

Letní ovoce a zelenina osvěží, nasytí a podpoří zdraví

Léto je téměř tady, a tak se možná budete snažit kompenzovat horko kolem sebe, zejména v kuchyni. Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je vytvořit osvěžující jídla s využitím sezónního ovoce a zeleniny. Zařazení letních druhů jako jsou meloun, jahody, třešně, ostružiny, sladká kukuřice, papriky nebo cukety dodá vašim pokrmům barvu a chuť. Navíc do sebe dostanete zdraví prospěšnou vlákninu, vitaminy, minerální látky, fytonutrienty, antioxidanty a látky bojující proti zánětům. Využijte letní ovocno-zeleninovou duhu na talíři. Vaše tělo vám poděkuje a možná dokonce uniknete i žáru sporáku ☺.

Letní inspirace

V tomto období lze využít nekonečnou paletu čerstvých druhů ovoce a zeleniny vypěstované na zahrádce nebo dodané tuzemskými či zahraničními pěstiteli do tržní sítě. Nebojte se vyzkoušet všechno (např. jablka, meruňky, avokádo, banány, červenou řepu, papriky, jahody, ostružiny, maliny, borůvky, meloun, mrkev, celer, třešně, kukuřici, okurky, lilek, zelené fazolky, mango, broskve, dýně, rajčata, cukety aj.). Pestrost je základem zdraví.



Zdravotní doping má protizánětlivý efekt

Ovoce a zelenina, nejen ty letní, obsahují mnoho zdraví prospěšných složek. Základem jsou:

- **Vláknina.** Kousnutí do čerstvého ovoce nebo zeleniny plných vlákniny je příjemně křupavé. Vlákna nám pomáhá v mnoha ohledech. Je to nestravitelná část potravy, která funguje jako „přírodní koště“, které zametá, co může, včetně možných karcinogenů. Vlákna zasytí a pomůže snížit hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Sníží také riziko rozvoje chronického zánětu v těle. Více o problematice zánětů [zde](#). Vlákna také podporuje rozmanitost a množství zdravých bakterií ve střevěch.

- **Mikroživiny.** Ovoce a zelenina jsou plné vitaminů, minerálních látek a [fytonutrientů](#) - rostlinných chemických látek jako jsou karotenoidy (v rajčatech a dýních), antokyany (v bobulovinách) a terpeny (v třešních), které působí protizánětlivě. Jezte duhu, protože různobarevné druhy ovoce a zeleniny plné antioxidantů nám pomáhají v boji proti chronickým onemocněním. Čím sytější je barva ovoce a zeleniny, tím bohatší jsou na antioxidanty.

- **Voda.** Konzumace ovoce a zeleniny s vyšším obsahem vody (meloun, okurka, broskve, jahody, meloun...) přispívá k příjmu tekutin a pomůže vám udržet hydrataci v letních vedrech.

V létě je k dispozici tolik skvělého ovoce a zeleniny, že vás možná zajímá, jak je co nejlépe využít.

Zde ↓ ↓ ↓ je několik tipů, jak začít.

1) Udělejte si salát. Přidejte několik ostružin či jiných bobulovin k obvyklé zelenině, nebo si udělejte ovocný salát nebo vyzkoušejte řecký salát. Nebojte se kombinovat listovou zeleninu s ovocem, zažijete nové chutě. K dochucení můžete jednoduše použít balzamikový ocet a extra panenský olivový olej či čerstvé bylinky. Salát doplňte o bílkoviny, například o cizrnu, ořechy nebo malé množství sýra, bude skvělou volbou pro letní odlehčenou večeři.



2) Ovoce zmrazte nebo zchladte a připravte si osvěžující svačinu. Odpoledne si dejte hrst mražených borůvek nebo malin, nebo třeba kousky chlazeného melounu. Můžete si také připravit ovocný koktejl, když dáte zmrazené ovoce do mléka a rozmixujete. Vznikne krásně našlehaný nápoj.

3) Vytvořte si zdravý chlazený dezert. Vrstvěte jogurt či odtučněný tvaroh a ovoce, například jahody, borůvky, maliny. Je to krásné na pohled, osvěžující a chutné. Můžete dokonce vzít svůj oblíbený jogurt a zmrazit ho a pak na něj přidat ovoce. Nebo si udělejte zmrzlinu - ovoce s jogurtem či tvarohem rozmixujte a nechte zamrazit ve formičkách. Vznikne Vám přirozeně sladká, zdravá pochoutka.



4) Těstoviny obohaťte orestovanou zeleninou a čerstvými bylinkami. Nakrájejte cibuli, rajčata, papriku, cuketu, chřest, ředkvičky, česnek - vše, co máte po ruce. Restujte na řepkovém nebo olivovém oleji a upravte „al dente“. Dokořeňte třeba vločkovou chilli paprikou, grilovacím kořením bez soli nebo přidejte jen bylinky jako třeba libeček, oregano, petrželku. Přidat můžete oříšky nebo balzamikový krém. Nakonec zeleninu smíchejte s oblíbenými celozrnnými těstovinami.

Přidáním kousků ryby, kuřecího masa, vajíčka dodáte i důležitou bílkovinnou složku.

5) Zelenina na grilu. Zeleninu nakrájenou na silnější plátky můžete klást na gril jednotlivě, nebo rovnou vytvořte směs v grilovací pánvi. Tepelná úprava by měla být šetrná. Řepkový olej můžete použít přímo při grilování, extra panenský olivový olej se hodí na hotovou zeleninu (na zakápnutí). Jídlo opět můžete doplnit celozrnnou obilovinou, například quinoou.



Na gril se hodí také ovoce. Švestky nebo broskve rozkrojíte na dvě poloviny, odstraňte pecky a grilujte jen několik minut lícem dolů. Podávejte s trochou skořice a trochou mraženého jogurtu nebo odtučněného řeckého jogurtu. Rozkrojený banán se dá grilovat ve slupce. Výborný je grilovaný ananas.



6) Vytvořte si vlastní salsu. Nakrájejte na kostičky čerstvá rajčata, cibuli, zelenou papriku, mango a koriandr a připravte si salsu, kterou můžete použít na grilované ryby nebo drůbež.

7) Připravujte chlazené polévky. Vyzkoušejte gazpacho (rozmixovaná rajčata, okurka, zelená paprika, červená cibule, chlebové kůrky, trocha olivového oleje, sůl, pepř a kmín) nebo borůvkovou polévku (rozmixované borůvky a jogurt a trocha jablečné šťávy a skořice). Uchovávejte v chladničce a podávejte studené.



8) Udělejte si smoothie. Ovocné smoothie (s mlékem nebo jogurtem) nebo míchaný ovocno-zeleninový koktejl může být příjemným zpestřením v průběhu dne.

9) Zkuste zeleninové šťávy. Sklenice 150-200 ml zeleninové šťávy s nízkým obsahem sodíku místo sladkých nápojů vám poskytnou porci zeleniny. Zkuste třeba rajčatový džus a přidejte si do něj ještě doporučenou denní dávku rybího oleje z tresčích jater zbaveného rybího aroma (lze koupit v lékárně) a máte pokrytou i dávku cenných omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA) doplněnou navíc o vitamin A a D.



10) Udělejte si zeleninové pomazánky. Zkuste přidat zeleninu do tvarohové nebo třeba cizrnové pomazánky (hummus). Vyzkoušet můžete i ochucené avokádo jako pomazánku s trochou tvarohu, nakrájených rajčat a cibulky. Skvělý je také vařený špenát jako dip. Může být použit také jako pomazánka s česnekem na čerstvou bagetu.

11) Jídlo ochuťte kapkou citronové nebo limetkové šťávy. Vymačkaný citron nebo limetka na salát nebo grilovanou rybu je osvěžující a aromatický. Budete překvapeni, jak se jídlo osvěží.



Buďte kreativní a hrají a hledejte nové způsoby, jak obohatit svůj jídelníček o letní ovoce a zeleninu. Zkuste je zařadit do každého jídla. Potom pro Vás nebude těžké splnit doporučení jíst denně alespoň 5 porcí zeleniny a ovoce (v poměru 2 : 1).

Inspirováno: Heidi Godman et al, výkonná redaktorka, Harvard Health Letter, 27. května 2021