



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 20. 3. 2014 | tla

Udělejte si jaro i v kuchyni

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Udelejte-si-jaro-i-v-kuchyni__s10010x8230.html

Sluníčko probouzí přírodu, začínají rozkvétat stromy a keře, v trávě se objevují první mladé zelené lístky. Jaro je tady a s ním ideální příležitost nastartovat po letošní zimě nezimě naše tělo pomocí právě zelených bylinek.



Kupované nebo doma vypěstované bylinky? Je vlastně jedno, do čeho se pustíte. Doma vsadte třeba na řeřichu setou, tu si můžete vypěstovat během pěti až sedmi dnů i v bytě. A zvládne to i ten největší Pat a Mat. Stačí semínka nasypat na navlhčenou vatu či substrát pro pokojové rostliny a pak jen hlídat, aby byl neustále vlhký. Vyzkoušet můžete ale i jiné „naťové“ fígle.

Zelená „ředvička“

Pokud si nať řeřichy seté, která má příjemně štiplavou chuť podobnou ředkvičce, nasekáte třeba na krajíc chleba s tvarohovou pomazánkou či si s ní posypete vařené vajíčko, budete mít opravdu pocit, že je tady jaro.

Zároveň ale **uděláte něco pro své zdraví**. Je plná vitamínu C a B1, beta karotenu či minerálních látek – draslíku, železa, hořčíku a vápníku. To však není zdaleka vše. Další v ní obsažené látky působí močopudně, je tedy přímo **ideálním doplňkem při moderně řečeno jarních očistných kůrách**. Naši předci jim říkali jednoduše půst, neznamenalo to však, že hladověli!

Proč si dát zelenou nať?

„Zelené natě mají vysoký obsah vitamínu C, je v nich kyselina listová, minerální látky. Je proto ideální přidávat je nejen do teplé kuchyně,

ale i do studené - do pomazánek, salátů - v níž si uchovají co nejvíce prospěšných látek,“ potvrzuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jak si zazalenit jídelníček?

Kromě řeřichy můžete zavzpomínat na dětství u babičky, většina z nich bývala šetrná a dokázala využít v kuchyni úplně vše.

Pokud jim naklídila **cibule**, vsadily ji do květináče a někdy i několik týdnů měly k dispozici nať do polévky, pomazánek či jen na naporádění-posypání vařených brambor na talíři. Opět nejen hezky vypadá. **Doporučuje se při nechutenství, proti nachlazení, protože působí protizánětlivě, pomáhá i při zánětech močových cest a popisují se i její pozitivní účinky při snižování vysokého tlaku krve.**

Jindy třeba při vaření bramborové polévky, kde používaly kořenovou **petržel**, odřízly její vršek, cca půlcentimetrový. Dali ho do misky, ve které bylo stále zakryté dno vodou a za pár dnů mohly opět sklízet. Účinky petrželové nati na lidské zdraví jsou totožné s řeřichou, působí močopudně, ulevuje od problémů se zažíváním, podporuje chuť k jídlu.

Máte-li zahrádku, kde pěstujete pažitku, vydloubněte si jí kousek do květináče.

V bytě velmi rychle vyraší. Sehat se dá zeleň ale samozřejmě i v obchodě - i s logem Víť, co jím.



Copyright © 2024

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