Polníček pro pevné nervy



Zdravé mlsání

Chuť polníčku je jemná, **lehce oříšková**. Skvěle vynikne se zálivkou z olivového oleje, citronové šťávy a soli, ale může být součástí různorodých zeleninových salátů. Polníček si výborně rozumí s masem, vejci, sýry i hutnějšími zálivkami. Proto z něj snadno připravíte vydatnější **salát např. s rostbífem, kozím sýrem či zastřeným vejcem**.

Takto připravený salát servírujte okamžitě, protože **listy polníčku rychle zavadají**. Při tepelné úpravě vyzkoušejte úpravu ála špenát, nebo z něj vytvořte **rychlou krémovou polévku**. Pro vysoký obsah tělu potřebných látek nachází polníček své místo i při výrobě **zeleninových šťáv**.

Lékárna v jednom lístku

Polníček je bohatý na vitaminy a minerály. Hlavní jsou především vitamin C, vitaminy skupiny B, **provitamin A**, kyselinu listovou, **hořčík**, **železo**, draslík, vápník, fosfor a sodík. Obsah vitamínu C je v polníčku **dokonce vyšší než v citronu**. Díky svému složení je polníček superpotravinou při **nachlazení, redukční dietě, vysoké sportovní zátěži, ale i v těhotenství**.

Nejen z obchodu

Polníček je běžně k dostání v obchodech, ale od **jara do podzimu je možné jej vypěstovat na zahrádce**.

Odborníci doporučují polníček sázet v brzy z jara a začátkem podzimu, nesnáší totiž vysoké teploty. Naopak nízké teploty mu v růstu nebrání, měli bychom dávat pozor pouze na holomrazy. **Potřebuje slunné stanoviště s propustnou půdou a bohatou zálivku.** Růst můžeme urychlit také zakrytím záhonu fólií či textilií.