

PONUKA JEDÁL Z ČERSTVEJ JARNEJ ŠPARGLE

0,35L **Krémová polievka z čerstvej špargle** **5,20€**
so záväzkou z varenej špargle

GRILOVANÉ VARIÁCIE

180G+ **Grilovaný kurací steak** s omáčkou podľa vlastného výberu **15,90€**
(250g) s čerstvou jarnou špargľou a varenými zemiakmi

180G+ **Grilovaná bravčová panenka** s omáčkou podľa vlastného výberu **17,90€**
(250g) s čerstvou jarnou špargľou a varenými zemiakmi

180G+ **Grilovaný losos** s holandskou omáčkou **17,90€**
(250g) s čerstvou jarnou špargľou

Na výber sú tieto domáce omáčky: holandská, nivová, parmezánová

250G+ **Špargľový šalát s grilovanými kuracími plátkami** **14,90€**
/200G a macerovanými jahodami

250G+ **Špargľový šalát s konfitovanými kačacími prsiami** **17,90€**
/200G a brusnicovou omáčkou

350G+ **Špargľové krémové rizoto** **13,90€**
so smotanou a parmezánom

350G **Zapekaná špargľa so schwarzwaldskou šunkou** **12,90€**
s ementálom a smotanovou omáčkou

NA MALÝ HLAD

250G **Varená čerstvá špargľa** s holandskou omáčkou **8,90€**

250G **Varená čerstvá špargľa** s nivovou omáčkou **8,90€**

250G **Varená čerstvá špargľa** s parmezánovou omáčkou **8,90€**

ÚČINKY ČERSTVEJ ŠPARGLE



ÚČINKY ČERSTVEJ ŠPARGLE

ŠPARGĽA JE VÝNIMOČNÁ ZELENINA

Lahodná, ľahko stráviteľná špargľa, ktorá obsahuje množstvo cenných látok prosievajúcich ľudskému organizmu, sa považuje za elixír zdravia a mladosti.

ŠPARGĽA JE LUXUSNÁ ZELENINA A AFRODIZIAKUM

Špargľa bola v minulosti luxusnou zeleninou, a z hľadiska celkom bežnej dostupnosti a vysokej kvality ňou vlastne i zostala. Sezóna špargle v našich oblastiach trvá od druhej polovice apríla do druhej polovice júna. Znakom čerstvej špargle je, že sa nedá ohnúť bez toho, aby nepraskla a špičky výhonkov čerstvej špargle nie sú rozvinuté, ale uzavreté. Špargľa môže byť biela (je chuťovo najjemnejšia), zelená (má najvyšší podiel vitamínu C) alebo fialová (s výraznejšou korenistou a horkastou chuťou). Ale sú aj bielo-fialové a zeleno-fialové odrody. Biela špargľa, ktorá je najjemnejšia a najlahodnejšia, sa oddávna považuje za **významné afrodisiakum**. Vzhľadom na priaznivé účinky špargle na funkcie viacerých telesných orgánov sa táto povest nepopiera ani v súčasnosti, dokonca ju odobrili aj niektoré štúdie.

ŠPARGĽA JE ZDROJOM VEĽMI CENNÝCH LÁTKOK

Špargľa je podľa názoru dietológov výnimočne prínosnou zeleninou, pretože predstavuje zdroj veľmi cenných látok. Je ľahká, lahodná, veľmi dobre stráviteľná a na organizmus **pôsobí regeneračne až liečivo**. Obsahuje veľa vody, vlákninu, bielkoviny, málo tukov a sacharidov (100 gramov špargle má len 22 kalórií), veľké množstvo betakaroténu, vitamínu E a C, ako aj vitamíny skupiny B (thiamín, riboflavin, pyridoxín, niacín, biotín, kyselinu pantoténovú a kyselinu listovú). Rovnako nezanedbateľný je v špargli obsah draslíka, zinku, fosforu, jódu, železa, vápnika, horčíka, mangánu, síry, medi a selénu.

ŠPARGĽA REGENERUJE A POSILŇUJE ORGANIZMUS

Podľa odborníkov patrí špargľa – vzhľadom na vysoký obsah vitamínov, minerálov, stopových prvkov a ich vzájomnú kombináciu – k tým druhom zeleniny, ktorým sa hovorí **elixír zdravia a mladosti**. Špargľa pomáha udržiavať zdravý cievny systém a srdce, stimuluje krvotvorbu, zlepšuje zásobovanie mozgu a ďalších orgánov kyslíkom, podporuje činnosť čriev a prispieva k očisteniu od toxických látok. Do svojho jedálneho lístka by ju mali zaradiť napríklad ľudia trpiaci problémami spájajúcimi sa s látkovou premenou – diabetici, ľudia s ekzémami a inými kožnými problémami, ako aj tí, ktorí chcú zlepšiť kvalitu svojich vlasov a nechťov. Špargľa je prínosom aj pri chorobách obličiek, močového mechúra, pečene a žľazy. Odporúča sa ako súčasť šetriacich diét. Túto zeleninu však nie je vhodné konzumovať pri chorobách, ktoré sa spájajú s prekyslením organizmu, pretože má vyšší obsah purínu – látky zvyšujúcej v tele hladinu kyseliny močovej.

← PONUKA JEDÁL Z ČERSTVEJ JARNEJ ŠPARGLE