



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 1. 7. 2014 | tla

# Vsadte na sezónní zeleninu

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vsadte-na-sezonni-zeleninu\\_s10010x8462.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vsadte-na-sezonni-zeleninu_s10010x8462.html)

Jahody na Vánoce, čerstvá rajčata v lednu, cukety v březnu, hroznové víno v květnu. Proč ne... Pohádková Maruška se už dávno nemusí trmácet za dvanácti Měsíčky. Stačí zaskočit do supermarketu či nedaleké večerky. Má cenu za takové ovoce a zeleninu utrácet?



Stojíte v obchodě v oddělení ovoce a zeleniny a přemýšlíte, zda máte dětem koupit hrozny, jablka nebo pomeranče? Na zpestření jídelníčku budiž, ale podle odborníků na zdravou výživu bychom měli hledat něco úplně jiného.

Je začátek léta, začíná období, kdy je k dispozici celá škála plodů, které dozrály v České republice. Nyní si nebudeme hrát na falešnou hrdost a říkat si, že české potraviny jsou nejlepší. Jak už víme, nejen šaty a košili si musíme důkladně vybrat, tak aby sedly, stejnou ba větší pozornost bychom měli věnovat výběru potravin, pečlivě číst etikety, složení, nutriční hodnoty, případně se řídit značením jako je například logo Vím, co jím a piju. V případě zeleniny a ovoce je ale místo pěstování velmi důležité.

## Nezraje cestou

Pokud se ovoce a zelenina dováží, musí se sklízet nezralé. **„Sezónní plody, vypěstované v místě, kde se i prodávají, se trhají v optimálním stupni zralosti. Nemusí se sklídit dříve, aby přežily tu dlouhou cestu, nikde se neskladují,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá s tím, že mnoho dříve sklizeného ovoce a zeleniny nemusí následně dozrávat třeba ve speciální atmosféře.

**„Stejně tak dojít teď třeba jablka, co máme uskladněná od loňského**

**roku, to nemá cenu. Obsah vitamínů, minerálních látek či silic je v sezóně, a na rostlině dozrálé zeleniny a ovoce, nejvyšší. Využívejme toho,**“ doporučuje doktorka Hlavatá, která nezavrhuje ani dělání zásob. Ty však máme využívat v době „nedostatku“.

#### **Proč jíst zeleninu a ovoce?**

Zelenina má nízký energetický obsah, vysoký podíl vody, je dobrým zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálních látek, sacharidů. Ovoce a zeleniny bychom měli denně sníst 600 gramů - 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce. To má totiž vzhledem ke své sladkosti mnohem vyšší obsah energie.

## **Místo vína jahody**

Místo hroznového vína dováženého v současné době převážně z Indie, první hrozny v Česku začínají dozrávat koncem srpna, jsou pro děti vhodnější voňavé a sladké české jahody, třešně nebo meruňky, ty se právě začínají sklízet na Moravě.

Stejně jsou pro nás mnohem přínosnější borůvky nebo maliny, které si natrháme na procházce v lese, než ty z krabičky dovezené ze Španělska.

Opravdu vyzrálá rajčata se objeví až za pár týdnů, do té doby si zkuste připravit salát třeba z ředkviček a jogurtu, přidat můžete i bylinky. Kedluben

můžete nastroumat na chléb s máslem, případně nakrájený na kousky je skvělým doplňkem svačiny. Na farmářských trzích je k dispozici rané zelí, opět výtečné na přípravu salátů.

## Nemusíte jen chroupat

Nejste-li zrovna milovníky syrové zeleniny, upravte si ji tepelně. Sice se říká, že se tepelnou úpravou ničí vitamíny, ale není to vždy úplně pravda. Citlivý na teplo je například vitamín C či vitamíny skupiny B. Na druhou stranu betakaroten z mrkve, rajčat, brokolice a další zeleniny či ovoce se vstřebává lépe, když je tepelně upravíme. **„Považením s přítomností tuku se jeho vstřebatelnost výrazně zlepší. Tepelnou úpravu potravin nelze jednoznačně odmítat. Vždy záleží na způsobu a na délce úpravy,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

## Je sezóna, dělejte zásoby

V České republice je sezóna čerstvé zeleniny a ovoce krátká, dělejme si proto zásoby! **„Je to i ideální doba, kdy ovoce a zeleninu konzervovat. Zamrazit, udělat si džemy, čatní, zavařovat zeleninu, dělat zeleninové směsi, vytěžit toho co nejvíc,“** doporučuje dietoložka.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)