

3.. ČLANEK

TEMA: SOLATA ZA POMLADANSKO ČIŠČENJE TELESA

Naše telo spomladi potrebuje temeljito čiščenje, da se znebi odvečnih snovi, predvsem pa potrebuje veliko tekočine, da lahko strupene snovi izloča z znojenjem. Zato je solata zelo primerno živilo za to obdobje. Jemo jo lahko pri shujševalnih kurah, dietah, prilogah ali iz nje naredimo celo glavno jed.

Nasplošno so najbolj cenjene hrustljave solate. Med seboj se razlikujejo po okusu, obliki in ostalih lastnostih. Pri nas so zelo priljubljene solate: ljubljanska ledenka, leda, posavka.... Solata pa je tudi odličen vir vitaminov in antioksidantov. Med drugim vsebujejo vitamine A, C in E, ki varujejo celice pred staranjem. Vsebuje tudi veliko mineralnih snovi, predvsem kalija, bakra, cinka in selen. Zaradi teh snovi je presnova boljša. Pri nas pa je poleg že omenjenih solat pomemben tudi radič. Ta namreč skrbi za dobro prebavo. Predvsem pa so priljubljene sorte, ki so nekoliko bolj grenke. Take solate imajo veliko vitaminov in obogatena z mineralnimi snovmi. Za radič velja, da je obogaten z železom in, da je za telo še bolj očiščevalen kot navadna zelena solata.

Rukola je tudi zelo dragocena za čiščenje telesa. Blagodejno deluje na prebavo in iz telesa odvaja vodo. Nekoč je rukola veljala za manj cenjeno zelenjavo, saj so jo mnogi prepoznavali kot plevel. Pred leti, pa je doživela velik razcvet, in se na mize vrnila skozi široka vrata.

Za zdravo solato je pomembno uporabiti kakovostno olje in čim manj soli. Tako bo okus solate pristnejši, telo pa manj obremenjeno. Kis pa lahko nadomestimo z limono.

Najboljša pa je solata iz domačega vrta. V zimskih mesecih, večino solate dobimo iz Južne Evrope. Tam je rasla v gredah, pod prisilo in tako vsrkala veliko strupenih snovi,, in tako postane prej škodljiva kot koristna.

Vir; revija Jana, 30.4. 2013

