První jarní zelenina a bylinky

První jarní zelenina a bylinky jsou bohaté na živiny a antioxidanty, které pomáhají nastartovat imunitní systém, zlepšují trávení a přispívají k celkové vitalitě. Místo do lékárny nebo na trh stačí vyrazit s košíkem do přírody. Co by na našem stole rozhodně nemělo chybět?

Královna jara – pampeliška

Pampeliška, často považovaná za plevel, je skvostem jarního stolu. **Celá rostlina je jedlá – květy, listy i kořeny.** Listy pampelišky jsou bohaté na vitamín C, železo a draslík. **Pomáhají detoxikovat tělo a podporují trávení.** Lze je přidat **do salátů, připravit z nich nálev nebo je použít na přípravu pampeliškového čaje, který je skvělý pro očistu organismu**. Čerstvé listy pampelišky se skvěle snoubí s jinou jarní zeleninou, jako jsou ředkvičky, medvědí česnek nebo mladé lístky špenátu. Mladé pampeliškové listy lze také rozmixovat s tvarohem, jogurtem, česnekem a jinými bylinkami a vytvořit tak chutnou pomazánku. Tato pomazánka je plná vitamínů a je ideální na svačinku nebo snídani.

Představovat pampeliškový med jistě není třeba, ale o pampeliškovém octu jste ještě možná neslyšeli. Je to zdravý a aromatický ocet, který se používá v salátech nebo jako přísada do marinád. Lze ho vyrobit tak, že květy pampelišky vložíme do sklenice, zalijeme bílým vinným octem a necháme stát na teplém místě po dobu 2–3 týdnů. Po uplynutí této doby ocet scedíme a můžeme ho používat.

Pampeliškových receptů najdete v kuchařských knihách i na internetu celou řadu. Na popularitě získává pampeliškové víno či sirup. Za zmínku ale jistě stojí i pampeliškové smaženky, kterými se můžete nalákat na pozdější dobrotu – kosmatice z černého bezu.

Medvědí česnek jako přírodní antibiotikum

Medvědí česnek je jednou z nejvyhledávanějších bylinek v jarním období. Je **plný vitamínu C a má silné protizánětlivé a antibakteriální účinky**. Pomáhá **při pročištění organismu a podporuje zdraví srdce**. Lze ho využít **do polévek, pomazánek nebo třeba na pesto**. Pokud si ho chcete uchovat i na další období, můžete listy omýt a zamrazit.

Lahodný zdroj vitamínů z chřestu

Chřest je neodmyslitelně spojen s jarem. Má **vysoký obsah vitamínů A, C, E a K a je bohatý na minerály, jako je draslík a kyselina listová**. Chřest je **proslulý svými protizánětlivými účinky a podporuje zdraví pleti a trávení**. Kromě toho je v gastronomii velmi univerzální – můžeme ho připravit na různé způsoby, ať už jako hlavní jídlo, nebo jako přílohu.

Chřest s vejcem a parmezánem

1 svazek zeleného chřestu, 2 vejce, 50 g parmezánu, olivový olej, sůl a pepř

Chřest omyjeme, odstraníme tvrdé konce a vaříme ve vroucí osolené vodě 5-7 minut, dokud není měkký. Na pánvi osmahneme vejce, posypeme je parmezánem a podáváme s chřestem. Skvělé jako zdravý oběd nebo večeře.

Křupavé a osvěžující ředkvičky

Ředkvičky jsou další jarní zeleninou, která by rozhodně neměla chybět na vašem stole. Jsou **vynikající pro podporu trávení, díky svým vysokým obsahům vlákniny, vitamínu C a draslíku**. Kromě toho **mají výborné antibakteriální účinky a jsou ideální pro detoxikaci těla**. Rychle je vypěstujete na zahrádce, ale dařit se jim bude i v truhlíku na balkóně.

Ředkvičkový salát

1 svazek ředkviček, 1 bílý jogurt, 1 lžička hořčice, sůl, pepř, pažitka

Ředkvičky nakrájíme na tenké plátky, smícháme s jogurtem a hořčicí. Osolíme, opepříme a posypeme nakrájenou pažitkou. Tento svěží salát je ideální k hlavním jídlům nebo jako samostatná svačinka.

Bylinka pro osvěžení = koriandr

Koriandr je jednou z nejvíce aromatických jarních bylinek, která dokáže dodat pokrmům nezaměnitelný svěží nádech. Kromě své výrazné chuti **má i pozitivní vliv na trávení a pomáhá v detoxikačním procesu**. Je skvělý **do salátů, omáček a marinád**.

Hurá do přírody na kopřivy!

Kopřiva je jednou z nejpřínosnějších bylinek, které můžeme během jara v přírodě najít. Ačkoli ji často považujeme za otravný plevel, její výživové hodnoty jsou neocenitelné. Kopřiva **je plná vitamínu C, železa, vápníku a draslíku**, díky čemuž je nepostradatelným pomocníkem **pro posílení imunitního systému a pro detoxikaci těla**. Je známá svými protizánětlivými účinky a podporuje zdraví pleti. Můžeme ji využít do polévek, čajů, smoothie nebo ji přidat do omelet místo špenátu nebo zelených bylinek.

Tím zdaleka nekončíme…

Dalšími bylinkami, které byste v přírodě nebo na zahradě neměli minout jsou:

***Petržel*:** Jednoduchá, ale velmi výživná bylinka, která je bohatá na vitamín C a železo. Výborná do salátů, polévek nebo jako ozdoba pokrmů.

***Lopuch*:** Kořen lopuchu je skvělý pro detoxikaci těla a podporu zdraví pleti. Lze ho použít do čajů nebo jako součást salátů.

***Tymián*:** Tato bylinka je nejen chutná, ale také má silné antibakteriální účinky. Využívá se do omáček, polévek, marinád nebo jako koření k masu.

***Máta*:** Osvěžující bylinka, která pomáhá při trávení a má zklidňující účinky na nervovou soustavu. Skvěle se hodí do čajů, smoothies nebo jako přísada do ovocných salátů.

Každá z těchto bylinek nabízí nejen příjemnou chuť, ale také zdravotní přínosy, které naše tělo během jarního období potřebuje. Sbírejte je v přírodě nebo si je můžete snadno vypěstovat v truhlíku nebo na balkoně. Objevujte bohatství přírody, které je k dispozici právě teď.