

PRO • BIO

Osvěžující konzervovaná zelenina Biolinie

Milí čtenáři BIO, společnost PRO-BIO přichází v těchto dnech na trh se zajímavou novinkou v kvalitě BIO – konzervovanou zeleninou značky Biolinie. Jedná se o kysané zelí konzervované mléčným kvašením a pět druhů sterilované zeleniny. V současných letních vedrech nás konzervovaná zelenina příjemně osvěží, v zimních měsících si uchováme přísun potřebných vitamínů, pokud chceme žít v souladu s přírodou a nekupovat drahou dovozovou zeleninu.

Konzervovaná zelenina je vedle syrové zeleniny a ovoce nejbohatším zdrojem všech vitamínů, které jsou pro lidský organismus účinnější než vitamíny vyrobené uměle. Obsah popelovin, hlavně vápníku, železa, draslíku, sodíku, fosforu a síry je několikanásobně vyšší než u ovoce. Některé druhy zeleniny, které se v čerstvém stavu zřídka nebo vůbec nepoužívají, mohou být skutečnou pochoutkou, jsou-li konzervovány ve správně sladěném nálevu. Kořenost, přiměřená ostrost a osobitá chuť podporují trávení a zažívání především masitých pokrmů. Dráždí sliznici ústní, žaludeční a střevní vylučující trávicí šťávy. Posiluje krev a imunitu, protože přináší organismu množství enzymů, které regenerují buňky.

Způsoby konzervování zeleniny

Každý druh zeleniny je možné konzervovat několika způsoby, z nichž některé jsou vhodnější s ohledem na zachování nutričních hodnot či trvanlivost. My se zaměříme na dva typy konzervace – sterilování a mléčné kvašení, protože konzervovaná zelenina Biolinie používá právě tyto dva způsoby konzervace.

Sterilování

Při sterilování dojde ke konzervování působením tepla. Zahřátím zeleniny na určitou teplotu dojde k zastavení činnosti nežádoucích mikroorganismů, hlavně kvasinek a bakterií. Po zahřátí nesmí do obsahu vniknout žádný vzduch nebo voda, protože by byl okamžitě infikován. Proto se sterilovaná zelenina ukládá do vzduchotěsných obalů. Výška a délka teploty závisí na druhu nálevu, kterým se zelenina zalije. V kyselém prostředí se nežádoucí bakterie zničí teplotou do 100 °C.

Mléčné kvašení

Při mléčném kvašení vytvoří mléčné bakterie z cukru,

který je v zelenině obsažen, kyselinu mléčnou, která má částečnou konzervační schopnost. Mléčné bakterie kvasí při teplotách nad 20 °C. Jejich činnost může být podpořena přidáním malého množství syrovátky či mléka na začátku kvašení. Čím více mléčné kyseliny se vytvoří během kvašení, tím je zelenina trvanlivější. Mléčně kvašená zelenina je velice výživná pro lidský organismus, příjemně chutná a osvěžuje. Nejlépe působí, když se konzumuje často po menších porcích jako příloha či do salátů. Nikdy ji tepelně neupravujeme.

Dnešní způsob výroby kysaného zelí údajně převzali ve středověku Slované od Tatařů a předávali jej pak dále svým západoevropským sousedům. Při objevných cestách se dávní mořeplavci chránili požíváním kysaného zelí před obáváním kurdějemi, nemocí vznikající z nedostatku vitamínů. Není to tak dávno, co bylo kysané zelí – vedle brambor – ve střední a východní Evropě v zimních měsících nejdůležitějším zdrojem vitamínu C.

Biolinie Kysané zelí

Obsah vitamínu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém, což je důsledek činnosti bakterií mléčného kvašení. Již 200 g kysaného zelí pokryje u člověka denní potřebu vitamínu C. Kromě toho při kvašení vznikající kyselina mléčná je nejenom chuťově lahodná, ale také velice zdravá.

Zelí působí také proti depresím a obsah vitamínu B12 je dobrý pro nervovou soustavu. Vysoké množství vitamínu C zvyšuje imunitu a je velice potřebný ke tvorbě hormonů. Tyto dva vitamíny ale nejsou jediné, v kysaném zelí najdeme také draslík, železo, vápník a zinek.

Biolinie Červená řepa

Červená řepa je značným zdrojem kyseliny listové a také železa. Je velmi nízkokalorická, i když poměrně sladká. Vedle vlákniny a cukrů obsahuje důležité minerální látky (draslík, železo, hořčík a jód). Rostlinná barviva obsažená v buňkách dužiny mají významné účinky při snižování krevního tlaku. Bez červené řepy se neobejde např. slavná ruská polévka boršč.

Biolinie Paprika sterilovaná

Červená paprika je obrovským zdrojem antioxidantů vitamínu C, vitamínu E a karotenů. Lidé, kteří papriku konzumují, mají nižší procento výskytu srdečního infarktu, zákalu a mrtvice.

Biolinie Okurky sterilované

Okurky pochází z jižní Asie, odkud je mořeplavci vyvezli do celého světa. Obsahují málo kalorií, hodně vody (voda tvoří až 95 % váhy) a množství minerálních látek a stopových prvků. Obsahují enzym erepsin, který štěpí bílkoviny, zabíjí bakterie a čistí střeva. Mají vysoký obsah vitamínu E, který chrání před volnými radikály. Jsou ideální k masitým pokrmům, rizotům či k zapékaným jidlům.

Biolinie Hrášek sterilovaný

Hrášek náleží k nejhodnotnějším potravinám. Má vysoký obsah bílkovin jako jiné luštěniny, ale také značné množství vitamínů jako zelenina (hlavně železo, zinek či kyselinu listovou). Je nejbohatším zdrojem vitamínu B1 a také velkým zdrojem rozpustné vlákniny. Při jeho konzumaci se snižuje hladina cholesterolu v krvi. Vynikající je do nejrůznějších rizot či ve studené kuchyni.

Biolinie Kukuřice sterilovaná

Kukuřice je vhodná ke stabilizaci hladiny cukru v krvi, protože obsahuje škrob, který odolává rychlému trávení. Je rovněž zdrojem karotenů a velkého množství draslíku, železa a kyseliny listové. Díky obsaženému škrobu je příjemně sladká, což ocení nejenom malé děti.

Příjemné vitamínové osvěžení s novou řadou konzervovaných zelenin Vám v letních horkých dnech přeje Vaše PRO-BIO.

