

Receptář do tašky # 2019/5

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: SALÁT

Je libo hlávkku nebo listy?

Salát pochází pravděpodobně ze Středomoří. Obvykle se rozlišuje na salát hlávkový (má uzavřenější hlávkku) a salát listový (má volnější hlávkku a listy je z něj možné sklízet postupně). Vyšlechtěna je ale celá řada zajímavých typů a odrůd. Ochutnat tak můžete například i salát ledový, římský, chřestový... Červený salát v listech shromažďuje významné množství karotenu, který chrání před látkami poškozujícími buňky (např. volnými radikály). Zelený salát je bohatý na hořčík, který je důležitý při přenosu nervových vzruchů především ve svalech.

Zkuste náš malý salátový kvíz!

Na obrázcích je salát lollo rosso, dubáček, polníček, ledový a římský salát. Poznáte, který je který?



Zálivka každý den jinak...

Salát chutná skvěle s nejrůznějšími zálivkami. Jejich základem je kvalitní, ideálně za studena lisovaný, olej a citronová šťáva nebo ocet (obvykle se dávají v poměru 3 díly oleje na 1 díl šťávy). K nim můžete přidat nejrůznější bylinky, semínka, nebo třeba hořčici.

Ingredience na zálivku s hořčicí a medem: 1 lžice medu, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžice hořčice, 5 lžic oleje, sůl, mletý pepř a bylinky dle chuti

Postup: Ingredience dejte do misky nebo sklenice, důkladně je vidličkou nebo metličkou promíchejte a přidejte na salát.



Jak salát skladovat, aby nezavadl?

Pokud nemáte ultramoderní ledničku se speciálními oddíly na zeleninu, salát uložte do plastového boxu, který zavřete víkem, nebo do plastového sáčku. Vydrží tak svěží i týden. Salát vždy myjte až těsně před použitím.

Poroste skvěle i v truhlíku.

Salátoví šlechtitelé myslí i na městské zahrádky, a tak nabízejí speciální směsi do truhlíků. Kromě listových salátů v nich často najdete i různé brukvovité zeleniny na list (např. mibunu, mizunu, kadeřavou kapustu apod.) Jejich velkou předností je rychlý růst – mladé lístky můžete sklízet už za pár týdnů. Chcete je vyzkoušet? V policích se semínky pátrejte po označení „mini zahrádka“, „mixed leaves“, „patio“ a podobně.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.
Řepu na to!

