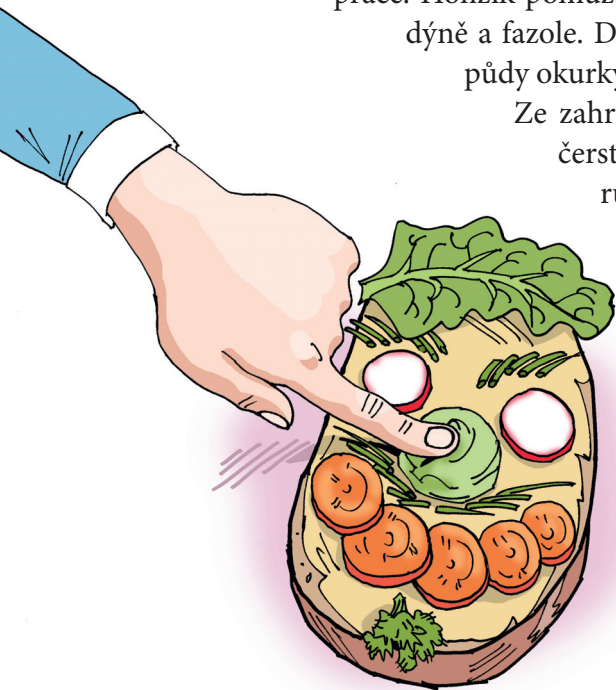


Jarní stůl se zazelená



Vzduch je teplý a plný dobré nálady. Prvňáček Honzík s tatínkem přijíždí na jarní návštěvu k babičce a dědečkovi na vesnici. V trávě jako žlutá sluníčka svítí rozkvetlé pampelišky a v budce před domem se usídlily sýkor-ky, které v květnu opečovávají svá mláďata. Jeníček je chvíli sleduje a pak běží rovnou do kuchyně. Přestože je právě čas dopolední svačiny, nikdo tu není, jen lísteček s nápisem: „Chleba je na stole, máslo v ledničce. To ostatní najdete na zahradě na záhonech.“ Vyrazíme tedy na zahrádku. Průzkum začíná u záhonu s mrkví. Vedle najdeme naťovou petrželku, která na zahra-dě přezimovala. Sklidit se dají už i nedávno zasazené kedlubny. O kousek dál si vytrhneme pár ředkviček a potom nakoukneme do skleníku, který chrání rostlinky před chladným počasím. Tam se to již zelená, babička se usmívá a na uvítanou vnoučkovi odřízne velký hlávkový salát. Ve skleníku

jsou vidět sazenice rajčat a papriky. Koncem května bývá na zahradě veselo. Je více slunečno, noční mrazíky jsou pryč. Sklízí se už větší množství různých druhů zeleniny. Často tu najdeme babičku i dědu, mají zde hodně práce. Honzík pomůže babičce vysadit do půdy předpěstované dýně a fazole. Dědeček s tatínkem zase vysévají do volné půdy okurky.

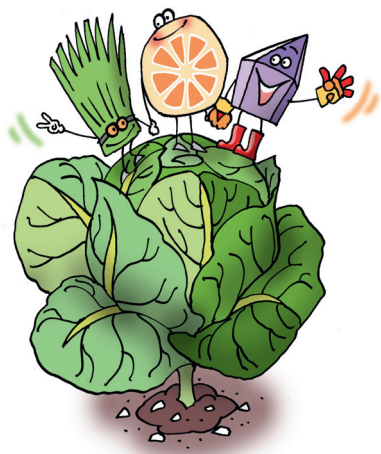


Ze zahrady se po chvíli vracíme s plnou náručí čerstvé zeleniny, jen Honzík má ještě jednu ruku volnou. Babička mu ukazuje poslední lahůdku ke sklizení. Vypadá podobně jako tráva – ano, je to svěže zelená pažitka. Nyní je potřeba nasbíranou zeleninu očistit od hlíny a pořádně umýt, aby na ní nezůstala nečistota nebo škůdci. Honzík si také umyl ruce mýdlem a teplou vodou a už připravuje pro všechny veselou svačinu ze zeleniny ze zahrádky. Vyrůstla tady z úrodné půdy, za přispění tepla ze sluníčka, zavlažovaná deštěm. Příjemně chutná a voní.

Babička vysvětluje

Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu naší potravy. Čím více rozmanité zeleniny sníš, tím lépe. Zelenina je zdravá, protože v ní najdeme důležité vitamíny a minerální látky. Naše tělo je potřejuje pro správné fungování a až na některé malé výjimky si je samo nedokáže vyrobit.

Zelenina obsahuje také vlákninu. Na co ji potřebujeme? Když spolkneme jídlo, vydává se na dlouhou cestu naším tělem. Putuje z úst dolů dlouhou trubicí do žaludku a potom pokračuje do střev. Na této cestě se jídlo rozkládá na malinkaté částičky. Do těla se vstřebává všechno, co potřebujeme. Vlákna je část potravy, která se v těle nerozkládá, putuje stále níž tlustým střevem a na konci ji vyloučíme. Vlákna cestou sbírá odpadní látky, které



se nedají v těle využít, a tak pomáhá očistit střeva zevnitř. Pracuje tedy jako takový čistící kartáč. Kromě zeleniny se vláknina nachází také v ovoci a celozrnných výrobcích z obilí.

Babiččiny rady

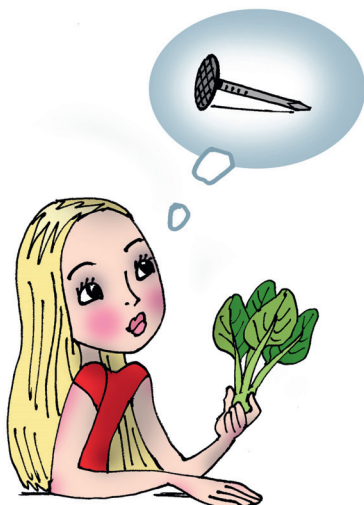
Zelenina je našemu tělu velmi prospěšná, když je zralá a čerstvá. Ta, která se brzy po sklizení dostane k nám na stůl, má zachováno více živin i vitaminů. U zeleniny z vlastní zahrádky nebo z farmářských trhů víme, že nemusela cestovat z velké dálky a čekat ve skladech. Kdo nemá u domu vlastní zahrádku, může si zeleninu vypěstovat na balkóně – například salát, rajčata i papriky. Nejméně náročná je řeřicha – stačí malá miska za oknem a brzy budeš sklízet čerstvé vitaminy. Zeleninu si můžeme také upravit různými způsoby, např. dušením, vařením, pečením, mražením, sušením... Znáte třeba zeleninové hranolky a šťávy lisované z čerstvé zeleniny?



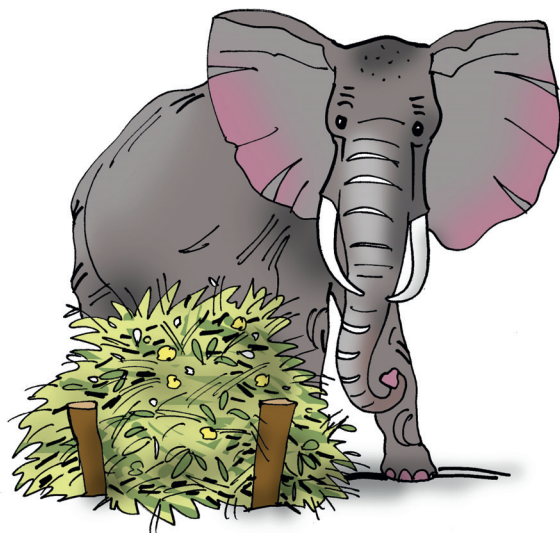


Pro zvědáky

Divíte se tomu, že pojídat zeleninové listy je pro člověka tak důležité? Obsahují totiž jeden z vitamínů, který se podle nich jmenuje kyselina listová. Je důležitá pro zdravou krev, stejně tak jako minerální látka železo. A kde je najdeme? Například ve špenátu, salátu anebo zelí. Potřebujeme je jenom ve velmi malých denních dávkách - mnohem menších, než je jeden gram. Je to tak malé množství, že je očima neviditelné.



VLÁKNINA denně 30 g



SENO denně 30 kg