magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 3. 2015 | tla

Zelenina? Sáhněte do zásob

URL článku: 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 sklízeny 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, provitamín 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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz