**Jarní zelenina přímo od farmářů**

**S postupujícím jarem a stále silnějšími slunečními paprsky se i přes letošní pomalejší nástup rozrůstá sortiment lokální zeleniny a bylinek. K dostání je špenát, chřest, pažitka, petržel, jarní cibulka a další sezonní potraviny. Přirozené podmínky farmářské produkce zaručují skvělou chuť a plné aroma. Přijďte do prodejen farmářských produktů Náš grunt a ochutnejte nabídku zeleniny s jasným původem.**

Nabídka zeleniny a ovoce je součástí sortimentu malých a středních producentů, které nabízejí kamenné obchody Náš Grunt po celé České republice. Všechny produkty jsou čerstvé, krátkodobě skladované a z lokálních zdrojů. V nabídce je třeba listový špenát od pana Svačiny z Ovčár na Mělnicku, který najdete v prodejnách Náš Grunt několikrát týdně zaručeně čerstvý.

Skvělou chuť dodají pokrmům bylinky od stejného dodavatele. Vraťte se do dětských let a vyzkoušejte třeba chléb s máslem a pažitkou. Ta je cenným zdrojem minerálu, především draslíku a vápníku. Nechybí vitamín E a C, skupiny B a karoten. S kváskovým chlebem a domácím máslem z farmářské produkce si určitě pochutnáte.

Velmi oblíbenou surovinou je v posledních letech chřest. I ten je možné zakoupit z lokální produkce. Čerstvý chřest snadno poznáte, stačí se podívat, zda jsou hlavičky lesklé, při pokusu chřest ohnout výhonek praskne, typické je také vrzání, pokud chřest třete o sebe. Příprava je jednoduchá a budete odměněni nejen skvělou chutí, ale i detoxikačními účinky a řadou vitamínů.

**Špenátový salát s vejcem**

500 g listového špenátu, 2 vejce, 100 g ovčího sýru, 100 g slaniny, 1 lžíce ořechového oleje, 150 ml bílého jogurtu, šťáva z jednoho citrónu, 1 lžička bílého vína, 1 lžíce hrubozrnné hořčice, 1 lžička medu, pepř, sůl

Špenátové listy omyjeme a důkladně osušíme. Rozdělíme na talíř, přidáme plátky osmažené slaniny, vařené vejce a nastrouhanou fetu. Zalijeme zálivkou připravenou ze lžíce oleje, bílého jogurtu, citronové šťávy, hrubozrnné hořčice, medu. Dochutíme solí a pepřem.

\*\*\*

Společnost Náš GRUNT s.r.o. je ryze českou společností fungující na principu franšízy a vlastních kamenných obchodů. Společnost vznikla v roce 2010 a zaměřuje se na prodej tradičních českých potravin od malých a středních producentů. S tímto konceptem začala společnost jako první na domácím trhu a v současné době je největším provozovatelem sítě farmářských prodejen.