



# Zelenina? Sáhněte do zásob

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Zelenina-Sahnete-do-zasob\\_s10010x8856.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zelenina-Sahnete-do-zasob_s10010x8856.html)

O tom, že jíst každý den zeleninu a ovoce je zdraví prospěšné nikdo nepochybuje. A výběr je bohatý. Na jednu stranu můžeme naše chuťové pohárky těšit nejen tradičními výpěstky, ale i plody, které naši předci ani neznali nebo si je mohli dopřát jen v určité době. Dnes není problém dát si meloun, jahody, papriky nebo rajčata i v zimě.



Odborníci přesto radí, chcete-li, aby plody byly co do obsahu vitamínů a všech živin maximálně hodnotné, dávejte přednost sezónním, které právě dozrávají a nejsou sklizeny nedozrálé a chemicky ošetřené, aby vydržely transport z dalekých zemí. Od jara do podzimu není problém takové doporučení dodržet, co si ale počít nyní v únoru, kdy zahrádky, pole a sady „spí“?

## Extra výběr nemáme

Období masopustu, kdy začíná půst, má nejen náboženský podtext, ale od pradávna i praktický. Je to doba, kdy se zásoby z plodných období roku tenčí, a tak žádné velké hodování. V únoru prostě extra na výběr nemáme. Je vhodný čas sáhnout do zásob, a to jak uskladněných, tak mražených, sušených či zavařených.

## Co může být čerstvé

K mání je rozhodně kapusta, zelí, červená řepa, pórek, celer, cibule, mrkev,

dýně, z ovoce hrušky a jablka. Dobře uskladněné jsou i v únoru čerstvé. **„Co se jablek týká, například ontária začínají právě nyní dozrávat,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

## **Zalovte v mrazáku**

Právě nyní se hodí také zásoby z mrazáku. Když už máme chuť mlsat, pak jsou fajn třeba mražené jahody s jogurtem, tvaroh s borůvkami či malinami.

Dobře poslouží i mražená nebo naložená zelenina. Žádná velká dobrota? Je nejvhodnější čas na polévky. **„Není se třeba toho bát. Je chladno a sychravo a organismu polévky jen prospějí. Je ideální dát do nich více kořenové zeleniny, zelí, luštěniny. Pokud nemáme čerstvé, nic nezkazí ani mražené či naložené,“** míní dietoložka.

Podle ní je rozhodně lepší vsadit na uskladněné mražené nebo sterilizované zásoby, než kupovat například drahý a pro toto období atypický květák či brokolici.

## **Exotika naše plody nenahradí**

Přemíru citrusového a cizokrajného ovoce Karolína Hlavatá nedoporučuje. Organismu to nemusí podle ní udělat dobře. Únor nám od pradávna velí jíst v této době teplou stravu a ovoce zejména exotické z teplých krajů ochlazuje.

**„Správný zeleninový vývar si uděláme tak, že nejprve vyvaříme dvě kila zeleniny. Pak ho scedíme a zeleninu buď vyhodíme, nebo ji můžeme přes sítko propasírovat. Teprve do tohoto vývaru, který je základem, dáme na skus uvařit ještě trochu syrové zeleniny,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

### Co tělu kromě potřebné vlákniny v únoru dostupné plody dodávají?

**Kapusta** - vitamíny B1, B2, B3, kyselinu listovou, vitamíny C, E a K, vápník, hořčík, selen, fosfor, draslík, síru, železo a v neposlední řadě sodík.

**Bílé zelí** - zejména vitamín C, ale také E, B6, karoten, kromě jiného i draslík, vápník, hořčík či sodík.

**Červená řepa** - hlavně vitamín C a vitamíny skupiny B, dále sodík, draslík, vápník, hořčík. Důležitý je obsah rostlinných barviv, antokyanů, které zajišťují pružnost cév.

**Pórek** - vitamíny B, C, E, karoten, provitamin A, thiamin, z minerálních látek například draslík, vápník, fosfor, železo, mangan, selen.

**Celer** - vitamíny B1, B2, PP a C, z minerálních látek především vápník, sodík, draslík, hořčík a fosfor.

**Cibule** - vitamíny B1, B2, C, dále minerální látky křemík, draslík, síru a dusíkaté látky. Jelikož obsahuje stejně jako česnek látku allicin, která má antibiotické účinky, pomáhá při nachlazení.

**Mrkev** - zejména beta karoten, ale i vitamíny C, E, B6, z minerálních látek hlavně draslík, sodík, vápník, hořčík, bohatá je i na antioxidanty.

**Dýně** - vitamíny C, E, karoteny, z minerálních látek zejména železo, hořčík, draslík a sodík.

**Hruška** - vitamíny A, B a C, také antioxidanty či draslík.

**Jablko** - vitamíny A a C, antioxidanty, které blahodárně působí na cévní soustavu, omezují usazování cholesterolu a posilují imunitní systém, z minerálních látek železo, křemík nebo draslík.

---

Copyright © 2022

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