Podzimní sklizeň pro imunitu, aneb jak jíst duhu

Pozdní léto a podzim hýří zářivými barvami nejen na našich zahradách, ale i v obchodech a na trzích.

Je to ideální čas, přidat do svého jídelníčku mnohem více ovoce a zeleniny, která v toto období dozrává a obohatí náš jídelníček o pestré duhové barvy.

Při procházce po místním farmářském trhu určitě uvidíte různé barevné druhy ovoce a zeleniny, některé známé a jiné ne. Různé barvy na vašem talíři jsou nejen vizuálně příjemné, ale prvky, které dodávají ovoci a zelenině jejich zářivé barvy, jsou také plné nutričních a zdravotních výhod.

Zde je několik nápadů, jak začít jíst duhu: Jednou z jednoduchých strategií je umístit na talíř co nejvíce různých barev ovoce a zeleniny. Rozšiřte stravovací návyky své rodiny výběrem něčeho, co už mají rádi v jiné barvě. Zkuste například hnědé nebo žluté rajče. Místo obvyklého svazku oranžových mrkví vyzkoušejte některé z různých barev, od bílé po fialovou nebo zelený nebo fialový květák.

Používejte červené/fialové zelí místo nebo kromě zeleného zelí do salátu coleslaw a salátů. Po vychutnání žlutého melounu si uspořádejte soutěž v plivání semínek. Používejte čerstvá červená nebo zelená jablka jako přísadu do vašich salátů. Dodávají příjemnou křupavost a sladkou chuť.

Myslíte si, že nemáte rádi squash?

Existuje mnoho druhů zimních tykví, z nichž některé jsou při pečení neuvěřitelně sladké. Nebo zkuste špagetovou dýni pro zábavnou bezlepkovou výměnu tradičních těstovin.

Pokud si nejste jisti, co je to určité ovoce nebo zelenina, zeptejte se.

Mnoho prodejců na farmářských trzích rádo vysvětlí svou produkci a poskytnou návrhy, jak produkty nejlépe připravit. Opékání nebo grilování zeleniny je skvělou alternativou ke konzumaci syrové.