magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 7. 2013 | bno

Využijte předností sezónních potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyuzijte-prednosti-sezonnich-potravin__s10010x7804.html

Proč bychom měli využívat ve vyvážené stravě sezónní potraviny? A jak to s nimi vlastně je v České republice?

Jako sezónní potraviny se označují takové, které jsou **v přírodě dostupné v aktuálním ročním období či měsíci v roce**. Často se jedná o sezónní ovoce a zeleninu, ale může jít i o houby, květiny či jiné plodiny, které můžeme využívat k přípravě pokrmů.

Proč se vzdaluje potřeba jíst sezónní potraviny?

Sezónní potraviny bychom měli využívat zejména proto, že je to již od dávných dob naprosto **přirozené**. V dobách, kdy neexistovali účinné prostředky ke konzervaci či technické výdobytky k uchování potravin po celé měsíce, ke konzumaci sloužili právě sezónní potraviny. Co právě rostlo na poli, na zahradě či v lese, to sloužilo jako základ k přípravě jídel a jako hlavní zdroj obživy.

Dnes je situace jiná a my si díky technickému pokroku a možnostem distribuce surovin a potravin po celém světě můžeme dopřát švestky uprostřed zimních mrazů, jahody na podzim anebo třeba exotické plodiny, které bychom v našich zeměpisných šířkách nemohli vypěstovat. Právě proto, že máme možnost koupit si potraviny naprosto nezávisle na době, v níž přirozeně rostou či zrají v přírodě či ve svém domácím prostředí, vzdaluje se nám potřeba využívat sezónní potraviny.

A proč bychom je jíst měli?

Preferovat sezónní potraviny bychom měli především proto, že je to **přirozenější pro náš organismus**, který je primárně zvyklý na život a podmínky v našem podnebném pásu a klimatických podmínkách. Konzumovat sezónní a tím pádem i domácí potraviny je nejen přirozené a dané tisíciletou tradicí, ale také vhodné jako podpora domácího zemědělství, farmářů a místních pěstitelů a chovatelů.

Konzumace a příprava jídel ze sezónních potravin nám rovněž může pomoci pochopit životní koloběh přírody, kterému dnešní městský člověk již pomalu přestává rozumět, neboť toto porozumění nepotřebuje ke svému přežití.

Dalším pozitivem je také fakt, že **čerstvé sezónní potraviny chutnají lépe a jsou hodnotnější**. Výzkumy dokazují, že **nákup sezónních potravin je cenově výhodnější**, kdy koš ovoce a zeleniny můžeme koupit až o třetinu levněji, než mimo sezónu. Mimo jiné je i jejich chuť v daném období výraznější.

Národní kuchyně a využívání sezónních

potravin

Jako příklad národní kuchyně, v níž pokrmy ze sezónních potravin tvoří velkou část jídelníčku, můžeme uvést třeba Japonsko. Respekt k přírodním zdrojům, snaha o pochopení přírodních dějů i potřeba naprosté čerstvosti potravin jsou hlavními důvody k hojnému využívání sezónních potravin.

Pozorně se dívejte, kolik toho u nás roste!

Nemusíme však chodit do Japonska, i v našich zeměpisných šířkách můžeme najít přírodniny, které jsou velmi vděčně využívány jako sezónní potraviny. Na konci dubna a v květnu je velmi populární **chřest**. V červnu kvete **bez**, z nějž vyrábíme výbornou bezovou šťávu anebo sladké či slané bezové řízky v palačinkovém těstě. V létě zpracováváme ovoce – **třešně, jahody, meruňky, broskve, hrušky, lesní plody – maliny, ostružiny, borůvky, brusinky** atd. Čerstvé **ředkvičky či kedlubny** výborně zachutnají v salátu.

V průběhu léta i v začátku září přichází houbařská sezóna, která láká k využívání hub pro přípravu pokrmů, z nichž velmi oblíbené jsou například

hřiby nebo lišky. Na podzim nás vábí oranžová barva **dýní**, v prosinci zase můžeme narazit na sezónní pokrmy ze **zvěřiny** a samozřejmě na výlov **kaprů** a jejich přípravu na štědrovečerní tabuli.

Jaké pokrmy si připravit z letního ovoce?

Začít využívat sezónní potraviny můžete právě teď! Připravte si jahody, lesní ovoce nebo třešně a dejte si je do jogurtu nebo tvarohu. Nebo si je zalijte několika lžičkami roztavené hořké čokolády. Získáte lahodný dezert během několika minut.

Spočítejte si, kolik čeho můžete sníst

Pokud se do sezónního ovoce zamilujete, možná vaši vášeň nyní trochu ochladíme. Pro vaši představu o energetické hodnotě letního ovoce vám přinášíme praktickou kalorickou tabulku, v níž najdete také obsah tuků, bílkovin a sacharidů obsažených ve 100 gramech čerstvého ovoce.

Ovoce	Energie kJ	Energie kcal	Tuky	Bílkoviny	Sacharidy
Borůvky	275 kJ	65 kcal	0.7 g	0.8 g	14.7 g
Broskev	219 kJ	52 kcal	0.2 g	0.8 g	12.5 g
Brusinky	255 kJ	61 kcal	0.8 g	0.4 g	13.7 g
Hrozny	289 kJ	69 kcal	0.5 g	0.7 g	18.2 g

Hruška	276 kJ	66 kcal	0.4 g	0.5 g	15.8 g
Jablko	255 kJ	61 kcal	0.4 g	0.4 g	14.4 g
Jahody	180 kJ	43 kcal	0.6 g	0.9 g	8.8 g
Maliny	230 kJ	55 kcal	0.8 g	1 g	11.6 g
Rybíz černý	194 kJ	46 kcal	0.3 g	1.3 g	16.4 g
Švestky	283 kJ	67 kcal	0.3 g	0.8 g	16.2 g
Třešně	268 kJ	64 kcal	0.5 g	0.9 g	14.7 g
Višně	209 kJ	50 kcal	4.4 g	0.8 g	12.6 g

Využívejte předností sezónních potravin a zkuste vnímat život přírody kolem nás. V informování o dalších sezónních potravinách jistě budeme pokračovat.

Napište nám i vy, jaké sezónní potraviny rádi využíváte a o jakých bychom mohli napsat.

Copyright © 2025