magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 4. 2016 | tla

Už jste zkusili plevel?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uz-jste-zkusili-plevel__s10010x9738.html

Patříte mezi zahrádkáře a před jarním výsevem či výsadbou pečlivě plejete záhonky? Možná byste své úsilí neměli přehánět, možná ze země trháte a do kompostu vyhazujete i rostlinky, které jsou skvělé na talíři. Jen to nevíte. Milovníci pochodů si zase poklady přírody mohou přinést z výletů. Stačí se kolem sebe dívat, trhat a pak si doma pochutnávat. Co obohatí náš jídelníček a dodá potřebné živiny?

Bylinky jsme si zvykli používat, mnohé si sami v truhlících a na záhoncích pěstujeme. Bylinkami však můžeme nazývat i rostliny, které v lásce obvykle příliš nemáme a snažíme se jich zbavit. Ať jde o plevel na záhoncích, neskutečně rychle se množící rostliny prorůstající na zahradu plotem nebo ty ničící nám naše po anglicku sestřižené trávníky.

Zdroj: Dandelions in the meadow z Shutterstock

„Každá bylinka je pro naše zdraví prospěšná. Zelené natě mají vysoký obsah vitamínu C, je v nich kyselina listová, minerální látky. Lépe než do teplé kuchyně je vhodnější je používat do studené. Do pomazánek, salátů – v nichž si uchovají co nejvíce prospěšných látek,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Zajděte na zahradu…

Ptačinec žabinec

Žabinec je plevel, který ze zahrádek vypudit nelze. Roste i při nízkých teplotách, když nemrzne i v zimě. Hojně kvete a má stovky miniaturních semínek. Kdo doma chová slepice ví, že ho dokáží sezobat velké množství. A vědí proč. **„Ptačinec žabinec obsahuje vitamíny C, B1, B2. Dále rutin, železo, zinek, draslík, selen,“** vypočítává Zuzana Douchová. Propláchnuté lístky vyzkoušejte přidat do zeleninového salátu, má jemnou chuť. A krásně chřoupe. Zkuste ho jako bylinku/zeleninu nasekat na chléb namazaný margarínem či máslem. Případně přidat na talíř polévky jako petrželku.

Bršlice kozí noha

Bršlice je další takřka nevyhubitelný plevel. Jak se na zahrádku dostane, můžeme bojovat, ale úplně se jí nikdy nezbavíme. Když už ji tam máme, proč ji nesníst… **„Chutí jsou mladé lístky podobné mrkvi. Výborné jsou nasekané v tvarohu jako pomazánka na chleba,“** uvádí Zuzana Douchová. Obsahuje velké množství vitamínu C, z minerálních látek zejména železo a mangan.

Doneste si z výletu…

Česnek medvědí

Zelené listy právě v tomto období dokážou doslova provonět celý les. Má všechny vlastnosti normálního česneku, navíc ho mohou konzumovat i lidé, kterým obyčejný česnek působí zažívací potíže. Listy by se měly trhat před tím, než rostlinka vykvete. **„Obsahuje velké množství vitamínu C, uvádí se že až 150 miligramů na 100 gramů,“** uvádí Zuzana Douchová. Má velmi dobré účinky na žaludek a střeva. Je vhodný při plynatosti, má uklidňující účinky na křeče hladkých svalů.

Kopřiva dvoudomá

Skvělou službu nám na talíři dělá kopřiva. Obsahuje řadu minerálních látek a vitamínů. Kromě toho, že nasušená poslouží na čaj po celý rok, na jaře je ideální čerstvá i do pokrmů. Lze z ní připravovat polévky, kopřivový špenát, přidávat ji do nádivek a podobně. Nejideálnější období na sběr je do konce května.

Pampeliška lékařská

Zelené listy jsou hořké, jazýček gurmána proto moc nepolaskají. Zjara je však dobrá v salátech. Hořkosti se zbavte tím, že pampelišku na tři až pět dní

zakryjete například otočeným květináčem, listy „vyblednou“ a nebudou tak hořké. Pomáhá při nechutenství, žlučníkových či ledvinových kamenech, příznivě působí na činnost jater, pomáhá regulovat množství cukru v krvi při cukrovce. Jestli nemáte na salát odvahu, přidejte si pár lístků například k mátě či meduňce při přípravě čaje.

Šťovík kyselý

Šťovík najdeme jak na loukách, tak se objevuje i v zahradních trávnících, tedy pokud nepatříte mezi pravidelné sekáče a váš trávník nemá jen pár milimetrů. Kyselé lísky jsou jen tak osvěžením v horkém dni, když si jich natrháme větší množství jsou chuťově zajímavé nadrobno natrhané v zeleninových salátech. Jejich pikantnost vynikne i v teplé kuchyni ve smetanových omáčkách a krémových polévkách. **„Zkuste polévku lísky na talíři posypat jako petrželkou,“** přidává svůj tip Zuzana Douchová, která šťovík doporučuje zejména pro vysoký obsah vitamínu C. Opatrní by s jeho konzumací měli být jen lidé, kteří mají problémy s tvorbou ledvinových kaménků, obsahují velké množství kyseliny šťavelové.

Sedmikráska chudobka

Kvítky sedmikrásky posypaná polévka, ozdobený plátek masa či ovocné knedlíky dokáže rozveselit každý oběd či večeři. **„Navíc z nich získáme prospěšné látky. Obsahují saponiny, třísloviny, hořčiny, minerální**

látky, flavonoidy… Jejich komplex působí protizánětlivě. Lidové léčitelství sedmikrásku doporučuje například při zánětech močových cest,“ uvádí Zuzana Douchová.

RECEPT: JARNÍ SALÁT S VEJCEM

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz