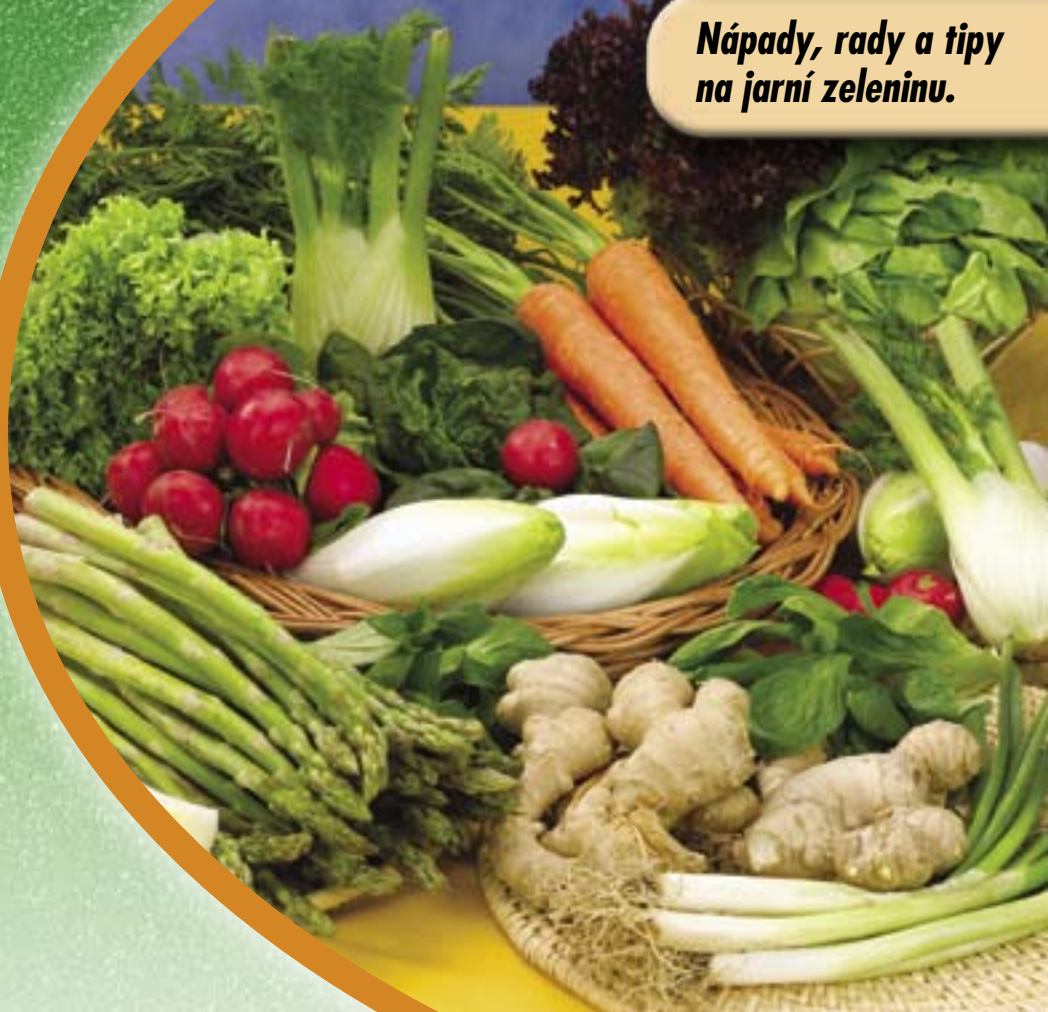


# Jarní zeleninové probuzení

**Změňte nákupní košík  
v košík zeleniny.**

**Nápady, rady a tipy  
na jarní zeleninu.**



V hypermarketech Globus se snažíme, aby nabídka čerstvé zeleniny byla po celý rok co nejbohatší a mohli jste kdykoli obohatit Váš jídelníček o zdravé a chutné vitamíny. A přicházející jaro je pak nejlepší příležitost, jak do kuchyně doplnit prospěšnou zeleninu, a to na teplé i studené pokrmy, saláty i přílohy. Věříme, že si u nás vždy vyberete košík plný zeleniny.

## CO JE DOBRÉ VĚDĚT O ZELENINĚ

### KONZUMACE

Nejlepší je konzumovat zeleninu čerstvou nebo jen krátce tepelně upravenou, abychom zachovali její přednosti. Zelenina totiž neobsahuje cholesterol a téměř vůbec neobsahuje tuk. Na druhé straně doplňuje našemu organismu vitamíny, minerály a živiny.

### VAŘENÍ

Doporučujeme vařit zeleninu v páře. Použit můžeme napařovač, který umístíme nad vroucí vodu, zakryjeme a vaříme zeleninu do měkka. I zde si dáváme pozor na převaření.

### SKLADOVÁNÍ

Zeleninu skladujeme v chladu a temnu (např. u brambor tím zabraňujeme rychlému naklíčení, u čekanky zhořknutí). Kořenovou zeleninu uložíme bez natě. Nejlepší jsou samozřejmě spodní přihrádky chladničky, zeleninu uschováme nejlépe v papírových sáčcích, proto si nakoupenou zeleninu doma vyndáme z mikroténového sáčku.

### LOUPÁNÍ

Zeleninu je vždy nejlepší oloupat, pokud se nejedná o označené tzv. ekologicky pěstované plodiny.

### HNĚDNUTÍ

Například mrkev nebo celer po nakrájení rychle hnědnou. Tento proces zpomalíme pokapáním citrónovou šťávou (na mrkev) nebo ponořením do roztoku vinného octa (např. na celer).

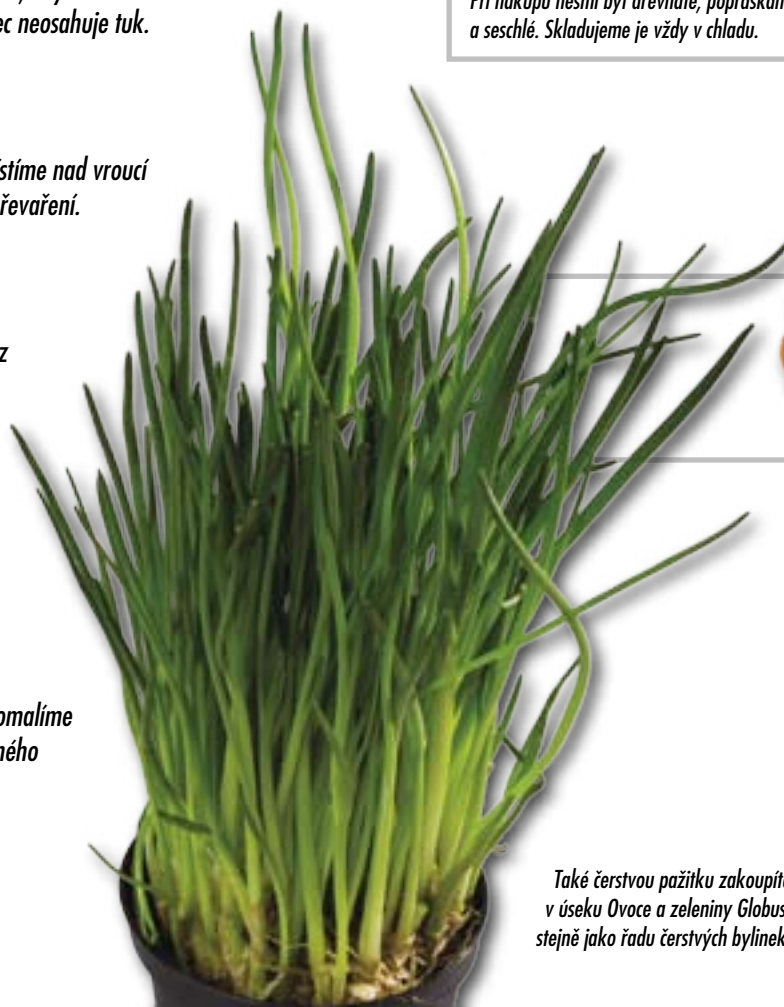
### JAK ZACHOVAT SVĚŽÍ BARVU

Nejlépe je zeleninu před tepelnou úpravou krátce předvařit (blanšírovat). Zelenina změkne, ale zachová si svoji barvu.



### Ředkvičky

Obsahují vápník, železo a kyselinu listovou. Při nákupu nesmí být dřevnaté, popraskané a seschlé. Skladujeme je vždy v chladu.



## JARNÍ ZELENINOVÁ HITPARÁDA

### Okurky

Obsahují draslík, křemík, síru, fosfor, vápník a mangan, z vitamínů A, B-komplex, C a ve slupce vitamín E. Okurky jsou základem zeleninových salátů, ale jsou výborné i na jednohubky.



### Čekanka

Obsahuje vitamin C, provitamin A, vitamíny skupiny B a zelen listovou, dále draslík, fosfor, vápník, hořčík a železo. Čekanka podporuje trávení. Čekanku při nákupu i doma vždy uschováme do tmy, jinak zhořkne. Čekanku můžeme velmi dobře kombinovat s ovocem, například s kiwi a jablky.



### Rajčata

Rajčata patří do naší celoroční nabídky a právě s jarní lahůdkovou zeleninou se výborně kombinují v čerstvých salátech a obložených mísách.



### Kedlubny

Obsahují karoten, vitamíny B a C, železo, hořčík, mangan a sodík. Listy by neměly být nažloutlé. Při nákupu nebo doma odstraníme listy.



### Květák

Obsahuje draslík, železo, síru, vápník, fosfor a zinek, z vitamínů pak A, B1, B2, B3 a C, který se v kvěťáku uchová i po uvaření.

Hlávka musí být při nákupu pevná, bílá, nesmí mít otlatky a listy musí být svěží.



Také čerstvou pažitku zakoupíte v úseku Ovoce a zeleniny Globus, stejně jako řadu čerstvých bylinek.

# Když se řekne salát...

Ovoce a zelenina



Papriky obsahují sodík, draslík, fosfor a vitamíny C a A.

## Papriky plněné celerovým salátem s jablky

4 papriky, 200 g celeru, 300 g jablek, 200 g Šunky Globus, asi 100 g majonézy nebo tatarské omáčky, mandle, citrónová šťáva

Horní část papriky skrojíme, očistíme a odstraníme vnitřní žebra a jádérka. Očištěná jablka a celer nastrouháme najemno a přidáme citrónovou šťávu podle chuti, šunku pokrájenou na nudličky, nasekané spařené mandle a majonézu nebo tatarskou omáčku. Směsí naplníme papriky a příčně je rozkrojíme na poloviny nebo třetinky.



## Dubový salát

### Jarní salát

Ledový salát, paprika, rajčata, ředkvičky, lahůdková cibulka, sůl, pepř, kořenící směs podravkového typu, olivový olej

Zeleninu pokrájíme a ledový salát natrháme na kousky. Ochutíme kořenící směsí, solí a nejlépe čerstvým pepřem. Salát řádně promícháme a přidáme 3 lžičky olivového oleje. Ještě jednou promícháme, dáme na půl hodiny odležet a podáváme.



## Rucola

Listové saláty nekrajíme nožem, ale raději trháme rukama. Zachováme tím víc živin a vitamínů obsažených v salátech.



## Římský salát

## Salát Little Gem



Saláty obsahují minerály (železo, horčík, vápník, fosfor, draslík, zinek, křemík, jod) a vitamíny A, C, D, E a B-komplex a také chlorofyl.

Nabízíme řadu druhů listových salátů:



## Hlávkový salát



## Salát Lollo Rosso

## Salát Lollo Biondo



### Fenykl

Obsahuje vitamín C, karoten, draslík, vápník, hořčík a železo. Působí příznivě na trávení, proti nadýmání a zklidňuje nervy. Tepelnou úpravou se intenzita jeho příjemné vůně výrazně snižuje. Čerstvý fenykl je výborný k ochucování pokrmů z vepřového masa a k rybám.

### Obalovaný fenykl s ranými brambory

6 „cibulek“ fenyklu, 3 vejce, strouhanka, 2 citróny, pepř a muškátový oříšek

Fenykl očistíme a nakrájíme na silné plátky, které pak povaříme asi 10 minut v mírně osolené vodě, do které před varem vymačkáme šťávu z jednoho citrónu. Vodu na vaření můžeme ochutit i muškátovým oříškem a pepřem. Po krátkém povaření plátky fenyklu opatrně vyjmeme, obalíme v mouce, vajíčku a strouhance a osmažíme na oleji. Podáváme s kouskem citrónu a jako příloha jsou nejlepší rané brambory.



### Kopr:

Má výraznou, pikantní chuť připomínající anýz či fenykl. Používáme ho čerstvý, sušený i zamražený. Čerstvý kopr je vynikající do zeleninových salátů, polévek, ale také i do koprové omáčky. Výborně chutná v kombinaci s fenyklem k rybě: do čerstvé ryby dáme před pečením snítky kopru a kousky fenyklu, na povrchu rybu nařizneme a do řezů vložíme rovněž snítku kopru. Zakapeme citrónem, osolíme a dáme péci. Rybu na bylinkách můžeme i s kousky citrónu také zabalit do alobalu a dát péci.



### Lahůdková cibulka

Je bohatá na minerály (draslík, fosfor, jod, křemík, zinek, železo) i na vitamíny (E, B1, C).

### Bazalka

Chutná trochu nasládle, ale také kořenitě pepřně; listky bazalky můžeme zmrazovat nebo nakládat do octa či olivového oleje.

Bazalka má v kuchyni široké využití: je vhodná skoro do všech zeleninových salátů, výborná je na těstoviny, oblíbeným pokrmem jsou rajčata nakrájená na kolečka s plátky mozzarely a nadrobno nasekanou čerstvou bazalkou.



### Máta

Je značně aromatická, chutná po mentolu a je velice osvěžující. Hodí se do míchaných nápojů i čerstvých ovocných šťáv (dá se i odšťavňovat).

Listy můžeme zamrazovat i sušit. Z máty lze připravit povzbuzující čaj, který v létě příjemně chladí a navíc prospívá trávení, působí proti nadýmání a také upravuje činnost žlučníku. Máta ochutí i ovocné saláty a je výbornou ozdobou moučníků.



### Estragon

Má velmi ostrou, natrpkle kyselou intenzivní chuť. Proto hrozí nebezpečí, že estragon překryje jiné bylinky nebo koření v chuti i vůni. Využívá se čerstvý i sušený.

Používá se ke koření tatarské omáčky, salátů a pokrmů z drůbeže.



Dále nabízíme například čerstvou majoránku, koriandr, kudrnku, estragon, libeček, kerblík, tymián a další bylinky. Aktuální nabídka čerstvých bylinek se může měnit

### Oregáno

Zcela charakteristická vůně i chuť oregána se nejčastěji vy užívá na pizzu, ale také do rajske omáčky a výborně chutná v grilovacích marinádách. Hodí se také na zvýraznění salátů z čerstvé zeleniny.



### Meduňka

Má intenzivní citrónovou leheč kyselou chuť, která je velmi osvěžující; listy meduňky se dají použít čerstvé, sušené i zamražené.

Meduňka se může přidat do sladkých pokrmů, zmrzlinových a ovocných pohárů, ale i do pikantních sýrových jídel, výborná je v kombinaci se salátovými okurkami a vaječnými saláty.



## NEBOJTE SE CHŘESTU

Příprava chřestu je jednoduchá. Oloupáme nebo seřízneme tuhou slupku ze spodní části chřestu směrem od špičky dolů. Je-li třeba, odřízneme dřevnaté konce. Mladé a štíhlé výhonky chřestu nemusíme loupat vůbec. Před vařením svážeme chřest do svazečků. Vaříme do měkka v osolené vodě ve svazcích 10 až 15 minut, a nejlépe svisle, aby hlavičky byly těsně nad hladinou.

Chřest obsahuje vitamíny skupiny B, vitamíny C a E, provitamin A a dále především draslík a fosfor.

Chřest snižuje krevní tlak, je močopudný, vhodný při chorobách srdce, ledvin, a při revmatismu.

Chřest nikdy podruhé neohříváme.

## ZKUSTE JARNÍ SALÁT Z CHŘESTU A CIBULKY

Uvařený chřest nakrájíme na kousky, necháme vychladnout a smícháme s najemno nakrájenou petrželkou a lahůdkovou cibulkou. Lehce zalijeme olivovým olejem, ochutíme pepřem a podle chuti osolíme.



## Máte chuť na ovocné osvěžení?

**granini**



Dovozce a distributor:

**BUDA**

Ovocné šťávy GRANINI zakoupíte v každém hypermarketu Globus.

Připraveno pro zákazníky hypermarketů Globus. Aktuální nabídka zeleniny se může lišit.