



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 10. 2018 | vcj

Nakupování sezonních potravin je v kurzu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakupovani-sezonnich-potravin-je-v-kurzu!__s10010x7638.html

Přestože dnes máme dostatek nejrůznějších surovin po celý rok, stále více lidí dává přednost sezonním surovinám. Jaké to má výhody a co kdy seženeme?



Konzumace a příprava jídel ze sezonních surovin přináší člověku řadu **zdravotních pozitiv**. Navíc je využití a nákup sezonních produktů úzce spojen s **ekonomickými** a **ekologickými efekty**. Mezi nejvýraznější klady patří následující skutečnosti:

- Přírodní **čerstvost** surovin.
- Suroviny vypěstované a konzumované hned v sezoně mají **maximální množství chuti, živin, vitamínů a minerálních látek**.
- Nákupem a konzumací sezonních surovin **podporujeme lokální producenty**.
- Sezonní potraviny jsou **ekologičtější** a často **levnější**

V našem klimatickém pásmu máme čtyři roční období. Zima je dobou odpočinku a útlumu vegetativních procesů, proto se potraviny z celého světa dělí zpravidla do **tří vegetačních období** podle své sklizně na jarní, letní a podzimní.

Na **jaře** se sklízí zejména kořenová zelenina a výhonky. **Léto** přináší pestrou a dlouhotrvající sklizeň ovoce a zeleniny. Nakonec přichází **podzimní sklizeň** přinášející poslední úrodu přírody, např. ořechy a zrna pro dlouhé zimní měsíce.

K přímé konzumaci i pro vaření můžete bohatě využívat například následující sezonní a lokální suroviny:

Výběr sezonních surovin

Jaro

Léto

Podzim

cibule (květen-září)	jahody (květen-srpen)	hroznové víno (září-říjen)
špenát (květen-listopad)	mrkev (červen-září)	petržel (září-říjen)
ředkvičky (duben-říjen)	brambory (červen-říjen)	růžičková kapusta (září-únor)
hlávkový salát (květen-říjen)	celer (červenec-říjen)	ořechy (září-listopad)
mangold (květen-listopad)	hrášek (červen-srpen)	trnky (září-říjen)
jahody (květen-srpen)	paprika (červenec-říjen)	jablka (červenec-říjen)
ledový salát (květen-říjen)	rajská jablíčka (červen-říjen)	hrušky (červenec-říjen)
květák (květen-říjen)	zelené fazolky (červen-září)	
kedlubna (květen-říjen)	brokolice (červen-říjen)	
pažitka (květen-říjen)	červená řepa (červenec-říjen)	
řeřicha (leden-prosinec)	kapusta (červen-listopad)	
	bílé zelí (červen-listopad)	
	lilek (červenec-říjen)	
	pórek (červen-listopad)	
	okurky (červen-srpen)	
	broskve (červenec-září)	
	pažitka (květen-říjen)	

Na závěr vám přinášíme jeden jednoduchý, ale nutričně bohatý **recept na jarní pomazánku**.

Ingredience pro 4 osoby	Postup
1 malá kedlubna, 1 svazek ředkviček 250 g nízkotučného tvarohu 2 nastrouhaná vejce natvrdo ½ svazku pažitky sůl a pepř	Kedlubny a ředkvičky nastrouháme a lehce posolíme, aby pustily šťávu. Šťávu potom důkladně vymačkáme. V misce utřeme tvaroh se solí a pepřem. Přidáme strouhanou směs ředkviček a kedluben, vajíčka a pažitku. Vše důkladně promícháme.

Přejeme vám dobrou chuť!

Copyright © 2023

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