen náš kardiovaskulární systém.

Chopte se rýče

Pokud si chcete užívat příští rok plody z vlastní zahrádky, můžete už v září

zasadit to, co chcete na jaře sklídit. **Do země by tak měla putovat semena špenátu, listové petržele, mangoldu, kerblíku i polníčku.**

Listová zelenina obsahuje velmi málo kalorií, ale naopak je bohatá na vitamíny a minerální látky. A to včetně těch antioxidačních, které pomáhají chránit před oxidačním stresem. Najdete v ní například sodík, draslík, vápník, železo, vitamíny A, B, C, E a K.

Ještě teď v září můžete zasít **rané ředkvičky nebo listové saláty, které mají kratší vegetační dobu a stihnou tak do zimy vyrůst.**

Do zásoby

Pokud máte možnost uskladnit zeleninu na chladném a tmavém místě, je právě září měsícem, kdy zavolat farmáře a domluvit se s ním na dodávce **brambor**. Brambory by se měly skladovat při teplotách cca 5 °C, maximálně ale 7 °C.



Brambory obsahují sacharidy ve formě škrobu, který je dobrým zdrojem energie a mikroživin. Brambory jsou také bohaté na vlákninu. Ta podporuje správnou funkci trávicí soustavy a dodává pocit sytosti. V poslední řadě v nich najdete draslík, hořčík, zinek, železo, vápník a mangan.

Až do Vánoc (i déle) při správném způsobu skladování vydrží i **cuketa, dýně, zelí, kedlubny a kořenová zelenina**. Pokud nemáte k dispozici sklep, s blízkým farmářem se můžete domluvit na postupné dodávce zeleniny, případně se poohlédnout po možnosti takzvaných **farmářských bedýnek** ve vašem

okolí.

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](#)
- [V srpnu s košíkem na zahradu i do lesa](#)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.zcjh.cz/zari-nejen-sklizen-ale-i-vysadba/>

<https://www.ireceptar.cz/zahrada/co-vysadit-a-zasit-v-zari-redkvicky-salat-trvalky-i-ci-bulky.html>

<https://zahradnickakucharka.cz/znate-zasady-spravne-sklizne-a-uskladneni-brambor-na-zimu/>

magazin/recepty/Brambory-,,na-bouchacku-s-tvarohem-a-cervenou-repou__s10007x20571.html

[bobulovité ovoce](#) [brambory](#) [brokolice](#) [dýně](#) [jablka](#) [jak skladovat ovoce](#) [jak skladovat zeleninu](#) [jíme sezónně](#) [květák](#) [podzimní jídleníček](#) [skladování potravin](#) [vlašské ořechy](#)

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