Jarní jídelníček



Vždyť i kvetoucí a zelenající se příroda vybízí k větším využití fresh potravin, zeleniny a ovoce. Tělo se po náročnějším a hutnějším zimním stravování potřebuje detoxikovat a nabít se na jaro notnou dávkou vitamínů. To je důležité i z hlediska prevence proti jarním únavám.

Pít, pít, pít

Rozhodně nyní nezapomínejte na pravidelný pitný režim. Ač to může znít jako otřepaná a dokola omílaná fráze, je to opravdu nutnost, kterou mnozí stále velmi zanedbávají. Věřte nám, že **pokud si třeba alespoň na pár dní budete kontrolovat, že poctivě během dne pijete dostatek vody či neslazených čajů, ucítíte velký rozdíl**. Pleť se rozzáří, a pokud trpíte na kruhy pod očima, akné či zarudlé skvrnky, začne se vám s těmito nedokonalostmi mnohem lépe bojovat. Poděkují vám vaše ledviny, střeva i další důležité orgány. Jestliže trpíte na nepravidelné či obtížné vyprazdňování, dostatek tekutin vám i s tímto problémem může pomoci. Nemluvě o důležitosti vody při snaze o redukci váhy.

Doplnit tekutiny můžete ale také pomocí jídla. Dopřejte si zeleninové polévky, meloun, pomeranče, grepy, okurku a další vodnaté ovoce či zeleninu.

Zelenina ke každému jídlu

Jarní jídelníček si prostě říká o pořádnou porci barevné a čerstvé zeleniny. Jídlo na talíři musí být pestré a svěží, a to se bez té zeleně zkrátka neobejde. Snažte se proto na zelenině stavět svá hlavní jídla, ať už to budou již zmiňované polévky, které jsou perfektní volbou například pro rychlou a vydatnou večeři, nebo

třeba zeleninové směsi a saláty. Anebo přidejte něco čerstvého a křupavého jako přílohu. Zeleninu zkrátka „nacpěte“, kam to jen půjde. Dopoledne můžete prokládat i ovocem, v odpoledních a večerních hodinách ho spíše omezujte.

Naprosto výborné jsou také různé bylinky a klíčky. Vaše jídlo perfektně ochutí a dodají mu další extra nálož živin. Pořiďte si proto na okno třeba řeřichu, pažitku, mungo klíčky, mátu či bazalku. Tímto způsobem do sebe dostanete dostatečné množství vitamínů a minerálů, díky kterým bude vaše tělo držet krok se změnami počasí a střídání ročních období.

Vyzkoušejte naše jarní recepty:

Mrkvový krém s kokosovým mlékem

Perfektní kombinace s lehce asijským nádechem. Skvěle vás zasytí a pochutnáte si.

- 2 lžíce přepuštěného másla (ghee)
- 1 střední červená cibulka
- 1 menší stroužek česneku
- 500 g mrkve
- ½ lžičky nastrouhaného čerstvého zázvoru
- ½ lžičky sušeného rozmarýnu
- špetka římského kmínu
- 250 ml kokosového mléka (pár lžic si nechte na ozdobu)
- 250 ml vody
- sůl, pepř a chilli podle chuti
- slunečnicová nebo dýňová semínka na ozdobu

Na pánvi rozehřejte máslo a přidejte nadrobno nakrájenou cibulku. Dále přihoďte nasekaný česnek a zázvor, krátce orestujte a nechte rozvonět. Mezitím oloupejte mrkev a pokrájejte na menší kolečka, pár minut restujte. Poté přisypejte rozmarýn a římský kmín, promíchejte. Podlijte vodou a nechte vařit, dokud mrkev nezměkne. Poté přilijte kokosové mléko a vše důkladně rozmixujte do hladka. Dochuťte solí, pepřem a dle chuti přidejte chilli. Krém servírujte zakapaný trochou kokosového mléka a semínky lehce opraženými nasucho, případně chilli vločkami, pokud máte rádi ostřejší chutě.

Jarní salátek s pečenou řepou

Svěží a do pár minutek hotový salát plný vitamínů a antioxidantů, výborná volba na pohodovou jarní večeři.

- 2 vakuované předvařené řepy
- 2 menší stroužky česneku
- ½ lžičky drceného kmínu
- 2 lžíce olivového oleje
- 100 g balkánského sýru (můžete také nahradit fetou nebo kozím)
- hrst naklíčené řeřichy nebo mungo klíčků
- mísa čerstvých listových salátů (dle chuti polníček, rukola, ledový salát, římský

salát)
- 2 lžíce piniových semínek
- 2 lžíce balsamica
- sůl, pepř a citronová šťáva na dochucení

Řepu pokrájíme na větší kousky a vložíme do kusu alobalu. Přidáme pokrájený česnek, drcený kmín, zlehka osolíme, opepříme a zakápneme troškou olivového oleje. Zabalíme a takto připravené pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 20 minut. Necháme vychladnout. Salát rozdělíme do dvou misek, na vrch přidáme upečenou řepu. Nahrubo nadrobíme sýr a poklademe klíčky. Nakonec vhodíme opražená piniová semínka, zakapeme olivovým olejem, balsamicem a dochutíme solí, pepřem, případně citronovou šťávou. Podáváme například s kouskem opečené bagetky.