Saláty z první jarní zeleniny



Opatrně se začínáme probírat ze zimní hibernace a roste v nás pozvolný příval jarní energie. **Po dlouhých zamračených dnech chce naše tělo notnou dávku vitamínů.** Je dobré nastartovat jej drobným detoxem a pořádnou náloží antioxidantů a minerálů.

Chutě se nám pomalu přehupují z hutných a vydatnějších pokrmů na ty svěžejší a lehčí, které podpoří naše trávení a nakopnou náš organismus. **Jak co nejlépe naplno využít poklady přírody, které nám první jarní dny nabízejí?**

V první řadě je dobré si uvědomit, že **čerstvost a syrovost bude hrát v téhle chvíli prim**. Jakékoliv tepelné úpravy vždy více či méně odebírají z nadupaného balíčku prospěšných látek v zelenině i ovoci obsažených. Proto si budeme hrát spíše s laděním jednotlivých komponentů a dochucovat lehkými dresinky a dalšími neméně významnými přísadami.

Vyzkoušejte naše recepty:

Dip s jarní cibulkou

Když je řeč o dresinku, tahle kombinace je naprosto odzbrojující. **Využijete ho nejen do salátů, ale také se perfektně hodí v létě ke grilovanému masu či zelenině.** Jarní cibulka, především pak její zelená nať, je navíc nabitá vitamínem C, B1, draslíkem a kyselinou listovou. Držte se, bude to rychlovka! Potřebujete:

- 1 kelímek zakysané smetany
- malý svazek mladé jarní cibulky

- 1 stroužek česneku (může být i více)
- sůl a pepř na dochucení

Cibulku pokrájíme včetně zelené natě na drobná kolečka. Vmícháme do zakysané smetany a přidáme prolisovaný česnek. Nakonec jen podle chuti dosolíme a opepříme. Takto připravený dresing můžeme zamíchat do zeleninového salátu nebo podávat k rybě či masu. Nejjednodušší je natrhat čerstvý ledový salát, zakápnout citronovou šťávou či trochou octa a vmíchat tento dip. Perfektní příval vitamínů a kyseliny listové!

Ředkvičky

Nemůžeme se bavit o první jarní zelenině, aniž bychom zmínili ředkvičky. To je prostě nesmrtelná klasika a základ každého jarního fresh salátku. Vždyť i naše babičky a maminky nám každé jaro nachystaly čerstvý chléb s máslem a na plátky pokrájenými ředkvičkami ze zahrádky, pamatujete? A moc dobře věděly, proč to dělají! Tahle dobrota se totiž pyšní notnou dávkou vitamínu C. Dodává také zásobu železa, vápníku a hořčíku. Má rovněž antibakteriální účinky a podporuje imunitu. Je proto vhodné ji pravidelně konzumovat jako prevenci před nachlazením. Velmi příznivě také působí na trávení.

Při zpracování ředkviček to nebude na dlouhé lokte. Je totiž nejlepší ponechávat je v syrovém stavu, abyste z nich získali co možná nejvíce prospěšných látek. Dá se s nimi ovšem vcelku vyhrát.

Ředkvičková pomazánka

K téhle rychlovce kupte jen čerstvý chléb, anebo raději dva, sníte je na posezení! Připravte si:

- 1 svazek ředkviček
- 80 g čerstvého krémového sýra (lučina, žervé, …)
- 50 g změklého másla
- snítku tymiánu
- sůl a pepř dle chuti

Ředkvičky opláchneme, odkrojíme od nati a nastrouháme na hrubém struhadle. Zlehka posolíme a necháme pár minut odstát, pustí vodu, kterou poté slijeme. Máslo se sýrem a tymiánem utřeme dohladka. Poté vmícháme nastrouhané ředkvičky a dochutíme solí a pepřem.

Koktejl pro jarní probuzení

Pokud se potřebujete z těch jarních únav co nejrychleji probrat, úplně **nejsnazší je namíchat si zázračné smoothie** až do posledního doušku nadupané vitamíny. **Využijete k tomu jarní poklady ze zahrádky. Patří mezi ně špenát nebo mangold.** Ten u nás není až tak známý, ale má vlastnosti podobné právě špenátu a červené řepě. Je bohatý na vitamíny A i B a díky velkému obsahu vápníku, hořčíku a železa napomáhá k pročištění krve a organismu.

Naprostým zázrakem pro naši vitalitu a zdraví je potom medvědí česnek. Ten nalezneme časně z jara ve stinných vlhkých místech. Má schopnost velmi rychle a účinně detoxikovat organismus, snižuje krevní tlak a pomáhá bojovat s vysokým cukrem v krvi. Ve vašem zdravém jarním smoothie by rozhodně neměl chybět!

Nenechte se ale omezit na fantazii a sáhněte klidně i po jiných druzích ovoce a zeleniny. Fantastické je třeba mango, kiwi nebo kadeřávek. Připravte si:

- hrst čerstvého špenátu
- hrst listů medvědího česneku
- 1 lžíci citronové šťávy
- 1 větší banán
- 1 menší zelené jablko
- 1 lžíci medu
- pár lístků máty
- 100 ml šťávy z červené řepy (případně voda)

Všechny suroviny dejte do mixéru, jablko nejprve oloupejte a odstraňte jádřinec. Důkladně rozmixujte dohladka. Pokud by se vám zdálo smoothie příliš husté, naředťe ještě trochou šťávy či vody. Pijte alespoň dvakrát týdně během jarních měsíců. Vaše trávení vám poděkuje.