



FITNESS 21. 03. 2018

Jak po zimě pročistit a nastartovat tělo? Vyzkoušejte jarní saláty se spoustou zeleniny

S příchodem jara se příroda probouzí, láká nás ven užívat si hřejivé sluneční paprsky a zahnat všechny zimní chmury a splíny. Stejně jako naše mysl...

Jaro se o slovo hlásí nejen venku, ale hledá si cestu i do vašeho jídelníčku. Po období, kdy si tělo říkalo spíš o teplá, hutnější a také tučnější jídla, teď přichází čas na pořádnou jarní očistu a odlehčení. Poslouchejte své tělo a zařadte na svůj jídelníček nejrůznější zeleninové saláty - jsou chutné, zdravé a plné vitamínů. Nebude vám po nich těžko, ale přesto vás zasytí a dodají vám vše, co potřebujete. Navíc vám zvýší energii a hravě tak zaženou jarní únavu.

Zeleninové saláty = jarní očista organismu

S příchodem jara se příroda probouzí, láká nás ven užívat si hřejivé sluneční paprsky a zahnat všechny zimní chmury a splíny. Stejně jako naše mysl se **na jaře potřebuje pročistit i tělo**. Po zimě, kdy jsme moc venku nepobyli a zkřehlé tělo zahřívali spoustou těžkého jídla, si náš organismus **pořádnou očistu a povzbuzení** určitě zaslouží. Navíc se na jaře rozrůstá nabídka zeleniny v obchodech.

Jarní saláty vám dodají vitamíny, energii i dobrou náladu

Jaro je tedy ideální chvílí pro zařazení **více zeleniny do jídelníčku**. Dodá vašemu tělu potřebné **vitamíny a značnou dávku energie**. Obojí člověku po zimě chybí a výrazně ovlivňuje to, jak se cítí a jakou má náladu. Zažehňte zimní depresi i jarní únavu pořádnou porcí zdravé zeleniny. Mimo jiné obsahuje i **vlákninu, která je potřebná pro správné fungování střev a imunitního systému**.

A jak dostat více zeleniny na talíř? Vyzkoušejte **chutné jarní fit saláty**. Jsou lehké, zdravé a vašemu tělu rozhodně prospějí. Navíc je můžete připravit na **nepřeberné množství způsobů**, takže vás nikdy neomrzí.

Fit saláty nejen ze zeleniny

Aby byla vaše strava vyvážená a dodávala vám veškeré potřebné živiny, jen zelenina samozřejmě nestačí. Nutné jsou také **bílkoviny, sacharidy a vhodné tuky**. K salátu si proto dejte **celozrnné pečivo, kuskus, rybí či libové jiné maso, vejce, sýry nebo luštěniny**. Celý salát pak zakápněte některým z **rostlinných olejů, ideálně zastudena lisovaným**, který obsahuje zdraví prospěšné látky. Navíc pomáhá s rozpouštěním vitamínů ze zeleniny a jejich vstřebáváním do těla.

Přidáním dalších surovin k zelenině také zajistíte, že váš **jarní salát bude výživově hodnotnější** a také po něm nebudete mít hned hlad.

Zvolte ty nejlepší ingredience na jarní salát

Výběr zeleniny v obchodech je obrovský a mohlo by se zdát, že stačí jen pár kousků vybrat a smíchat do salátu. Určitě to tak můžete udělat a zkoušet nové kombinace a chutě. Je ale dobré vědět, kterou zeleninu byste při výběru a zkoušení nových chutí a kombinací rozhodně neměli opomenout. **Po čem tedy v obchodě rozhodně sáhnout?**



Jarní salát z řapíkatého celeru

Při příštím nákupu si do košíku přihodte **řapíkatý celer**. Proč zrovna ten? Obsahuje vysoké množství vitamínu C - dokonce víc než citron. **Posiluje tedy imunitu, ale také snižuje krevní tlak a hladinu cukru**, pomáhá proti revmatismu a bolestem kloubů, povzbuzuje nejen tělo, ale i mysl a **pomáhá tak vyrovnat se se stresem**. Ne nadarmo se dříve používal jako léčivá rostlina.

Ideální je konzumovat **řapíkatý celer syrový, abyste z něj získali maximum zdraví prospěšných látek**. Pokud ale zrovna neholdujete jeho výrazné chuti, trochu ji utlumte a celer tepelně zpracujte. Hodí se pak jako příloha k masu nebo na přípravu polévek či omáček.

Ředkvičky na jarní salát i pomazánku

Další zázračnou potravinou, jejíž sklizeň začíná už v dubnu, jsou **ředkvičky**. Červené kuličky s bílou dužinou můžete chroupat samotné. Skvěle se ale hodí i na jarní saláty. Kromě lehce pikantní chutě povýší vaši stravu, i co se týče obsahu zdravých látek. Díky silicím působí ředkvičky **proti plísním a bakteriím, navíc obsahují vlákninu nebo třeba vitamín C**. Zlepšují činnost žaludku a střev, a tím podporují trávení. Kromě salátů je můžete přidat také do jarních pomazánek.

Špenát a mangold pro zdraví

Celkové zdraví, které je po zimě vždycky trochu podlomené, podpoří **špenát**. Jeho syrové listy rozhodně přidávejte do salátů co nejčastěji. Sice vám nedodá ukrutnou sílu ani obří dávku železa, jak se dřív kvůli chybě ve výpočtu myslelo, ale **vysoký obsah zdraví prospěšných látek ve špenátu vašemu tělu rozhodně prospěje**. Například draslík a vápník jsou nezbytné pro zdravé kosti a zuby, hořčík zase podporuje správnou funkci svalů a je dobrý na nervy. A to se vždycky hodí!

Jakou další zeleninu použít na jarní salát?

- [jarní bylinky \(řeřicha, pažitka, bazalka...\)](#)
- [medvědí česnek](#)
- [chřest](#)
- listové saláty (polníček, rukola...)
- kadeřávek
- kedlubna
- rebarbora
- [topinambury](#)

Recept na jarní salát z řapíkatého celeru - recept

Nyní už víte, která zelenina rozhodně nesmí chybět ve vašich receptech na jarní saláty. Budou tak nejen lahodné, ale i zdravé a pro jarní podporu imunity, dobré nálady a očistu organismu jako dělané. Vyzkoušejte třeba **recept na salát z řapíkatého celeru**.



Ingredience

- řapíkatý celer
- ledový salát
- jablka
- zakysaná smetana
- šťáva z citronu
- zelená petrželka
- sůl
- pepř

Postup

Řapíkatý celer nejprve **očistíme a nakrájíme na malé kousky**. Ledový salát důkladně omyjeme a listy roztrháme na kousky. Jablka zbavíme jádřinců a rovněž nakrájíme. Nyní si **připravíme dressing** - do kysané smetany nakapeme citronovou šťávu, případně můžeme přidat i dijonskou hořčici. Osolíme a opepríme. Poté promícháme s celerem, salátem a jablky. Salát z řapíkatého celeru

můžeme jíst **samotný jako lehkou večeři, nebo jej podáváme jako přílohu** k jinému jídlu.

Dejte řapíkatému celeru i další zelenině ve svém jídelníčku dostatečný prostor. **Uvidíte, že vám lehké jarní fit saláty z nich připravené zachutnají a vaše tělo vám za ně poděkuje.**