



Stejně jako v lásce, i u tak přízemní věci jako je požívání zeleniny platí: do ničeho se nenutíte. Nemáte-li chuť a možná ani žaludek na syrovou, nebojte se té tepelně upravené.

TEREZA SOLILOVÁ

Foto: Thinkstock.com

BLANŠÍKUJTE, PEČTE NAPAŘUJTE.. Jak na zeleninu?

AUTORKA



Tereza Solilová
výživová poradkyně
www.zdrave-ziti.cz

3x JINAK



Nejobvyklejší způsob tepelné úpravy je vaření. Ztráty vitamínů minimalizujete tím, že zkrátíte jeho dobu. Zeleninu nakrájejte na větší kusy a vhodte do vody, až když je vroucí. To platí například i u brambor. Daleko šetrnější způsoby jsou ale napařování a blanširování. Je dobré je střídat. Tělo potřebuje pestrost. Každou úpravou zeleniny získá jiné výživové hodnoty a energie. V zimě má své místo i pečená zelenina, která chutná lahodně a tělo prohřeje. Ať už zvolíte jakoukoliv úpravu, zeleninu připravujte vždy zčerstva až k jídlu. Má nejvíce zdraví prospěšných látek.

NAPAŘOVÁNÍ

Do hrnce s pařáčkem vlijte vodu, osolte. Chcete-li mít zeleninu s kyselým nádechem, přidejte umeocet. Zeleninu 5–15 min napařujte. Čím déle, tím výživnost klesá. Ideální je 7 minut napařovaná zelenina, obsahuje nejvíce minerálů a vitamínů.

BLANŠÍROVÁNÍ

Do vroucí osolené vody vložíme zeleninu a blanšírujeme 5–20 minut podle druhu zeleniny. Listové zelenině to trvá chvíli, kořenová naopak potřebuje delší čas.

PEČENÍ

Zeleninu pokrájíme na větší kousky. Vložíme na plech, zakápneme za studena lisovaným olivovým olejem (asi 4 lžičce), posolíme. Můžeme okořenit kvalitní sójovou omáčkou (Shoyu nebo Tamar), kmínem nebo vymačkat šťávu z nastrouhaného zázvoru.

Syrová čerstvá zelenina okupovala naše talíře v létě. Posílili jsme tak organismus na chladnější období, kdy čerstvé zeleniny a ovoce tolik nebude. Možná s příchodem podzimu sama cítíte, že máte chuť vyměnit šopský salát za pečené papriky a rajčata. A místo ledového salátu dáte přednost dýňové polévce. Neochuzujete se ale tepelnou úpravou zeleniny o vitamíny?

Vařená není horší

Vařením zeleniny sice klesá množství některých vitamínů, zejména 'céčka' a kyseliny listové. Naštěstí mnoho dalších cenných látek zůstává. A v některých případech je dokonce tělo dokáže lépe využít. Třeba vitaminy A, D, E a K se do pokrmu pomocí vyšších teplot uvolňují rychleji. Proto byste při přípravě leča měla nakrájená rajčata a papriky osmahnout na másle nebo oleji lisovaném za studena. Použitím kvalitního tuku zvýšíte vstřebatelnost zmíněných vitamínů. Kromě toho tepelnou úpravou dochází k popraskání buněčných stěn v rajčatech, čímž se efektivně uvolňuje červené barvivo zvané lykopen. Tomu jsou přikládány prospěšné zdravotní účinky – také schopnost regenerovat organismus po sportovním výkonu. Tepelně upravená zelenina má další výhody: je lépe stravitelná a v chladném počasí nás zahřeje.

Nemusíte se tedy do ničeho nutit. Ledové saláty nechte na léto a kupujte, co právě nabízí farmářské trhy nebo váš lokální zemědělec. Tak si můžete být jisti, že dostáváte tu nejlepší kvalitu. Sezonní zelenina obsahuje nejvíce vitamínů a tak i nejlepší výživu pro tělo. Naučte se zeleninu správně tepelně upravovat a minimalizujte ztráty vitamínů.

IHNED SERVÍRUJTE
Tepelně upravujte zeleninu
vždy až k jídlu, ne dopředu.