

Jar plná vitamínov



Jar je symbolom začiatku. Všetko sa prebúda, obklopuje nás krásna farebná a rozkvitnutá príroda, ktorá nás láka na prechádzky. Je to tiež výborná príležitosť ako obohatiť aj svoj jedálniček a siahnuť po čerstvej a sviežej zelenine. A ktorá to je ? Čítajte na našej nástenke alebo webovej stránke 😊

Bojujme proti jarnej únave

– Jar plná vitamínov

Nemajte obavy, sezónne stravovanie nie je nič zložité. Na jar zahŕňa všetko, čo vyrastie z prvej jarnej vlahy a tak by sme mali konzumovať všetko zelené. Patria sem napr. špenát, špargľa, pažitka, šaláty, kaleráb, ale netreba zabudnúť ani na red'kovku či jahody. Zelenina a ovocie by mali tvoriť až polovicu z nášho taniera a to nielen v jarnom období. Niekedy stačí málo

a môžeme si vitamínovú bombu vypestovať aj na balkóne, či kuchynskom okne. Tu nájde svoje miesto napríklad žerucha a pažitka. Obyčajné a nenáročné rastlinky, ktoré oživia váš priestor a navyše potešia aj váš žalúdok.



Výhody sezónnych a lokálnych potravín:

- . *Sú čerstvé.*
- . *Majú viac chuti.*
- . *Môžete si byť istí, že v nich nájdete veľa vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok.*
- . *Obvykle nie sú chemicky ošetrované.*
- . *Sú lacnejšie ako potraviny dovážané z iných podnebných pásiem.*

Poznáte vitamínové „bomby“ ?



Žerucha

Jej pestovanie je veľmi jednoduché a zvládne ho každý. Konzumujú sa lístky, ktoré majú podobnú chuť ako red'kovka. Obsahuje množstvo vitamínov a tiež látky, ktoré pôsobia ako prírodné antibiotikum a posilňujú obranyschopnosť organizmu.

Pažítka

Všetci ju určite poznáte, vyzerá ako tráva, aj keď jej vôňa a chuť pripomína mladú cibuľku. Obsahuje podobne ako žerucha prospešné vitamíny a tiež minerálne látky. Podporuje chuť do jedla a správne trávenie, pomáha znižovať vysoký krvný tlak.



*Obe zdravé bylinky pekne
ozdobia tanier, dodajú jedlu
chuť či už ich použijete do
nátierok, polievok alebo
šalátov. Konzumujeme ich
radšej čerstvé, tepelnou
úpravou strácajú väčšinu
prospešných látok.*

Red'kovka

Najoblúbenejšie sú červené red'kovky, ale určite poznáte aj bielu podlhovastú či okrúhlu red'kovku alebo jej štiplavejšiu čiernu verziu. Red'kovka účinne likviduje baktérie na slizniciach, uvoľňuje hlien, zmierňuje kašeľ, pálenie záhy či tráviace problémy. Pomáha tiež obličkám, znižuje hladinu zlého cholesterolu. Tiež sa odporúča konzumovať čerstvá.

Špargľa

Je plná živín a vitamínov, vlákniny či minerálnych látok. Jej sezóna je veľmi krátka, preto ju nepremeškajte. Je totiž veľký rozdiel medzi čerstvou špargľou od lokálneho pestovateľa a takou, ktorá k nám cestuje počas celej zimy.



Tmavá listová zelenina

Každý pozná špenát, mangold, kel, poľníček, hlávkový šalát či rukolu. Denná dávka čerstvej listovej zeleniny vám zabezpečí dostatočný prísun vitamínov aj minerálnych látok a pritom má nízky obsah kalórií. Pôsobí proti mnohým chorobám, má protizápalové účinky a udržiava krvný tlak v norme. Udržiava zdravé kosti, oči, znižuje riziko cukrovky.

Ak sa konzumuje čerstvá, uchováva si veľa vitamínov. Varením sa zas

uvoľnia antioxidanty a pri niektorých druhoch zlepšíte jej chuť.



Zelený hrášok

Je chutný a plný vitamínov. Nepremeškajte preto jeho sezónu. Pomáha aj tým, ktorí majú problém so spánkom, tiež vašim očiam i kostiam. Zároveň zlepšuje trávenie.

Jarná pomoc z prírody..

Poznáte medvedí cesnak? A čo tak púpavu, žihľavu, sedmokrásku, podbeľ, prvosienku či valeriánu? Aj tie sú nabité vitamínmi. Stačí si zájsť na tie správne miesta. Využitie majú v kuchyni i domácej lekárničke.

Medvedí cesnak

Väčšie množstvo vitamínov a lepšiu chuť majú najmä mladé lístky. Medvedí cesnak je výborné prírodné

antibiotikum. Prečisťuje krv a má protizápalový účinok. Pomáha tiež zlepšovať pamäť, upokojuje nervový systém a upravuje krvný tlak. Tieto účinky má však výlučne čerstvý. Môže ho pridať do šalátu, polievky, na chlebič alebo z neho pripraviť tinktúru.



Ako ešte bojovať proti jarnej únave?

1. Konzumujeme **sezónne** a ak je možné aj **miestne** potraviny. Doplníte tak potrebné vitamíny a iné cenné látky, ktorých sme mali v zime nedostatok. Postupne s pribúdajúcimi teplými dňami, bude sortiment pestrejší.

2. Doprajte si **dostatok ovocia a zeleniny**. To už dávno vieme, ale či to aj dodržiavame. Pripomeňme si, že zelenina a ovocie má byť

základom každého nášho jedla, teda nemá chýbať na tanieri či už jeme raňajky, obed alebo večeru. Nezabúdajte na klíčky, vňate či bylinky.

3. Na jar môžeme vyskúšať zmeniť ***spôsob prípravy jedál***. S teplejším počasím zeleninu kratšie tepelne upravujeme, viac naparujeme či blanšírujeme. Jedlá vo všeobecnosti odľahčíme.

4. *Chod'te von* na jarné slniečko-doplníme tak vitamín D, urobíme dobrú službu svojim pľúcam aj

svojej kondícii. A nedajte sa odradiť počasím. Ved' nie nadarmo sa hovorí: „Nie je zlé počasie, iba zle oblečení ľudia.“

4. *Hýbte sa veľa* – telo je stvorené na to, aby sa hýbalo. Prechádzky sú dobrý začiatok....

https://www.osiva-semena.sk/blog/138_prve-jarne-bylinky-su-plne-vitaminov.html

<https://instacks.sk/nazbierajte-si-prve-jarne-bylinky-plne-vitaminov-pre-vase-telo>