Na jaře odlehčeme talíře!



V jarním období nám příroda přináší nejen příliv energie, ale rovněž také první ranou zeleninu jako jsou ředkvičky či saláty. Ty mají výhodu především ve své jedinečné svěží chuti a ohromném množství prospěšných vitamínů. Napumpuje naše tělo tolik potřebnou dávkou minerálních látek a nevyžaduje zdlouhavé přípravy. Jak co nejvíce využít výhod mladé zeleniny k probuzení těla a k nastartování organismu? Vyzkoušejte některý z následujících receptů:

Ředkvičková pomazánka s mrkví

Ředkvičky jsou nabité vitamínem C a také sírou, vápníkem či železem. Díky své štiplavé a výrazné chuti dodávají šmrnc i jinak fádním pokrmům a díky velice krátké vegetační době si je můžete dopřát ve vysoké kvalitě již ke konci března. Co se mrkve týče, rozhodně si co do obsahu prospěšných látek s ředkvičkou nezadá. Kromě rovněž vysokého obsahu vitamínu C, se může chlubit velkým množství antioxidantů podporujících imunitní systém. Je také bohatým zdrojem betakarotenu, který chrání tělo před nepříznivými viry a bakteriemi.

Na přípravu chutné pomazánky budeme potřebovat:

150 g odtučněného měkkého tvarohu, 100 g změklého másla, 1 lžíci majonézy (lze vynechat), 2 uvařená vejce, 6 větších ředkviček, 2 střední mrkve, ½ lžičky kari, sůl a pepř na dochucení

Tvaroh společně s máslem a majonézou vyšleháme dohladka. Vejce oloupeme, nadrobno nastrouháme a přidáme do směsi. Ředkve a mrkev pokrájíme na malé kousky, popřípadě rovněž nastrouháme. Pokud chceme pomazánku úplně hladkou, můžeme vše krátce promixovat tyčovým mixérem. Nakonec dochutíme

troškou kari, solí a pepřem. Podáváme s čerstvým pečivem.

Krémová chřestová polévka

Tento nenápadný zelený stonek patří mezi krále jarní zeleniny. Sklizeň se provádí přibližně od poloviny dubna a trvá asi dva měsíce. V tuto dobu se proto zásobte a vyzkoušejte nejrůznější chřestové recepty. Vaše tělo vám poděkuje. Chřest totiž obsahuje velké množství vlákniny a vitamínů, jakými jsou například vitamín B, C, K nebo E. Nalezneme v něm rovněž kyselinu listovou či asparagovou a riboflavin. Zlepšuje funkci metabolismu a má pozitivní vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Na vynikající chřestovou polévku si připravte:

15 silnějších stonků zeleného chřestu, 1 větší cibuli, 1větší brambor (vyzkoušejte například sladký batát), 2 stroužky česneku, 2 lžíce másla, 2 lžíce hladké mouky, 1 litr vody (popřípadě zeleninového vývaru), 80 ml smetany na vaření, 4 lžíce zakysané smetany (plus na ozdobu), ½ lžičky tymiánu, sůl a pepř na dochucení

Z chřestu odkrojte dřevnaté konce (cca 2 cm nebo tam, kde se po ohnutí sám zlomí). Oloupejte brambor a pokrájejte na větší kusy. Cibulku nasekejte najemno. Ve větším hrnci rozpusťte máslo, přidejte cibuli a zaprašte moukou. Povařte do zhoustnutí a zalijte vodou. Vložte chřest, brambor a celé stroužky česneku. Na mírném ohni vařte alespoň půl hodiny, dokud zelenina nezměkne. Poté vlijte smetanu na vaření, přidejte zakysanou smetanu, dochuťte tymiánem, solí a pepřem a rozmixujte dohladka. Podávejte s troškou zakysané smetany, případně se špičkou chřestu.

Kedlubnové zelí

Možná vás tento recept nepřekvapí a vaše babičky jej v kuchyni připravovaly velice často. Je na čase si jej osvěžit a na příští nedělní oběd připravit vepřo, knedlo, kedlubno.

Tato na první pohled nevýrazná zelenina překypuje neskutečným množstvím zdraví prospěšných látek a je vhodné ji konzumovat jak syrovou, tak tepelně upravenou. Věděli jste například, že obsah vitamínu C je tak vysoký, že množství v jedné kedlubně pokryje denní dávku „céčka“ pro dospělého jedince? Mimoto je bohatá na draslík, železo, vápník či hořčík. Není tedy od věci tuto blahodárnou zeleninu čas od času zařadit do svých jídelníčků.

Na výborné kedlubnové zelí si připravte:

2 větší kedlubny, 1 střední cibuli, 1 lžíci másla, 2 lžíce hladké mouky, ½ hrnku vody, 1 lžíci cukru, 2 lžíce jablečného octa, sůl, pepř a kmín na dochucení

Kedlubny očistíme a nahrubo nastrouháme. Oloupanou cibuli nasekáme na drobné kousky a necháme zlehka zesklovatět na rozehřátém másle. Poté zaprášíme moukou a chvilku opražíme. Přidáme kedlubny, podlijeme vodou, osolíme, opeříme, přidáme cukr a necháme pod pokličkou dusit do měkka. Pokud se voda vypaří, přidáme. Nakonec dochutíme octem a kmínem, popřípadě dalším cukrem.