

# Stravujte sa moderne - stravujte sa SEZÓNNE !!!

Sezónne stravovanie nie je nič zložité.

Na **jar** zahŕňa všetko, čo vyrastie z prvej jarnej vlahy- patria sem napr. **špenát, špargľa, pažitka, šaláty, kaleráb**, ale nezabudnite ani na **red'kovku** či **jahody**. Zelenina by mala tvoriť viac ako polovicu z nášho taniera a to nielen v jarnom období. Netreba zabúdať ani na ovocie a príjem vlákniny, ktorá pomáha pri vylučovaní škodlivín.

**Leto** nám dáva na výber oveľa viac. Ponúka **veľa ovocia**, takže by sme ho mali jesť vo všetkých podobách, no predovšetkým surové. Tiež zeleninu si dopriať vo veľkých porciách formou najrôznejších **letných šalátov**. Taktiež polievky - vývary sú dobrou súčasťou letnej stravy.

**Jeseň** prináša **zemiaky, hrozno**, potrebné vitamíny nám dodajú **jablká, hrušky, ružičkový kel, paštrnák, karfiol, tekvica**. Letné polievky je dobré nahradiť hustými zeleninovými krémami, pretože robíme zásoby na horšie časy.

**Zima** je vyhradená mäsu, omáčkam i ťažším jedlám, žijeme zo zásob.

## Výhody sezónnych potravín:

- Sú čerstvé.
- Majú viac chuti.
- Môžete si byť istí, že v nich nájdete veľa vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok.
- Obvykle nie sú chemicky ošetrované.
- Sú lacnejšie ako potraviny dovážané z iných podnebných pásiem.



## 5 dôvodov prečo dať prednosť potravine, ktorá vyrástla a bola spracovaná hneď za rohom ...

### 1. Sú zdravšie a čerstvé

– dovážané potraviny sú zbierané ešte nezrelé, potom prekonajú dlhú



cestu v lietadlách a kamiónoch, absolvujú prekládky a následne čakajú na pulloch supermarketov na zákazníka. S dovezeným kusom ovocia a zeleniny si preto kupujeme aj nie práve najzdravšie chemické látky, ktoré sú nutné na to, aby ovocie a zelenina dozreli a dlhú cestu prečkali.

*Doma vypestované potraviny sa zbierajú v čase svojej prirodzenej zrelosti. Sú čerstvé a chutné a pre nás prirodzenejšie.*

## **2. Sú zárukou kvality a bezpečnosti –**

Často sa dozvedáme, že potraviny k nám dovážené majú horšiu kvalitu, než by bola akceptovaná v krajine ich pôvodu. Toto si naši výrobcovia nemôžu a ani si nechcú dovoliť. Slovenské normy pre kvalitu potravín sú často prísnejšie ako normy európske alebo svetové.

## **3. Sú podporou domácej výroby –**

sme právom hrdí na našu krajinu a na jej produkty. Ak však chceme, aby nám zostali, musíme ich podporovať. Poznáte lepší spôsob ako ten, že si ich budeme sami kupovať? Všetci vieme, že slovenské jablká sú chutnejšie a slovenský cesnak zdravší. Pokiaľ im však v obchode nedáme prednosť, môže sa stať, že tu už zajtra nebudú.

4. **Sú posilnením domácej ekonomiky a zamestnanosti** – slovenské peniaze ostávajú v slovenskej peňaženke, posilňujú slovenskú ekonomiku a udržujú prácu pre ľudí žijúcich na Slovensku.
  
5. **Sú šetrnejšie k životnému prostrediu** - tým, že v našom nákupnom košíku bude viac potravín slovenských ako tých zahraničných, prispejeme aj k redukcii emisií výfukových plynov a obalov.