Salátová abeceda



Není to zase až tak dávno, kdy jsme znali jen hlávkový salát s octovou zálivkou, na Moravě vylepšený rozškvařenou slaninou, jinde zalitý kyselou smetanou. Pak si naše jazýčky získal salát ledový. Objevily se další druhy, dokonce barevné či kudrnaté. Jejich sazeničky mizí na trzích závratnou rychlostí.

Proč jsou saláty zdravé?

Listové saláty jsou přímo zásobárnou zdraví. Díky velkému množství vlákniny a přibližně 80% obsahu vody jsou tou nejlepší volbou pro ty, kteří chtějí nějaké to kilo shodit nebo si zachovat štíhlou linii. **Jsou hojným zdrojem vitamínu K, který potřebujeme pro správnou srážlivost krve, vitamínu C, kyseliny listové, která je nezbytná při krvetvorbě** a při vývoji plodu v matčině bříšku. Obsahují **draslík, který v těle mimo jiné reguluje krevní tlak, srdeční tep a podílí se na správné činnosti svalů včetně srdce**, a to zdaleka není všechno.

Vydejte se spolu s námi na malou exkurzi.

Hlávkový salát

To je česká klasika s lehce nasládlou chutí. Pěstuje se především v zelené, ale i červené formě, některé mají oblý, jiné kadeřavý okraj listů. Zelený salát je bohatší na hořčík, červený má větší množství karotenu.

Hlávkový salát není složité vypěstovat. Můžeme si sazeničky předpěstovat v sadbovačích, přesadit brzy na jaře do skleníku, pěstovat salát jak venku na záhoně, tak i v truhlíku na balkóně. Nemá žádné speciální

nároky kromě půdy s dostatečnou nabídkou živin, zálivky a slunečné polohy. Semínka přímo na záhon vyséváme na řídko do řádků, maximálně centimetr hluboko. Výsev přihrneme, přišlápneme a pravidelně zaléváme. Vyplatí se přikrytí bílou netkanou textilií, která zvýší okolní teplotu, snižuje vypařování vláhy a chrání proti škůdcům. Jarní odrůdy bohužel rychle vybíhají do květu. Řada odrůd, které můžeme vysévat až do července, je však vhodných pro letní pěstování. Odrůdy, které vyséváme do září, se nám odmění vzrostlou hlávkou začátkem zimy. Existuje i taková odrůda, kterou vysejeme před zámrazem, překryjeme bílou textilií a necháme osudu. Na jaře s prvním větším oteplením začne tento hlávkový salát klíčit a růst.

Hlávkový salát můžeme podávat s nejrůznějšími tradičními i méně obvyklými zálivkami, kombinovat s další zeleninou.

Ledový salát

Ledový salát má tužší a šťavnatější listy než hlávkový. Listy drží více u sebe, a proto nám může připomínat zelí. Ledový se mu říká proto, že na první pohled působí jako zkřehlý mrazem.

Na zahradě se dá pěstovat prakticky po celou sezónu a výhodou je, že ho na stejné místo můžeme zasadit i několik let po sobě. Nároky má obdobné jako hlávkový salát.

Česací saláty

Tyto saláty mají tu výhodu, že je **sklízíme postupně podle potřeby**. Můžeme je tedy přidávat do míchaných zeleninových salátů. Vyplatí se je pěstovat na černé textilii nebo zamulčovat. Hlávky jsou totiž přirozeně otevřené a v prudším dešti se hlína a písek často dostávají na listy, ze kterých je pak náročné nečistoty smývat.

Římský salát

Pěstujeme ho přednostně na jaře a na podzim obdobně jako hlávkový salát, jen ve větším sponu (cca 40-50 cm). Listy jsou mohutnější, křupavé, šťavnatější, mírně tužší.

Štěrbák

Je to zelenina krátkého dne, takže se doporučuje pěstovat ho na podzim ve skleníku. **Podporuje chuť k jídlu a pomáhá v trávení.** Je vhodný i na tepelné zpracování. Tvoří hlávky pevných listů, které jsou ale mírně hořké. Proto je bělíme přikrytím neprůhlednou nádobou, čímž se zbaví hořké chuti. Existují i letní odrůdy, které můžeme vysít na záhon, dokonce i do truhlíku.

Kozlíček polníček

Je chuťově podobný hlávkovému salátu, ale obsahuje víc vitaminů. Používá se podobně jako hlávkový salát. Polníček má křehké zelené listy a velmi dobře odolává mrazu, proto se dá průběžně sklízet prakticky celou zimu. Obvykle jej vyséváme v druhé polovině sezony pro pozdní sklizeň, kdy už je čerstvé listové zeleniny

málo. Můžeme ho sklízet, jakmile mu naroste zhruba čtvrtý pár listů.

Rukola

Tato listová zelenina si získává stále více příznivců. Vypěstujeme ji jednoduchým vysetím do mělké rýhy na záhon, v truhlíčku na balkóně, ale i na vatě. Snadno se vysemení a potěší nás i následující rok.

Její úzké listy podobné listům pampelišek mají trošku štiplavou chuť. Mladé lístky chutí připomínají ředkvičky, starší hořčici a dodají ten správný říz každému salátu. Štiplavé chuti se zbaví spařením. Blízkou příbuznou rukoly je roketa s hladkým okrajem listů.

Špenát

I ten se pěstuje velmi jednoduše. Mladé listy se mohou využít do salátu (baby špenát), vzrostlé listy pak na přípravu nejrůznějších pokrmů. Jeho nevýhodou je vysoký obsah šťavelanů, které omezují vstřebávání vápníku. Proto se do něj přidává mléko, smetana nebo sýr.

Špenát vyséváme přímo na záhon, ten k jarní sklizni v průběhu března až dubna a podzimní odrůdy v polovině srpna. V létě vybíhá do květu. Na venkovní záhony vyséváme do řádků vzdálených od sebe deset až dvacet centimetrů, do rýhy hluboké přibližně čtyři centimetry.

Obdobně se dá pěstovat a využívat i **mangold**, který můžeme sklízet od jara do podzimu a dokáže i přezimovat.