magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 5. 2015 | tla

Schroupejte i nať kedlubnů, ředkviček…

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Schroupejte-i-nat-kedlubnu,-redkvicek…__s10010x9143.html

Kupujete bio zeleninu či zeleninu od prověřených pěstitelů, kteří nepoužívají chemické postřiky? Pak se nebojte schroupat, do salátu či polévky přidat i nať například kedlubnu, ředkviček či červené řepy. Obohatíte jídelníček rodiny a navíc i ušetříte. Zpracujete i to, co jiní vyhazují, případně dají zvířatům.

Nyní je období ředkviček a kedlubnů, mnoho z nás si na trhu nechá listy odtrhnout, aby nenosila domů odpad. Je to však škoda. **„Listy kedlubny obsahují mnohem více vitamínu C, vápníku, draslíku a železa než samotná bulva. Kedlubna je příbuzná s brokolicí a stejně jako ona obsahuje látky, kterým jsou připisovány protirakovinné účinky,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Z kedlubnových listů můžete v kuchyni kouzlit. Lze je nakrájet do zeleninového salátu, nasekat je na chléb namazaný máslem, připravit z nich „špenát“, uvařit polévku – zkusit můžete čistě kedlubnovou, upravuje se stejně jako špenátová, případně lze nasekané listy přidat do vývaru spolu s běžně používanou zeleninou.

I ředkvičky zpracujte celé

Vyzkoušejte recept na ředkvičkové pesto. Klikněte ZDE a můžete začít!

Velmi podobným způsobem lze v kuchyni využít nať ředkviček. Narozdíl od nich není jejich nať v chuti tak štiplavá. Problém někomu mohou ale dělat drobné chloupky, které lístečky pokrývají. **„Problému se dá jednoduše zbavit jejím spařením,“** radí Zuzana Douchová. Velmi jednoduše z ní připravíte ředkvičkový špenát, polévku... Nať však lze využít i ve studené kuchyni, když ji nasekáte, smícháte s dalšími druhy zeleniny, i samotnými ředkvičkami, přelijete zálivkou a necháte chvíli odstát, zjistíte že chloupky vadit nebudou. Výtečná je i v tvarohových pomazánkách.

Mladé listy červené řepy

Babičky chrást (listy) řepy nosily slepicím, husám, králíkům. Domácí zvířata jí odměňovaly. O mladé listy červené řepy je ale hřích se dělit. **„Obsahují množství vitamínu A a C, z minerálních látek draslík a železo,“** vyjmenovává Zuzana Douchová s tím, že řepa je příbuzná mangoldu a tak se její listy dají využívat úplně stejně.

Dejte si je hned

„Bulva řepy, kedluben i ředkvičky vydrží v chladničce i týden, listy je však dobré zpracovat co nejčerstvější. Pokud je budete upravovat tepelně, můžete si je i zamrazit. Ideální je listy omýt, osušit, nakrájet a rychle v mikrotenových sáčcích strčit do mrazničky. Pak pro ně stačí sáhnout třeba při přípravě polévky,“ přidává radu nutriční terapeutka.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz