



recepty
&
rad

Lieky v koreničkách

- Superzdravé pochúťky
- Omyly a pravdy o výžive
- Lahôdky pre každého
- Cestoviny a diéta
- Z receptára oddelenej stravy

Lieky v koreničkách



Koreniny nevylepšujú iba chuť jedál, ale aj naše zdravie. Ďumbier zaženie tehotenské nevoľnosti, čili chrípku a kardamóm povzbudí mužnosť. Kurkuma zmiernuje sennú nádchu. Neveríte? Vyskúšajte!

Viete, aké poklady máte v koreničkách? Vyskúšajte konečne aj niečo iné ako čierne korenie, rascu a papriku! Spočiatku sa pridržajte receptov v kuchárskych knihách, neskôr si vymyslíte aj vlastné kombinácie. Aj s menej známymi koreninami dochucujte čo najčastejšie, sú to liečivé zázraky.

ANÍZ

Čo by boli bez neho babkine medovníky a čínska kuchyňa? Vonia ním anízovka či rakija. Štipka zrníčok záračne vylepší chuť pudingov, mliečnych nápojov, sladkých ryžových nákypov, ale aj bábovky. Ráno si ho prihodte do jogurtu s müsli. Budete prekvapení jeho sviežou arómou a tým, ako z vás odplaví únavu a nervozitu. Po anízom prevoňanom jedle vás nebudú moriť podráždené črevá ani spomalené trávenie. Idete na vytúžené rande a hrozíte sa zápachu z úst? Rozžujte po jedle trochu anízu. Nadúvanie odstráni zmes pripravená z tridsiatich gramov anízu, fenikla a rasce. Rozdrvte ju tľičkom na mäso a pol kávovej lyžičky konzumujte trikrát denne. Pri krčoch v bruchu, kašli a zápale priedušiek zasa pomôže anízový čaj. Zalejte dve kávové lyžičky semienok šálkou vriacej vody, pätnásť minút lúhujte a pite dvakrát denne. Ak vodou zapijete zopár zrn, zastaví sa vám vysilujúce čkanie.

BORIEVKY NEHRYZTE

Tmavofialové plody, ktoré v obchode nájdete v drvenej podobe alebo vcelku, sa vyznačujú trpkou a štiplavou chuťou. Nevypláca sa ich preto rozžúť surové. Štyri až šesť bobuliek ozvláštni chuť diviny, najmä diviaka, jeleniny, ale aj bravčoviny. Pridávajú sa tiež k rybám, do kyslej a červenej kapusty. Korenie treba variť dlhšie, iba tak sa rozvinie jeho plná aróma. Do hrnca ho vložte v ľanovom vrecúšku a pred podávaním vyberte. Borievky sa výborne dopĺňajú s petržlenom, tymianom, majoránom, bobkovým listom a cesnakom. Jedlá s nimi vám zlepšia dýchanie, pôsobia proti reumatizmu a majú antiseptický účinok. Priveľké množstvo borievok vám môže uškodiť, vyhnite sa im pri chorobách obličiek, lebo ich dráždia. Nepoužívajte ich v tehotenstve, môžu zapríčiniť predčasné sťahy maternice až potrat. Močopudné účinky má odvar pripravený z čajovej lyžičky drvených borievok a štvrt litra vody, ktorý treba tri minúty povariť a po odstavení pätnásť minút lúhovať. Pite ho najmä pri zápaloch močových ciest.

DVE PAPIŘKY STAČIA!

Čili sa kamaráti s mexickou, čínskou a indickou kuchyňou. Ochutiť ním môžete aj guláš, držkovú polievku a zeleninové jedlá. Pri varení s pálivými papričkami, sušenými vcelku alebo rozdrvenými, nepreháňajte. Obsahujú ostrý kapsaicín. Na prípravu porcií pre štyroch stolovníkov vám postačí jedna, maximálne dve papričky, ktoré v jedle povaríte a pred servírovaním vyberiete. Ak sa netrafíte do optimálneho množstva, pálenie zmierni sústo sladkosti, ryže aj chleba, ale pikantné nikdy nezapíjajte! Bude vám ešte horšie. Čili je najlepšie kombinovať s oreganom a cesnakom. A prečo by ste si ho občas mali dopriať? Lebo sa vám po jeho pravidelnej konzumácii môže zmenšiť nádor na prostate. Odborníci odhalili, že kapsaicín zabíja rakovinové bunky. Čili vás zahreje, odplaví hlien z dýchacích ciest a podporí trávenie. Nekoreňte ním, keď máte podráždený žalúdok a hemoroidy. Ak prechladnete, uvarte si polievku s troškou štiplavej papriky. Pomáha aj pohár horúceho mlieka či vody zmiešanej s polovicou lyžičky čili.

OCHRÁNI PRED VIRÓZOU

Reč je o ďumbieri, teda zázvore, ktorý si kúpite ako koreň alebo pomletý na prášok. Charakterizuje ho teplá sladká aróma a štiplavá chuť. Smelo po ňom siahnite, ak varíte pálivé zeleninové pokrmy, kura, ryby, polievku a čínske jedlá. Vtedy ho však miešajte s cesnakom. Odvážnejší môžu koreninu prihodiť aj do pudingov, marmelád a sladkého pečiva, najmä medovníkov. Nečudujte sa, keď budete mať po maškrtení všelijaké chůtky, ďumbier je totiž vychýrené afrodisiakum. Pomáha aj pri ranných tehotenských nevoľnostiach, vtedy sa odporúča prehltnúť gram, teda asi na špicu lyžičky sušenej koreniny. Rovnaké množstvo pomáha aj pri cestovnej nevoľnosti, užiť ho treba tridsať minút pred cestou. Potláča aj nadúvanie, prospieva tráveniu, navracia chuť do jedla a znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Bolia vás zuby? Požujte ďumbierové kúsky. Keď po vás vystiera pazúry chrípka, navarte si čaj z lyžičky čerstvého alebo sušeného zázvoru a nechajte ho päť minút lúhovať. Zahreje vás, vypotíte sa, uvoľní vám upchatý nos a odstráni bolesť hlavy. Chcete si z tela vyhnať toxíny a naštartovať pečeň? Zalejte lyžičku nastrúhaného ďumbiera vriacou vodou, po chvíli pridajte šťavu z polovice citróna a med.

KARDAMÓM PROTI ZÁHE

Kardamóm je výborný aj do kávy, horúci mok získava výraznú chuť. Obstaráte si ho ako tobolky a celé i rozdrvené semená. Má veľmi silnú arómu a obľúbený je najmä v orientálnych krajinách. Polovica lyžičky ozvláštni ryžové i pokrmy karí, rovnako pudingy, sladké nákypy, ale aj varené víno či punč. Jedlá si ním okoreňte, ak trpíte nechutenstvom, poruchami trávenia, močenia a hnačkami. Výborne pomáha pri pálení záhy! Korenie obsahuje tiež látky, ktoré bránia množeniu chrípkových vírusov. Muži by si na pokrme s kardamómom mali pochutnávať častejšie, má pozitívny účinok pri impotencii a predčasnej ejakulácii.

KORIANDER PROTI POTENIU

Mleté alebo celé korenie má sladkastú príchuť. Koriandrom si ochuťte dusenú bravčovinu, kuracinu, zeleninové prívarky a pridajte ho do doma vyrábaných kompótov či sladkostí. Ak varíte pre štyroch, do jedla prisypete polievkovú lyžicu korenia. Jeho častejšia konzumácia prospieja tráviacej sústave a zlepši cirkuláciu krvi. Je tiež prevenciou proti nadúvaniu, kŕčom a zápalom močových ciest. Varte s ním aj vtedy, keď vám život ničí

nechutenstvo, migrény a potenie. Pred objavením antibiotík koriandrové koláčiky predpisovali pri „ruži“ a iných streptokokových kožných infekciách. Trpí váš potomok niekoľkodňovou hnačkou? Okrem toho, že s ním zájdete k lekárovi, pripravte mu koriandrový odvar. Čajovú lyžičku rozdrvených semienok zalejte hrnčekom vriacej vody, lúhujte päť minút a podávajte trikrát denne pred jedlom.

KURKUMA NA ŽLČNÍK

Žltou koreninou, ktorá tvorí hlavnú súčasť korenia karí sa prifarbujú syry, tuky, likéry, maslo a cestoviny. Vyznačuje sa výraznou korenistou chuťou, ktorá lahodí ryžovým a zeleninovo-strukovinovým pokrmom. Pridajte ju do dressingov, sladkého domáceho pečiva, ale na začiatku tepelnej úpravy. Ak ste pozvali na obed svokru a bažíte po jej chvále, vhodte do mäsového vývaru štipku korenia. Odmení sa vám nádhernou zlatistou farbou. Kurkuma povzbudí slabý žlčník. Hovorí sa, že otupí aj sennú nádchu a astmu, práve je sezóna, tak to vyskúšajte! Klinické testy potvrdili, že pravidelná konzumácia jedál s kurkumou pôsobí ako prevencia zhubných nádorov, je to totiž silný antioxidant. Povzbudzuje tiež tvorbu krvi. Trpíte neutíchajúcim kašľom? Zmiešajte lyžičku koreninu s rovnakým objemom medu a liečivo prehltnite aj štyrikrát denne. Odplaví vám hlieny z dýchacích ciest.

ROZMARÍN NA GRIL

Ak s niekým vo vašom blízkom okolí šijú všetci čerti, ochuťte mu rozmarínom hrachovú i špenátovú polievku, karfiol, tekvicu, lososa, divinu, kačicu, kráľika, jahňacinu, bravčovinu, šaláty, praženicu či omelety. Na dve porcie vám postačí lyžička sušeného rozmarínu. Keď grilujete mäso, prihodte na tlejúce uhličky rozmarínovú vetvičku. Podľa najnovších výskumov jej silice zneškodnia rakovinotvorné látky, ktoré môžu vzniknúť, keď sa odkvapkávajúci tuk spaľuje v pahrebe. Ak pridáte rozmarín k vareným zemiakom, získajú pozoruhodnú príchuť. V každom jedle podporí trávenie tukov a stimuluje pečeň. Odstraňuje tiež bolesti hlavy, zlepšuje pamäť a zvyšuje krvný tlak. Prenasleduje vás nízky tlak a nekonečná únava? Popíjajte rozmarínové víno, na ktoré potrebujete desať až dvadsať gramov vetvičiek. Zalejte ich trištvrte litrom bieleho či červeného vína. Zmes musí päť dní postáť. Potom ju precedte a kalíštek si doprajte dvakrát denne.

ŠAFRAN NA VIAC SPERMIÍ

Korenie má formu sušených celých blizien alebo mletú. Krásne dožltá sfarbí ryžu, polievky i omáčky, ale používa sa aj pri pečení chleba a pečiva. Do jedla ho vložte krátko pred dovarením a nepreháňajte s ním. Príveľké množstvo by vám neprosperovalo. Na štyri porcie vám postačí štvrt lyžičky prášku alebo celistvých blizien. Šafran pred vložením do jedla vylúhujte v jednej až dvoch polievkových lyžiciach horúcej vody. Blizny najprv rozdrvte. Kombinujte ho najmä s oreganom, rozmarínom a bazalkou. Korenie účinkuje ako analgetikum, zmierňuje menštruačné bolesti i ťažkosti pri prechode. Nedarí sa vám otehotnieť? Uvarte drahému šafranovú delikatesu, vyprovokuje tvorbu spermií.

Jedlom proti rakovine



Obávate sa, že si na vás brúsi zuby zákerná choroba? Nedajte jej šancu. Športujte a relaxujte, no silnými zbraňami proti nádorom sú aj určité potraviny. Najmä tie farebné, ktoré sú nabité antioxidantmi a likvidujú nebezpečné voľné radikály

V potravinovej protirakovinovej hitparáde vedú paradajky. Je v nich veľa vitamínov C a E, no predovšetkým antioxidant lykopen, ktorý brzdí rast všetkých druhov nádorov. Ovocie i zelenina sú najužitočnejšie v surovom stave, no rajčiny vám budú chutiť i v kuracom sote alebo udusené na cibuli a cesnaku, ktoré rovnako neutralizujú karcinogénne látky. Lykopen organizmus lepšie zužitkuje z tepelne upravených paradajkových pokrmov, najmä z tých, do ktorých ste pridali olivový olej. Vo varených plodoch je tohto antioxidantu dokonca viac ako v surových rajčiakoch. Keď však paradajky veľmi nemusíte, nájdete lykopen aj v melónoch a v červených greloch.

ZELENÁ DVOJKA

Je to brokolica a špenát. Obe zeleniny sa pýšia tým, že sú bohaté na kyselinu listovú, céčko, éčko, betakarotén, ale nechýba v nich ani železo, draslík a horčík. Špenát potláča rast zhubných buniek, navyše zlepšuje stav kože a znižuje riziko ischemickej choroby srdca. Brokolica bráni rozvoju rakoviny prsníka, hrubého čreva i žalúdka a ulahodí aj srdcu. Aby ste v ružičkách zachovali potrebné živiny, varte brokolicu len krátko. V prípade, že ste sa oboch zelenín

prejedli, presedlajte pre zmenu na papriku, zelený šalát, ružičkový kel, kapustu a špargľu, majú podobné účinky.

DAJTE SI CVIKLU

Obsahuje veľa kyseliny listovej, céčka i draslíka, výborne posilňuje imunitu a nepraje rastu rakovinových uzlíkov. Tiež upravuje chudokrvnosť, krvný tlak a ak ju budete jedávať častejšie, každý vás bude milovať, lebo vás nič nerozhádže. Cvikla totiž výborne posilní vaše nervy. Červenú repu jedávajte surovú alebo zaváranú, ale najlepšie urobíte, ak si ju iba uvaríte. Vtedy je dokonca lepším zdrojom výživných látok ako surová. Neohrňajte nosom ani nad listami, sú tiež jedlé a nabité betakaroténom, vápnikom, železom. Upravujú sa rovnako ako špenát.

KALERÁB S KARFIOLOM A MRKVOU

Kaleráb vám daruje céčko, draslík a užitočnú vlákninu, ktorá nežičí vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka. Obsahuje tiež látku, ktorá údajne znižuje účinok hormónu estrogénu, a tým riziko prsníkového nádoru. Karfiol zásobí telo najmä vitamínom C, ale aj sulforafanom, ktorý chráni pred rakovinou hrubého čreva a zabíja žalúdočnú baktériu *Helicobacter pylori*. Keď vás odrádza to, že nadúva, predídete tomu, ak ho okoreníte cesnakom, rascou alebo mletým koriandrom. Ak by ste podrobili rozboru mrkvu, našli by ste betakarotén, béčka, draslík, železo a vápnik. Jej chrúmaním sa obrníte proti odštartovaniu pľúcneho karcinómu a tiež vás nedostihne chronická únava. Rovnako ako v prípade rajčín, i pri mrkve je lepšie, keď ju uvaríte. Organizmus z nej vtedy vstrebá väčšie množstvo antioxidantu betakaroténu, jedlo však musí byť obohatené o tuk, iba s ním ho premení na vitamín A.

EXOTIKA

Pred rakovinou hrubého čreva a prsníka vás ochráni, ak si večer k televízii pripravíte tanier plný kivi a pomarančov. Do tela si dodáte nielen céčko, vitamíny zo skupiny B, draslík, vápnik i horčík, no aj mnoho vlákniny, ktorá chráni nielen pred zhubnými nádormi, ale reguluje aj činnosť čriev a znižuje hladinu škodlivého cholesterolu v krvi. Ak pomaranče ponúkate malým deťom, redukuje riziko, že ochorejú na leukémiu.

VOŇAVÉ BYLINKY

Riziko nádorových ochorení znižujú nielen ovocie a zelenina, ale i bylinkové čaje, najmä odvary z nechtíka, repíka, rebríčka, žihľavy, skorocelu, listu čiernych ríbezlí či z prasličky roľnej. Dve lyžičky usušených rastlín nasypete do hrnčeka a nechajte lúhovať päť až desať minút. Účinok pocítite, keď bylinky budete popíjať dlhodobo, trikrát denne. Rastliny však po dvoch až troch týždňoch prestriedajte.

Ovos PRE CUKROVKÁROV

Výrobky z **ovsa** pomáhajú pri rôznych diétach. Odborníci ich odporúčajú pri chorobách obličiek v rámci nízkobielkovinových diét, pri chorobách a poruchách tráviaceho systému, napríklad pri bolestivých stavoch tráviaceho ústrojenstva či ústnej dutiny, pri akútnom zápale čriev alebo pečene. Ľahšie pomáhajú znášať ťažkosti spôsobené mastnou stravou a zmierňovať následky nemierneho pitia alkoholu. Ovos si môžu pokojne dopriať aj cukrovkári. Má vysoký obsah biologicky hodnotných bielkovín, vyšší obsah tukov oproti ostatným obilninám, priaznivé zloženie sacharidov a vysoký obsah vlákniny, prevažne jej rozpustnej zložky beta-glukánu, ďalej vitamínov B a E a množstvo minerálnych látok.

Zo zvedavosti na tanier



*Varili ste už **artičoky**? Viete, ako chutí zapekaný fenikel alebo šalát dochutený rukolou? Čím prospievajú zdraviu? Pozývame vás na malý gurmánsky výlet*

Bohatá ponuka tradičnej zeleniny a ovocia v hypermarketoch už nikoho neprekvapuje, pozornosť pútajú skôr doteraz nevídané „kusy“ či „kúsky“. Prezrieme si ich, ovoniame, spomenieme si, ako nám ich servírovali v reštaurácii, ale čo s nimi doma, vo vlastnej kuchyni? S feniklom, rukolou, artičokami a ďalšími objavmi zeleninového sveta sa nezaškodí bližšie zoznámiť.

ČAKANKA PRE VYČERPANÝCH

Možno ste sa aj vy čudovali, čo je to za fantastickú červenú kapustičku s krásnymi, až dobiela tieňovanými listami, chrumkavými už na pohľad i cez obal. Nie je to kapusta, ale druh červenej šalátovej čakanky radicchio, takzvanaj talianskej, veľmi dekoratívnej na záhonoch i v šaláte. Z regálov sa zakaždým rýchlo rozchytá pre svoju zvláštnu horkú chuť. Do šalátov sa používajú zvyčajne celé listy, najlepšie vnútorné, ktoré sú menej

horké a jemnejšie. Pôsobivo vyzerajú i na obložených misách a zaručene s nimi pozdvihnute akékoľvek sviatočné jedlo na tanieri. Gurmáni si pochvalujú kombináciu so sladkokyslými pomarančmi, ktoré vyvážia jej horkastú chuť. Viac ako červená je u nás známa biela, rýchlená čakanka, ktorá vytvára pevné puky – hlávky. Rýchli sa v zimných mesiacoch v debničkách naplnených zeminou a prikrytých čiernou fóliou, kam sa opatrne prenesie v neskorej jeseni zo záhonov – záhradkári vedia, o čom je reč. Tiež sa najčastejšie využíva na prípravu šalátov, najlepšie s dressingom vymiešaným s olivovým olejom. Či však ide o bielu pukovú, alebo červenú listovú odrodu, čakanka na širšie uplatnenie v našich kuchyniach ešte len čaká. Čo obsahuje: Má veľmi nízku kalorickú hodnotu a vysoký obsah minerálnych látok. Horkastú chuť spôsobuje glykozid intybín, ktorý reguluje činnosť zažívacích orgánov, podporuje funkciu pečene, žlčníka a žalúdka. Ako všetky šaláty, aj čakanka šalátová obsahuje kyselinu listovú a najmä betakarotén, ktorý pomáha predchádzať zhubným i srdcovo-cievnyim ochoreniam. A čím je šalát sýtejší sfarbený, tým má v sebe viac karoténu, na to by ste mali pamätať pri nákupe. Ak ste veľmi vyčerpaní, doprajte si čakanky čo najviac, pretože prispieva k rýchlemu obnoveniu síl. Ocenia ju aj diabetici.

Neprejedajte sa vitamínmi



Keď nechcete byť chorí, unavení, vystresovaní, dopujte sa vitamínmi! Je však skutočne potrebné konzumovať množstvo vitamínov v tabletkách?

Dopyt po vitamínových doplnkoch je naozaj veľký. „Najmä pred zimou. Na dračku idú predovšetkým vitamíny B, C, E, kombinácie echinacey s céčkom, ale i rôzne detské multivitamínové prípravky. Nakupujú ich najmä mladí a ľudia v strednom veku,“ hovorí lekárnička RNDr. Mária Bukovská. V inej lekárni si raz za mesiac zásoby doplní elegantný tridsiatnik. „Nakúpi vitamíny aj za tisícpäťsto korún. Berie všetko: éčko, béčka, prípravky na stres, upokojenie, na dobré vlasy. Už sme ho upozorňovali, aby sa miernil, veď priveľa vitamínov mu uškodí. Odvrkol, nech sme vraj rady, že nám dvíha tržbu,“ prezrádza farmaceutická laborantka Adriána Ilčenková. Vitamíny si telo nevie vyrobiť, musí ich prijať zvonku. To však neznamená, že treba utekať do lekárne a nakúpiť si za tašku syntetických výrobkov, hoci do vás na každom kroku hustia, že céčko, éčko a betakarotén chránia pred nádorovými chorobami. „Tabletky sú pohodlnejšie, ale vitamíny a minerály by sme mali čerpať najmä z kvalitnej stravy s dostatkom ovocia, zeleniny, celozrnných produktov. Z jedálneho lístka by sme nemali úplne vylúčiť ani tuky, najmä rastlinné oleje. Bez nich organizmus nie je schopný spracovať vitamíny A, D, E, K, ktoré človek prijal v potrave. Mimochodom, ani najlepšia vitamínová tabletká vám nezabezpečí takú bohatú zmes živín ako hoci jablko či šošovica,“ tvrdí odborníčka na výživu MUDr. Katarína Babinská z Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave.

STAČÍ STRAVA?

Možno ste si všeličo prečítali, najmä v zahraničnej tlači a teraz pochybujete o tom, či vám bežné potraviny z veľkochovov a skleníkov poskytnú všetky potrebné látky. Veď za umelé doplnky utrácate práve preto, že strave príliš nedôverujete. „Výrobca alebo dovozca zodpovedajú za to, aby výrobky obsahovali vitamíny a minerály v množstve, aké sa uvádza na etikete. Kontrolujú to orgány potravinového dozoru a ak zistia nedostatky, hrozia im sankcie,“ podotýka MUDr. Katarína Kromerová z Úradu verejného zdravotníctva SR. „Keď sa stravujeme pestro, telo získa dostatok nevyhnutných živín. Pri obstarávaní ovocia alebo zeleniny by sme mali zohľadniť aj ročné obdobie, pretože paprika a paradajky, ktoré si kúpime v zime, možno naozaj nie sú také výživné ako v lete. Trh však vtedy ponúka iné vitamínové bomby – citrusy alebo kyslú kapustu. Výskumy však potvrdzujú, že Slováci sa chorôb z nedostatku vitamínov báť nemusia. Mierne nám chýbajú iba vitamíny B a C, ale môžeme si za to sami. Ešte vždy totiž ohňame nosom nad ovocím, zeleninou a celozrnným pečivom, ktoré sú na tieto vitamíny bohaté,“ vysvetľuje doktorka Babinská.

VŠETKÉHO S MIEROU

„Užívať priveľa vitamínových prípravkov je škodlivé. Opatrnosť je namieste najmä pri vitamínoch A, D, K, ktoré sa môžu hromadiť v tele,“ pokračuje lekárka. Ak už niečo beriete, nemyslite si, že ak zjete päť tabletiiek, hoci návod odporúča nanajvýš dve, bude vám lepšie. Vitamíny a minerály navzájom spolupôsobia a vo vysokých dávkach narúšajú rovnováhu v tele. Vitamín A síce zabraňuje vzniku šeroslepoty, posilňuje imunitu, ale ak ho dlhodobo užívate príliš veľa, začnú vám vypadávať vlasy, potrápia vás bolesti hlavy, kostí, nepravidelná menštruácia a dopracovať sa môžete aj k poruchám pečene. Keby takto postupovala tehotná žena, riskuje, že sa jej narodí poškodené bábätko. A ešte niečo. Starším ženám, ktoré denne skonzumujú viac ako dvatisíc mikrogramov vitamínu A, hrozí nebezpečná zlomenina krčka stehennej kosti dvakrát častejšie ako dádam, ktoré ho majú v strave primerane. Nadmerné množstvo áčka znehodnocuje vitamín D, čo si odskáču kosti. Vďaka nedostatku déčka sa totiž horšie vstrebáva vápnik, ktorý zabezpečuje dostatočnú pevnosť kostí. V prípade, že by ste to dlhodobo prehánali s vitamínom K, ktorý sa odporúča pri častom krvácaní z nosa, môže to vyústiť do poškodenia pečene. Megadávky káčka ničia červené krvinky, čo má za následok anémiu. Veľmi opatrne si ordinujte vitamín D, hoci deti chráni pred krivicou a dospelých pred osteoporózou. Jeho priveľké

dávky sú schopné vyprovokovať žalúdočnú nevoľnosť, vracanie, bolesti hlavy a depresie.

NIE JE PRAVDA, ŽE PREBYTOK VYMOČÍTE

O vitamíne B1, tiamíne, možno viete, že pomáha zvládať stres, morskú chorobu a zmierňuje bolesti pri zubnom vyšetrení. Ak ho užívate oveľa viac, ako navrhuje príbalový leták, nečudujte sa, že nemôžete spať, ste podráždení. Vitamín B3, čiže niacín, vás možno zaujal tým, že funguje ako prevencia schizofrénie, migrény a znižuje krvný tlak, ale neodporúča sa pacientom s glaukómom, so žalúdočným vredom a diabetikom. Vitamín totiž zvyšuje hladinu krvného cukru. Dlhodobé nadmerné dávky vedú i k poruchám pečene. Kyselina listová čiastočne zažehnáva aj riziko, že sa vám narodí bábätko s rázštepom chrčtice. Keď si však odporúčanú dávku svojvoľne výrazne zvýšite, lekár nemusí odhaliť, že trpíte nedostatkom vitamínu B12, čo sa môže skončiť anémiou. Nadbytok kyseliny listovej totiž vie tento vitamínový deficit zamaskovať. Možno si myslíte, že čím viac vitamínu C, tým lepšie, veď jeho nadbytok sa vylúči močom. Nie je to pravda. Odporúčaná denná dávka je šesťdesiat miligramov, iba pri nádche alebo chrípke si môžete dovoliť aj trojnásobnú dávku. Na „tisíckové céčko“ radšej zabudnite. Nadmerný príjem vitamínu môže u náchylných jedincov vyvolať vznik obličkových kameňov a žalúdočné ťažkosti.

POZOR AJ NA NIEKTORÉ MINERÁLY

Veľkému záujmu sa tešia aj minerálne prípravky. V prípade, že si občas obstaráte tabletkový vápnik, horčík, zinok či železo, neužívajte ich veľmi dlho a v zbytočne veľkých dávkach. Odborníci dokonca hovoria, aby ste brali iba polovicu z odporúčanej dávky, pretože i strava obsahuje stopové prvky. Ak dlhodobo konzumujete viac ako dvetisíc miligramové dávky vápnika, môžete sa dopracovať k zvýšenej hladine vápnika v krvi, čo neprospieva srdcu. Za malý zázrak možno považujete horčík, veď vám pomáha zvládať stres, kŕče v lýtkach a kupujete si ho aj preto, že vylepšuje náladu. Neosoží však ľuďom s chorobami obličiek a ani jedincom s nízkym krvným tlakom, magnézium vám ho zníži ešte väčšmi.

SELÉN NA VEČNÚ MLADOSŤ, ZINOK NA PLODNOSŤ

Selén zlepšuje kondíciu, podporuje sexuálnu túžbu a chráni pred rakovinou. Pri zbytočne veľkom príjme sa však hromadí v organizme a vyvoláva žalúdočné a črevné ťažkosti. Oblúbený zinok posilňuje imunitu, zlepšuje pleť, zabraňuje vypadávaniu vlasov a prospieva mužskému libidu, no pri veľkých dávkach riskujete, že si znížite hladinu železa v tele a privediete si vracanie a hnačky. Jódové tablety máte na policičke preto, aby vás obišli choroby štítnej žľazy a aby vám doslova vydezinfikovali organizmus. Vysokým dávkam jódu sa však môžete poďakovať, ak sa vám objavilo alebo zhoršilo akné. Pol miliarde ľudí na svete, hlavne ženám, chýba železo, čo môže vyústiť do anémie. Je však omyl myslieť si, že ho môžete brať do ľubovôle. Na deň potrebujete iba pätnásť miligramov. Nadbytok železa podporuje tvorbu voľných radikálov, čo zvyšuje riziko vzniku niektorých druhov rakoviny, reumatizmu a koledujete si tým aj o rýchlejšie zostarnutie. Opatrne aj s toľko ospevovaným fluórom. Ochráni vás síce pred zubným kazom, osteoporózou a jeho zásluhou pravdepodobne lepšie zvládnete menopauzu. Keď to s ním však preženiete, nech vás neprekvapia škvrnité zuby a nechutenstvo.

MUSIA UŽÍVAŤ UMELE VITAMÍNY AJ DETI?

Deťom chcete len to najlepšie. Nakupujete im preto umelé vitamíny v tvare brontosaurov či mimozemšťanov a donekonečna im vysvetľujete, že keď ich zjedia, budú stále zdravé. Lenže svojim ratolestiam tak môžete vypestovať iba návyk na vitamínové doplnky. „Namiesto toho, aby sme ich privykali hltáť vitamíny, naučme ich radšej pravidlá zdravej životosprávy. Doplnky výživy by sme im mali kúpiť iba vtedy, keď sú choré alebo ak vonku zúri chrípka, ale nech ich berú iba krátky čas,“ odporúča MUDr. Katarína Babinská. Nechceme vo vás vyvolať pocit, že nakúpené vitamíny musíte okamžite vyhodiť do koša, pretože vám ublížia. Nie! Syntetické doplnky sú prospešné, ale ak sa cítite fit a stravujete sa pestro, naozaj ich nepotrebuje. Keď sa vám však zdá, že na vás „niečo lezie“, a predsa len ste zabočili do lekárne, dodržiavajte pri dávkovaní piluliek návod alebo rady lekára. Umelé vitamíny a minerály neužívajte dlho, maximálne štyri až šesť týždňov.

Chcete si posilniť ORGANIZMUS?

Každý má svoje slabé miesta, ale vďaka našej superimunitnej diéte si s nimi poradíte

O tom, či podľahneme chorobe, prípadne ako rýchlo sa z nej vyliečime, rozhoduje imunitný systém.

Keď podľa príznakov identifikujete svoje slabé miesto, môžete si imunitu posilniť špeciálnou diétou. Správnymi potravinami predídete aj tomu, aby u vás prepuklo ochorenie, ktoré ste mohli zdediť. Nezožierajte sa však dopredu predstavou, že máte napríklad rakovinu, aj keď sa vo vašej rodine vyskytla. Radšej sa objednajte k lekárovi na preventívnu prehliadku, ktorú už tak dlho odkladáte.

HLAVA

Príznaky: Máte sklesnutú náladu, ste deprimovaní a trápia vás bolesti hlavy.

Vážne problémy: pravidelné migrény, depresia

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Zázvor, morčacie mäso, paradajky, slivky, banány a hlávkový šalát.

Dobrá rada: Ak vás trápia migrény, dajte si šálku kávy, čokoládu, syr či červené víno, ktoré rozťahujú cievy. Keď máte zlú náladu alebo depresie, mali by ste najmenej jednu hodinu denne stráviť na čerstvom vzduchu, najlepšie na slnku. Hladinu sérotonínu pozitívne ovplyvníte aj cvičením.

DÝCHACIA SÚSTAVA

Príznaky: Svrbenie nosa, ťažko sa vám dýcha, ľahko prechladnete a trápia vás infekcie dýchacích ciest. Fajčíte.

Vážne problémy: astma, bronchitída, rakovina pľúc

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Čierne korenie a kivi, žerucha, jablká, čaj, cibuľa, ryby a hrozno. Jedzte ich dva až trikrát denne.

Dobrá rada: Mliečne výrobky a vajcia spôsobujú astmatické problémy, pokúste sa ich vylúčiť zo stravy aspoň na týždeň, aby ste zistili, či sa váš stav zlepší. Konzervované potraviny, víno a pivo sťažujú dýchanie.

SRDCE A KRVNÝ OBEH

Príznaky: Ledva lapáte dych, máte pod očami malé biele škvrny, trpíte nedostatkom energie, máte vysokú hladinu cholesterolu. Vo vašej rodine sa vyskytli srdcovo-cievne ochorenia.

Vážne problémy: srdcovo-cievne ochorenia, infarkt

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Sója, ovos, cesnak a nenasýtené tuky v olivovom oleji a orechoch, losos, tuniak, makrela, červené víno, čaj, najmä zelený, jablká, citrusové ovocie a hrozno, paradajky a paradajkové výrobky.

Dobrá rada: Keď sa vo vašej rodine vyskytli srdcovo-cievne ochorenia, mali by ste si dať pravidelne merať hladinu cholesterolu. Vylúčte z jedálneho lístka soľ a konzervované potraviny.

PRSIA

Príznaky: Vo vašej rodine sa vyskytla rakovina prsníka.

Vážne problémy: rakovina prsníka

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Celozrnný chlieb, cereálie, hnedá ryža, celozrnné cestoviny, sója a sójové výrobky, ako je mlieko, jogurty a sójové mäso. Ovocie a zelenina ochraňujú prsia pred rakovinovým bujnením.

Dobrá rada: Navštevujte pravidelne gynekológa, mamografiu a ultrazvukové vyšetrenie. Sama si vyšetrujte prsníky. Nejedzte živočíšne tuky, obmedzte jedlá rýchlej kuchyne a plnotučné mliečne výrobky.

ŽALÚDOK

Príznaky: Pokazený žalúdok, pálenie záhy, bolesť žalúdka počas jedla

Vážne problémy: žalúdočné vredy, rakovina žalúdka

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Čierne korenie, bobuľové ovocie, a petržlenová vňať, tekvica, petržlen, mrkva, šťava z hlávkovej kapusty, celozrnné pečivo, cesnak, cibuľa a pór.

Dobrá rada: Vyhnite sa slaným a konzervovaným jedlám. Obmedzte aj mentol a čokoládu a kyslé potraviny a nápoje, ako je napríklad pomarančový džús.

PEČEŇ

Príznaky: Pocit únavy, vyčerpanosti, pomalosti. Pijete veľa alkoholu. Vo vašej rodine sa vyskytli ochorenia pečene.

Vážne problémy: hepatitída, rakovina pečene

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Slnčnicové semenka, mandle, oriešky, sladké zemiaky, napučaná pšenica, olej z pšeničných klíčkov, čaj z pestreca mariánskeho a zelený čaj.

Dobrá rada: Ak máte podozrenie na žltáčku, okamžite vyhľadajte lekára. Včasná diagnóza vám môže zachrániť dokonca život.

ČREVÁ

Príznaky: Nadúvanie a plynatosť, náhle hnačky alebo zápcha

Vážne problémy: Infekcie, zápal a bolesti, ak sa črevá zaplnia. Syndróm dráždivého hrubého čreva, rakovina hrubého čreva.

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Celozrnné pečivo a chlieb, celozrnné cestoviny, cereálie, veľa tekutín, probiotické jogurty, mäťový čaj a šťava z aloe vera.

Dobrá rada: Vylúčte zo stravy výrobky z bielej múky a bobuľové ovocie obsahujúce drobné semenka. Pri vážnejších alebo často sa opakujúcich problémoch vyhľadajte lekára. Najmä keď sa vo vašej rodine už vyskytli črevné ochorenia a rakovina hrubého čreva.

MOČOVÉ CESTY

Príznaky: Pravidelné problémy s cystitídou, zápalom močového mechúra. Zmena farby moču alebo časté nutkanie na močenie.

Vážne problémy: obličkové kamene, infekcie obličiek, rakovina prostaty

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Tristo mililitrov brusnicového džúsu denne, prípadne extraktu. Okrem

toho dve šálky čaju denne. Výborný je aj zeler odšťavený alebo pridaný do polievky či do šalátu aspoň trikrát za týždeň. Cesnak, vo veľkom množstve, sójové výhonky a výrobky zo sóje.

Dobrá rada: Spolu s antibiotikami na liečbu infekcií močových ciest by ste mali konzumovať veľa jogurtov. Ak predpokladáte, že máte náchylnosť na obličkové kamene, vylúčte z potravy špenát, jahody, čokoládu, oriešky, rebarboru, červené mäso, morské potvory a špargľu. Denne vypite aspoň dva litre tekutiny.

POKOŽKA

Príznaky: Časté vyrážky a podráždená pokožka, suchá, lúpajúca sa, sčervenená pokožka, porezania a škrabance, ktoré sa dlho nehoja.

Vážne problémy: ekzémy, psoriáza

Potraviny, ktoré vám môžu pomôcť: Tekvica, slnečnicové a sezamové semienka, ryby, čučoriedky, červené mäso, celozrnné cereálie.

Dobrá rada: Keď sa vyskytuje ekzém vo vašej rodine, vylúčte z potravy mliečne výrobky, najmä v tehotenstve a počas prvého roku dieťaťa. Štúdie ukázali, že osem miligramových kapsúl prvosienkového oleja každý večer môže potlačiť svrbenie u ľudí s ekzémom.

Čokoláda



Neodopierajte si sladkú pochúťku. Je vraj zdravá, chráni pred prechladnutím a zubným kazom.

Bahenné zábaly s príchutou kakaá, ktoré zvlhčia pokožku, uvoľňujúca masáž pri sviečkach s čokoládovou arómou. Fikcia? Nie, dnes už naozaj existujú čokoládové kúpele! Aj keď je exotika lákavá, prístupnejšia je predsa len tabuľka čokolády, ktorá sa nám v ústach lahodne rozplýva. Pôsobí pozitívne na organizmus, alebo je to len obyčajná maškrtka?

VYROVNÁ SA OVOCIU A ZELENINE

„Čo na nej môže byť zdravé?“ reagujú neprajníci sladkej pochúťky. Čokoláda sa často považuje za diétneho „darebáka“. Akú inú úlohu možno prisúdiť na prvý pohľad potravinu, ktorá obsahuje väčšinou cukor a tuky? Zatiaľ čo kakaó vzniká odstránením kakaového masla, do čokolády ho pridávame. A práve kakaové maslo je predmetom dlhodobého skúmania.

Počas troch týždňov prebiehal výskum, v ktorom dobrovoľníci prijímali potravu založenú na olivovom oleji, masle alebo kakaovom masle. Jedlo s olivovým olejom viedlo k najnižšiemu množstvu cholesterolu v krvi. Relatívne nízku hladinu vyvolávalo aj kakaové maslo. Výskum potvrdil, že napriek množstvu tukov čokoláda záporne neovplyvňuje hladinu cholesterolu v krvi. Kakaový extrakt pôsobí zložením podobne ako čerstvá zelenina a ovocie. To ešte neznamená, že máme ovocný kôš vymeniť za čokoládový!

ZÁZRAKY NA POČKANIE

Kakaové maslo obsahuje aj veľké množstvo polyfenolov, ktoré pôsobia ako antioxidanty. Práve tie znižujú riziko srdcovo-cievnych ochorení a posilňujú imunitný systém. V krvnej plazme dosahujú vrchol dve hodiny po zjedení čokolády a v krvi kolujú asi desať hodín. Ak si doprajete príliš veľa čokolády, získate nadváhu, ktorá riziko srdcovo-cievnych ochorení zvyšuje! Jednou z pozitívnych zložiek sú aj flavonoidy. Prispievajú k dobrej cirkulácii krvi a k redukcii tvorby krvných zrazenín. U ľudí, ktorí jedli čokoládu obohatenú o flavonoidy, namerali nižšiu aktiváciu krvných doštičiek. Vyššie hodnoty sa považujú za rizikový faktor tvorenia krvných zrazenín. Práve tie prispievajú k upchávaniu ciev a k infarktu.

PODOBŇÝ EFEKT AKO DROGY

Podľa niektorých výrobcov čokolády je zdravé už len vdychovanie jej vône. Stúpa pri ňom imunoglobulín, ktorý chráni pred prechladnutím. Z lekárskeho hľadiska nemôže mať iba vdychovanie žiadne zvláštne účinky. Pôžitok, ktorý sa spája s konzumáciou čokolády, môže však posilniť imunitu. Napríklad kakaové bonbóny obsahujú viac ako šesťsto substancií, ktoré posilňujú nielen imunitný systém, ale aj odstránia stres a bojujú s reumou. Chuť čokolády si rýchlo obľúbime, preto sa často považuje za drogu. Kakao v čokoláde naozaj ovplyvňuje chemické reakcie v mozgu. Pri jej pomalom rozpúšťaní v ústach sa zvyšuje prietok krvi v oblasti mozgovej kôry a v medzmozgu, teda v častiach, ktoré rovnako reagujú na drogy. Pre mozog je príjemná predovšetkým kombinácia tukov a cukrov. Závislosť však nehrozí! Čokoláda je vynikajúcim prostriedkom na zlepšenie nálady a zároveň pôsobí aj ako antidepresívum. Obsahuje okolo tristo psychoaktívnych chemických látok, ktoré priaznivo ovplyvňujú činnosť mozgu. Ide najmä o sérotonín, ktorý prenáša impulzy medzi neurónmi. Nedostatok sérotonínu môže spôsobovať depresie. Pri problémoch s migrénou by sme však mali čokoládu z jedálneho lístka vyškrtnúť. Práve sladká pochúťka sa považuje za jednu z hlavných potravín, ktoré migrénu spúšťajú.

ZABRAŇUJE TVORBE ZUBNÉHO KAZU?

Najmä deťom čokoládu často zakazujú preto, aby sa im nevytvoril zubný kaz. Opak je však pravdou! Kakao obsahuje triesloviny, ktoré bránia v ústach rastu baktérií. Tie sa živia cukrami a vylučujú kyseliny, ktoré spôsobujú zubné kazy. Okrem toho kakao obsahuje prospešný fluorid. Čokoláda zabraňuje tomu, aby baktérie

produkovali glukán. Bez lepkavého glukánu sa hlavný tvorca zubného kazu, *Streptococcus mutans*, nemôže prichytiť na zubnej sklovine. Pozrime sa na Američanov, čokolády jedia naozaj veľa, a predsa – výskyt zubných kazov tam klesol o polovicu. Ukázalo sa dokonca, že mliečna čokoláda obsahuje vysoké percento proteínov, vápnik, fosfáty a ďalšie minerály, ktoré majú na kvalitu zubov kladný vplyv. Neznamená to však, že si zuby netreba niekoľkokrát za deň čistiť, a najmä po sladkej čokoláde.

NA VÝLET S ČOKOLÁDOU

Pred výletom do prírody, na vysokohorskú túru či celodennú rybačku, si do batoha nezabudnime pribaliť aj kúsok čokolády. Načo? Podľa skúseností horských vodcov nám v krízových situáciách dodá stratenú energiu. Toto sladké pokušenie obsahuje draslík, malé množstvo bielkovín, ale aj veľa cukru, tuk a kofeín, ktorý zvyšuje bdelosť. Pre zaujímavosť, čokoláda nechýba napríklad ani v denných prídeloch americkej armády, dokonca ani vo výbave astronautov. Istí štyria Briti vďaka trom čokoládovým tyčinkám prežili šesť dní v zasneženej divočine. Čokoládu mal so sebou aj slávny polárny bádateľ Robert Scott, keď sa pokúsil dobyť južný pól. Storočný zvyšok z jeho zásob, päťdesiatgramovú tabuľku, vydražili na nedávnej aukcii v Londýne. Pravda o tom, či je čokoláda zdravá alebo nie, je niekde uprostred. Odborníci sa zhodujú na tom, že v rozumnom množstve a kvalite môže byť súčasťou zdravej a vyváženej stravy.

Ovsené vločky vás uchránia pred zlým trávením aj pred rakovinou čreva

Ťažkosti s trávením má dnes takmer každý druhý, strach pred rakovinou hrubého čreva máta ľudí, ale málokto si uvedomuje, že príčina je zakliata hoci aj v bielom chlebe. Symbol blahobytu, upečený z čistej múky bez prímеси pliev zo zrna, sme zbavili látky nevyhnutnej na dobré fungovanie čriev – vlákniny. Nazvali sme ju balastnou, teda zbytočnou látkou, a tak sme sa k nej aj správali. Vláknina síce neobsahuje bielkoviny, tuky, vitamíny či minerály, ale vytvára objem, ktorý pomáha správne tráveniu, chráni pred rakovinou, srdcovými ochoreniami a cukrovkou. Nájdeme ju v čiernom chlebe, ovsených vločkách, ovocí a zelenine. Nové výskumy teda dokazujú, že ovsené posúch, zemiaky, fazuľa, hrach a cícer označované kedysi ako potrava chudobných, majú pre naše zdravie cenu zlata. Aby boli chlieb a koláče a ďalšie výrobky z múky dosť biele, stále odstraňujeme balastné látky z obilnín zložitými postupmi. Aj minerály a vitamíny, ktoré sa pri toľkom očisťovaní z potravy strácajú, sme začali pridávať do finálnych výrobkov. Tak vznikli umelo obohatené múčne výrobky či cestoviny. Nestráviteľná vláknina sa odrazu stala stredobodom záujmu. Na základe ďalších skúseností, ale aj rozmanitých pokusov sa význam nestráviteľných zložiek potravy dostal opäť do popredia. Podľa vzhľadu pod mikroskopom ho pomenovali vláknina.

ŠUPKY NAMIESTO PREHÁŇADLA

Vlákniny sú prirodzené zložky rastlinnej potravy, ktoré sa po prechode celým tráviacim traktom takmer vôbec nezmenia. Rozlišujeme vlákninu rozpustnú vo vode a nerozpustnú. Pociť sýtosti, teda objem, vytvára nerozpustná vláknina. Nájdeme ju v šupkách zemiakov, jabĺk, hrušiek, hrozna, pliev a otrúb. Tvoria ju lignín, hemicelulóza a celulóza. Urýchľuje prechod potravy črevom, viaže na seba vodu, a tak zväčšuje objem stolice. Zmäkčuje ju a tým uľahčuje vyprázdňovanie. Tieto účinky vlákniny sú pre ľudské zdravie mimoriadne významné. Poruchami vyprázdňovania čiže zápchou trpia totiž milióny ľudí civilizovaného sveta. Postihnúť často siahajú po preháňadlách, ktoré sú návykové a často majú nežiaduce vedľajšie účinky.

Zdrojom rozpustnej vlákniny je ovocie, nájdeme ju v citrusových plodoch, v banánoch, jablkách a v ríbezlích. V podobe gumy sa vyskytuje v bôbe a vo fazuli, ako aj v dvoch u nás pestovaných obilninách – v ovse a v jačmeni, nie však v raži a v pšenici. Posypať bochník chleba niekoľkými ovsenými vločkami rozhodne nestačí. Ďalšou formou rozpustnej vlákniny sú slizy, ktoré sa nachádzajú v semenách ľanu, v indickom psylliu, v morských riasach, chaluách a v hubách vrátane známej hlavy ustricovitej. Všetky formy vo vode rozpustnej vlákniny vynikajú schopnosťou efektívne znižovať hladinu cholesterolu. Zabraňujú totiž jeho spätnému vstrebávaniu v čreve, zvyšujú tvorbu priaznivého cholesterolu pri súčasnom znižovaní „zlého“ cholesterolu. Ďalší významný účinok rozpustnej vlákniny je spomaľovanie vstrebávania glukózy z čreva do krvi. Takto môžeme ovplyvniť jej hladinu po jedle, čo patrí k najväčším problémom liečby cukrovky.

Energetická bomba *Zažeňme depresiu hroznom!*

Nečinne ležať na pohovke, dať sa ovievať obrovským palmovým listom a k tomu všetkému si pochutnávať na obrovskom strapci hrozna. Tak si mnohí predstavujú absolútnu relaxáciu. S realitou nás opäť spojí asi len ten strapec. Ak po ňom siahneme, nielenže uľahodíme našim chuťovým bunkám, ale si aj upevníme zdravie.

Bobule zdravia

Všetky sorty hrozna patria k najzdravším druhom ovocia. Hrozno obsahuje napríklad kyselinu listovú, farbivá a minerálne látky a stopové prvky. Z minerálnych látok má najvyššie zastúpenie draslík, ktorý pomáha organizmu nielen pri odstraňovaní odpadových látok, riadení srdcového rytmu, ale pomáha nám aj jasne myslieť. Vlákniny, ktoré sú v šupkách hrozna, podporujú činnosť čriev. „Keďže má hrozno močopudný účinok, pomáha z tela vyplavovať škodlivé látky,“ dodáva RNDr. Ladislav Guller, CSc. Zároveň obsahuje vitamín C, E a vitamíny skupiny B. Výhodou najmä pre jesenné dni, keď mnohí z nás pociťujú nostalgiu za letom a ťažko sa vyrovnávajú so zmenami počasia, je, že hrozno zmierňuje únavu a depresiu. Pre svoju výživovú hodnotu je doslova energetickou bombou.

Červené alebo biele

To, ako pôsobí hrozno na organizmus, závisí aj od jeho farby. Jasnočervené je vhodné pri pľúcnych chorobách a astme. Modré až červené čistí organizmus od solí a kyselín, pomáha pri kožných problémoch a pri chudokrvnosti, ale aj pri kataroch dýchacích ciest. Biele hrozno sa odporúča okrem pľúcnych ochorení aj pri problémoch s pečeňou, pri začínajúcej impotencii a kŕčových žilách. Plody i šťava v malom množstve liečia žalúdočné, črevné akútne i chronické katary. Nezávisle od farby znižuje konzumácia hrozna hladinu zlého LDL cholesterolu, zatiaľ čo hladina dobrého HDL cholesterolu v organizme stúpa. Asi najznámejším produktom vínnej révy je víno, ktoré sa získava kvasením hroznovej šťavy. „Práve tá je pre nízky obsah dusíkatých látok a tukov vhodná pri chorobách s vysokými horúčkami, lebo poskytuje telu energiu a tým aj osvieženie. Má príjemnú arómu a sladkú chuť a napomáha vylučovanie tráviacich štiav,“ objasňuje Ladislav Guller. Nemala by sa prisladzovať, lebo sa tým ničí ovocný – hroznoový cukor.

Nestratí sa ani v kuchyni

Hrozienka – sušené bobule hrozna, obsahujú veľké množstvo cukru, a tak slúžia na dochutenie obilnej potraviny, pridávajú sa do sladkých múčnikov, ale aj do pikantných zeleninových šalátov či orientálnych jedál. V niektorých oblastiach sa hrozienka používajú pri výrobe dezertných vín alebo na zlepšenie kvality domácich vín. V kuchyni sa nestratí ani vínny ocot. Jeho charakteristická hnedá farba, korenistá vôňa a sladkokyslá chuť pomôže dotvoriť ne jeden recept. Hrozno môžeme v surovom stave použiť aj pri výbere šalátov, na spestrenie studených mís či jednohubiek, najmä syrových. Kombinácia rokfortu a bobule hrozna je naozaj vynikajúca. „Základným pravidlom, či už pri konzumácii hrozna alebo jeho spracovaní, je mať kvalitný zdroj. Treba kupovať strapce čerstvé a neprezreté, v strednej veľkosti, s pevnou šupkou a so šťavnatou a mäsitou dužinou. Z kvalitného základu je potom aj kvalitný produkt,“ dodáva RNDr. Ladislav Guller, CSc.

Šalát s hroznom

Potrebuje: 1/2 hlávky červenej kapusty, 2 kyslé jablká, 2 strapce hrozna, 4 lyžice octu, 4 lyžice oleja, citrón, cukor, soľ, čierne mleté korenie

Príprava: Jemne nakrájanú kapustu posolíme, okoreníme, zalejeme octom a olejom, podusíme. V miske premiešame s nastrúhanými jablkami a hroznom. Prisladíme a okyslíme podľa chuti. Podávame k mäsu alebo minútkam.

Kura s hrozienkami

Potrebuje: väčšie kura, 120 g rastlinného tuku, 50 g cibule, 500 g jabĺk, 40 g hrozienok, 50 g vlašských orechov, 10 g medu, 2 dl bieleho vína, šťavu z polovice citróna, muškátový kvet, 1/4 lyžice mletého zázvoru, mleté čierne korenie, klinčeky, soľ

Príprava: Kura rozdělíme na štvrtky, osolíme, okoreníme, posypeme zázvorom a do každej zapichneme klinčeky. Potom mäso pokvapkáme citrónovou šťavou rozmiešanou v dvoch lyžiciach vína a dáme na 4 hodiny do chladničky. Cibuľu nakrájame na plátky, jablká na štvrtky, orechy posekáme a hrozienka necháme napučať v horúcej vode. Porcie kurčťa prudko opečieme na tuku, pridáme cibulú, ľahko osmažíme a podlejeme vínom. Dusíme do mäkka. Pred dokončením pridáme jablká, orechy, med, muškátový kvet, hrozienka a krátko

dusíme.



Cesnak PÁCHNE, ale je zdravý

Nedbajte na protesty príbuzných, zjedzte denne jeden až dva strúčiky cesnaku, v chrípkovom období tri až štyri. Ak množstvo preženiete, organizmus sa ohlásí sám.

Prostriedku proti počarovaniu, najúčinnnejšej ochrane pred upírmí – cesnaku sa jednoducho vždy pripisovali nadprirodzené účinky. Ľudia už dávno zistili, že má zázračné antibakteriálne účinky, znižuje tlak, podporuje chuť do jedla či lieči tráviace ústrojenstvo. V čom spočíva sila cesnaku?

ZABIJAK BAKTÉRIÍ

Za dobré liečebné účinky cesnaku sú zodpovedné najmä sírne zlúčeniny, najmä alicín, ktoré zároveň zapríčiňujú typický cesnakový zápach. Práve tieto zlúčeniny preslávili cesnak antibakteriálnym a antivírusovým účinkom. Antibiotický účinok sa pripisuje tiosulfinátom, látkam, ktoré vznikajú pôsobením enzýmov. Tento proces sa pod vplyvom vyššej teploty zastavuje, čím sa znižuje ich antibiotická účinnosť. Predpokladá sa, že sú účinné aj v prevencii proti rakovine. Antivírusové pôsobenie cesnaku oceníte najmä v období chrípok, pri prechladnutí či pri iných chorobách dýchacích ciest. Keď sa zhlboka nadýchnete arómy cesnaku, prípadne cibule, vyčistí vám upchatý nos lepšie ako nosné kvapky z reklamy. Máte problematickú pleť? Opäť siahnite po antibakteriálnom strúčiku, ktorý vám pomôže pri liečení akné. Červené a bolestivé miesta spôsobuje infekcia, ale surový cesnak dokáže baktérie redukovať či úplne zničiť.

ŠTAMPERLÍK ZDRAVIA

Zlúčeniny síry však nie sú jediným pozitívom cesnaku. Obsahuje aj vitamíny B1, B2 a C a množstvo ďalších dôležitých látok, napríklad jód, draslík, sodík, vápnik, železo i kyselinu kremičitú, sacharidy a malé množstvo bielkovín. Vďaka nim dokáže cesnak potlačiť aj tvorbu cholesterolu pečeni a zároveň

znižujú jeho škodlivú hladinu v krvi. Potvrdilo sa, že cesnak znižuje tvorbu „zlého“ cholesterolu, ktorý prispieva k ateroskleróze a podporuje „dobrý“ cholesterol, ktorý napomáha vylučovanie nežiaducich tukových látok. Ak máte problémy s cholesterólom, pripravte si malú kúru, recept je veľmi jednoduchý. Okrem cesnaku potrebujete už len citróny a vodu. Šťavu zo štyroch citrónov prevaríte s litrom vody a necháte vychladnúť. Pretlačíte osem strúčikov cesnaku a všetko spolu premiešate. Týždeň počkáte, kým sa zmes odleží, potom pite každé ráno a večer za štamperlík medecíny. Cesnak pomôže nielen znížiť hladinu cholesterolu, ale prospieva aj srdcu, znižuje krvný tlak a pôsobí preventívne i liečebne pri usadzovaní tukových častíc v tepnách a pri strate ich pružnosti.

PREČISTÍ NIEN KRV, ALE AJ HLAVU

Cesnak však robí veľkú službu aj krvi. Podporuje vylučovanie škodlivých látok z tela, čím ju vlastne čistí. Znižuje zrážanlivosť krvi a urýchľuje rozpúšťanie krvných zrazenín, preto tým, ktorí ho konzumujú pravidelne, hrozí menšie riziko upchatia ciev. Aromatické strúčiky však prečisťujú nielen krv, ale aj myseľ! Zlepšujú totiž prekrvenie mozgu, a tým aj proces myslenia a pamäti. V nijakom prípade nevynechávajte cesnak z jedálneho lístka, ak ste diabetici, pretože dokáže znižovať hladinu cukru v krvi.

KOMU CESNAK ŠKODÍ?

Hoci cesnak stimuluje činnosť tráviacich orgánov, najmä žalúdka, upravuje mikroflóru hrubého čreva či povzbudzuje vylučovanie žlče do dvanástnika, ľuďom s citlivejším trávením môže vyvolať žalúdočné a žlčníkové ťažkosti. Vyhybať by sa mu mali ľudia, ktorých pobolieva žalúdočný alebo dvanástnikový vred. V ojedinelých prípadoch môže cesnak vyvolať migrénu, alergiu či kontaktnú dermatídu. Lekári odporúčajú denne zjesť jeden až dva strúčiky, v chrípkovom období tri až štyri. Ak množstvo preženiete, organizmus bude protestovať, a to silnou nechúťou voči cesnaku. Pravdaže, pripravte sa na to, že najprv budú protestovať príbuzní a kolegovia.

AKO SA ZBAVIŤ ZÁPACHU

Nejeden z nás by si dal cesnak aj častejšie, ale ľudia so spoločenskými kontaktmi si ho môžu dovoliť nanajvýš cez víkend. Inak ich nepríjemný zápach prezradí. Cítiť ho nielen z ústnej dutiny, ale aj z pokožky. Cesnaková silica totiž prejde črevnými stenami do krvného obehu a potom sa vylučuje nielen tráviacim traktom, ale aj pľúcami a pokožkou. Nepríjemný zápach zmiernite, keď si ústa vypláchnete vodou a potom rozžujete petržlenovú vňať alebo zrnko kávy, prípadne ho zapijete teplým mliekom.

SPRÁVNA ÚPRAVA

Najlepšie je jesť cesnak surový. Užitočné zložky sú totiž prchavé a ľahko sa rozptyľujú, takže nie je zaručené, že sa pri prudkom varení jeho blahodarné účinky neredukujú, prípadne úplne nestrácajú. Varom sa podstatne znižuje pôvodný vysoký obsah vitamínu C a zastavením enzymatickej premeny alicínu sa znižuje aj antiseptický účinok. Výborný pre zdravie je aj drvený cesnak. Pri takto upravenom cesnaku sa lepšie uvoľňujú liečivé zložky síry. Aby sa však dostali výživné látky do organizmu v čo najväčšom množstve, jedzte ho čo najskôr po rozdrvení. Cesnak vždy šúpte i krájajte nožom z nehrdzavejúcej ocele a strúhajte na nehrdzavejúcom strúhadle. Pri krájaní používajte mierne navlhčenú doštičku z tvrdého dreva. Cesnak je ideálnou prísadou do jedál, ktoré sú olejové či masné. Zlepšuje totiž chuť i trávenie.

„DIVÝ“ CESNAK

Vynikajúcou náhradou za cesnak môže byť nenápadná rastlinka cesnak medvedí. Jeho silný cesnakový pach začítate skôr ako rastlinu uvidíte. Cesnak medvedí v ničom nezaostáva za svojim slávnejším bratom. Má tiež množstvo liečivých účinkov – reguluje činnosť žalúdka, podporuje trávenie, urýchľuje hojenie rán a vredov, zmierňuje kŕče a ničí črevné parazity. Podobne ako cesnak obsahuje aj sírne zlúčeniny a pomerne veľa vitamínu C. Na túto rastlinku nemusíte čakať až do jari. Najvýživnejšie sú síce čerstvé listy, ale mimo sezóny môžete používať aj jeho cibule. Liečivé účinky sa dajú čerpať počas celého roku z výťažku cesnaku medvedieho. Stačí, ak si v čase zberu cesnaku medvedieho naplníte nádobu nadrobno nakrájanými listami alebo cibulami, zalejete ražnou pálenkou a necháte dva týždne odležať. Denne užívajte desať až pätnásť kvapiek s troškou vody.

Očista sa začína na jar

Jar a leto sú ideálne obdobia na vyčistenie cievneho systému. Srdce bude lepšie pracovať, upraví sa stav kŕčových žíl a závislých od počasia prestane bolievať hlava. Stojí za to získať s prebúdajúcou sa prírodou nový životný pocit!

Aký význam má pre organizmus očista cievneho systému? Obrovský! Zníži sa riziko mozgovej príhody a srdcového infarktu. Ustúpi alebo celkom zmizne ateroskleróza. Zlepší sa stav chorých na ischemickú chorobu srdca. Znormalizuje sa zvýšený krvný tlak. Upraví sa stav kŕčových žíl. Prestanú bolesti hlavy u meteosenzitivných ľudí pri zmenách počasia. Ak dodržíte navrhovanú kúru, pomôže vám to aj pri iných neduhoch, ako sú dna, cukrovka, choroby tráviaceho ústrojenstva. Uvážte teda, či nestojí za to získať s novou jarou aj nový životný pocit!

NEJDE TO OD VEČERA DO RÁNA

Vyčistenie cievneho systému nie je krátkodobou záležitosťou, pretože cievy si zanášame celé roky. Takže kúru, ak ju tak môžeme nazvať, treba dodržiavať aspoň mesiac, najlepšie však i celé leto, keď máme dosť čerstvej zeleniny a pestré možnosti pohybovej aktivity. Postupujeme takto: Večer užijeme kapsulu extraktu z palmy yucca, ktorú bežne dostať v lekární, a zapijeme vodou. V extrakte sa nachádzajú saponíny, ktoré majú na cievne steny čistiaci účinok. Cez noc sa účinné látky dostanú do krvného obehu a budú mať dostatok času na pôsobenie a rozpúšťanie vápenatých usadenín v cievach. Ráno potom vypijeme približne pol litra čaju a zo desať minút zľahka klušeme a poskakujeme znožmo. Ide o to, aby srdcový sval začal rýchlejšie pracovať, čím sa zvýši prečerpávanie krvi a zrýchli sa vylučovanie škodlivých látok z tela. Takýto ľahký poklus robíme niekoľkokrát denne a ak máme čo len trochu možnosť, venujeme sa v priebehu dňa ľahkej športovej aktivite. Pohyb urýchli vylučovanie nahromadených škodlivín, a preto má veľký význam. Keďže nejde o nič náročné, nemusí sa ho báť ani stredná a staršia generácia. Predpoludním jeme iba čerstvé ovocie a počas dňa treba vypiť dva a pol až tri litre bylinkových čajov, minerálnej vody a ovocného koktailu. Najlepšie je každú hodinu vypiť dva decilitre tekutín. Pod ovocným koktailom myslíme zmes ovocia a práškového sójového mlieka. Pripravíme si ho takto: Do mixéra dáme šálku ovocia v objeme asi tri decilitre, šesť polievkových lyžíc práškového sójového mlieka, niekoľko lyžíc nerafinovaného hnedého cukru, prípadne umelého sladidla u diabetikov, a dva decilitre studenej vody. Zmes rozmixujeme na kašu a za stáleho miešania pridáme ešte vodu. Získame tak vyše litra koktailu, ktorý popijame v priebehu dňa, zvyšok skladujeme v chladničke. Na koktail používame čerstvé sezónne ovocie. Ak v kúre pokračujeme i cez leto, voľme si najmä čierne ríbezle, zrelé marhule, maliny, černice, zrelé broskyne, ktoré majú zvlášť priaznivý účinok na srdcovo-cievny systém. Pomáhajú však aj jablká, jahody, melóny i dyne, ananás, figy, hrozno. Koktail necedíme, šupky z ovocia majú výborný účinok na čistenie črevných stien.

NETRADIČNÝ OBED AJ PRE ZAMESTNANÝCH

Na obed si pripravíme misku cereálií, do ktorej dáme po štyri polievkové lyžice ovsených, ražných a pšeničných vločiek, tri lyžice jemných jačmenných krúp, dve lyžice sušených hrozienok, tri lyžice sušeného sójového mlieka a jednu lyžicu nerafinovaného hnedého cukru, tú však možno vynechať. Pacienti s krčvými žilami si pridajú ešte pohánkovú múku alebo pohánku. Premiešanú zmes zalejeme horúcou vodou a necháme pol hodiny odstáť. Potom môžeme konzumovať. Liečebnú kúru hravo zvládneme aj pri plnom zamestnaní. Tekutiny i obed si pripravíme vopred a prinesieme so sebou.

ZELENINOVÁ VEČERA

Večeru si už chystáme doma, a preto môžeme popustiť uzdu fantázii. Urobíme si šalát zo surovej zeleniny alebo ju uvaríme, či podusíme. Na srdce a cievy blahodarne vplýva najmä mrkva, cuketa, baklažán, tekvica, artičoka, do jedálneho lístka však zaraďujeme všetky dostupné druhy. Počas liečby vynecháme zo stravy mäso a mäsové výrobky, hádam okrem rýb, a nejeme masťné jedlá ani živočíšne tuky vrátane mlieka. Základom stravy budú teda obilniny, ovocie, zeleninové jedlá, sójové výrobky, ako syr, mlieko, plátky. Sója je vyslovene protisklerotická potravina a rovnako všetky výrobky z nej. Taký istý účinok má aj cícer. Odporúčam tento diétny režim doplniť o tobolek lecitínu a tobolek oleja z morských rýb, ktorý obsahuje omega-3 masťné kyseliny. Ak nám to okolnosti dovoľia, namiesto bylinkových čajov si môžeme pripraviť takzvaný zelený nápoj. Vezmeme dve až tri hrste čerstvých liečivých rastlín, ako skorocel, púpava, žihľava, rebríček a podobne, rozmixujeme ich a dolejeme na dva litre vody. Necháme stáť osem hodín, potom scedíme, dáme do chladničky a pijeme v priebehu dňa. Táto liečba radikálne vyčistí srdcovo-cievny systém, a preto by bolo obrovskou chybou vrátiť sa po jej absolvovaní k starým stravovacím návykom a znova si cievny systém zanášať.

Keď rozvoniava cesnak



Jedlám dodá typickú chuť a arómu. Je zdravý, tlmí tvorbu cholesterolu, pomáha v boji s infekciami a znižuje riziko krvných zrazenín. Odpustite si ho iba vtedy, keď sa chystáte do divadla alebo na rande. Proti zápachu vraj pomáha žuvanie čerstvej petržlenovej vňate

Malé, chutné, voňavé šatôčky

Potrebuje:

Kvások: 4 dl vlažného mlieka, dve kocky droždia, jednu lyžičku

kryštalového cukru, dve lyžičky múky

Cesto: 1 kg polohrubej múky, dve vajcia, jeden a pol balenia rastlinného tuku na pečenie, desať strúčikov cesnaku, soľ, vajce na potrebie, rasca na posypanie

Príprava: Z mlieka, droždia, cukru a múky urobíme kvások. Po vykysnutí ho pomiešame s múkou a vajčkami. Cesto dobre vymiesime a rozvalkáme. Tretinu tuku postrúhame na hrubom strúhadle priamo na cesto tak, aby pokryl celú plochu. Cesto niekoľkokrát poskladáme, znovu rozvalkáme, postrúhame naň ďalšiu tretinu tuku a zopakujeme predošlý postup. Na rozvalkané cesto postrúhame poslednú tretinu margarínu a cesto necháme na doske desať minút kysnúť. Cesnak prelisujeme, rozotrieme so soľou na pastu a potrieme ňou celé cesto. Potom ho pokrájame na štvorčeky veľké asi 3 x 3 cm, na každom zatlačíme dva protifaľhé rohy do stredu a ukladáme

na vymastený plech. Pred pečením potrieme povrch rozšľahaným vajcom, posypeme rascou, prípadne osolíme. Necháme ešte desať minút kysnúť na plechu a v rúre vyhriatej na 175 °C pečieme asi dvadsať minút dozlatista.

Vyskúšajte špaldu!



Špaldové koláče piekli kuchárky vojakom už v starovekom Ríme. Mali im dodať silu do boja. Pšenica špaldová obsahuje najviac bielkovín zo všetkých obilnín. Ľahko ju strávite, je bohatá na minerály a posilňuje imunitný systém. Svätá Hildegarda ňou liečila vážne chorých

Rozmýšľali ste niekedy nad tým, prečo našim predkom trávilo lepšie ako nám? Nepili pritom minerálky, nekupovali si ani potravinové doplnky na prečistenie tráviaceho traktu. Odpoveď sa skrýva v strave. Jedli jednoducho. Plodiny, ktoré dopestovali vlastnými rukami, boli bohaté na minerály a vitamíny. Navyše neobsahovali takmer žiadne chemické látky. Obilninám kráľovala v minulosti nešľachtená pšenica špaldová, známa ako

špalda. Dnes jej pestovanie zažíva renesanciu.

PLATILI ňOU RÍMSKYCH VOJAKOV

V Palestíne si na nej pochutnávali údajne už pred deväťtisíc rokmi. Nechýbala v jedálnom lístku Asýrčanov, Egypťanov či ostatných národov Blízkeho východu. Piekli z nej chlieb už v starovekom Grécku. V období antiky bola populárna aj v susednom Ríme. Legionári ju bežne dostávali ako súčasť mzdy. Vtedajšie kuchárky im z nej ochotne pripravovali tradičné rímske jedlá mola salsu a libum. Na prípravu prvého im stačila špaldová múka a soľ, libum bol druh špaldového koláča. Vojakom mali dodať silu do boja.

VÍZIA SVÄTEJ HILDEGARDY

Jedného dňa, niekedy v dvanástom storočí, sa svätá Hildegarda z nemeckého Bingenu modlila. Počas chvíľky meditácie mala údajne víziu. Dostala radu, aby chorým pripravila jedlo zo špaldy. Vraj sa im uľaví. Odvtedy ňou začala liečiť a mnohých vyliečila. Do svojich zápiskov si poznačila: „Špalda je najlepšie obilie. Plná sily a ľahšie stráviteľná ako všetky ostatné zrniny. Keď je niekto taký chorý, že od slabosti nič jesť nemôže, tak sa majú zobrať celé špaldové zrná, povariť vo vode, pridať trochu masla alebo vaječného žltka, aby pokrm získal chuť lepšej a podá sa chorému jesť. Vylieči ho znútra ako dobrá liečivá masť.“

ODOLNÁ PROTI NEČISTOTÁM

Dnes je obľúbená v krajinách Blízkeho východu, v Libanone a Líbyi, ale aj v Spojených štátoch a v Kanade. Európa ju najčastejšie pestuje v ekologických poľnohospodárstvach. Patrí medzi pestovateľsky najmenej náročné obilniny. Je odolná proti nepriaznivým klimatickým podmienkam a rastie aj tam, kde by ste iné obilniny nedopestovali. „Špalda je typická tým, že jej zrná sú obalené v dvojitej pleve. Tá ich chráni pred kontamináciou, chorobami či znečisteným ovzduším,“ vysvetľuje Roman Kupec z ekologického poľnohospodárstva na Myjave. Odolnosť proti vonkajšiemu znečisteniu je na jednej strane veľkou výhodou, na druhej nevýhodou. „Je totiž časovo aj finančne náročnejšia na spracovanie.“

CHRÁNI TELO PRED INFEKCIAMI

V čom je teda špalda výnimočná? Okrem špeciálnej orieškovej chuti obsahuje najviac bielkovín zo všetkých obilnín. Zanedbateľné percento tuku tvoria najmä nenasýtené mastné kyseliny. Je bohatá na minerály, najmä horčík, vápnik, draslík, fosfor, zinok a vitamíny B1, B2 a PP. Vysoké množstvo vlákniny vplýva pozitívne na trávenie. Odborníci na zdravú výživu ju preto radia používať pri ťažkostiach s trávením. Navyše pozitívne stimuluje imunitný systém. Obsahuje betakarotén a tiokyanát, ktoré pôsobia regeneračne na telové bunky a chránia pred infekciami. Niektorí ju odporúčajú jesť pre jej protirakovinové účinky. V okrajových vrstvách zrníčok sa nachádza množstvo rastlinných estrogénov. Tie dokážu pôsobiť na hormonálne predurčené druhy rakovinových ochorení. Zázračná? Ktovie. Určite však zdravá. Ak ju chcete ochutnať, nemusíte hneď vyhodiť všetky zásoby obyčajnej bielej múky. Špalda má výraznejšiu chuť ako pšenica, na akú ste bežne zvyknutí. Spočiatku ju preto zmiešajte s bielou múkou v pomere jedna tretina špaldovej celozrnej k dvom tretinám bielej. Postupne pridávajte. Ak ju použijete do pečenia, koláče budete mať tmavšie, cesto tuhšie. Pri kysnutí preto pridajte o desať až dvadsať percent viac kvasníc a kypriaceho prášku, ako ste zvyknutí. Po dovarení špaldových cestovín vodu nevylejte. Použite ju ako základ na výživnú zeleninovú polievku.

UVARTE DEŤOM ŠPALDOVÚ KRUPICU

V akej podobe ju dostanete v obchodoch? Klasickú pšenicu špaldovú môžete použiť ako prílohu namiesto ryže, na prípravu polievok a do šalátov. Špaldové kernoto sú šetrne obrúsené zrnká pšenice špaldovej. Uvarí sa oveľa rýchlejšie ako celá špalda. Tú pred varením najskôr namočte na dvanásť hodín do studenej vody. Čas varenia je približne tridsať minút. Kernoto dopredu netreba namáčať. Máte ho hotové za pätnásť až dvadsať minút. Hladká a hrubá celozrná špaldová múka je ideálna na pečenie. Majú vysoký obsah lepku a lahodnú orieškovú chuť. Svojim ratolestiam môžete zas pripraviť kašu zo špaldovej krupice. Na pultoch bioobchodov nájdete aj špaldové vločky, celozrné cestoviny, krehký chlebič, tyčinky posypané ľanom či špaldovú kávu.

Pite šťavy



Hoci multivitamínové a minerálne tablety majú opodstatnenie, nemôžu nahradiť čerstvé ovocie a zeleninu

Prírodné šťavy poskytujú organizmu nielen množstvo vitamínov, minerálnych látok a ďalších živín, ale aj prečisťujú a vytvárajú životne dôležitú acidobázickú rovnováhu v tele. Navyše neobsahujú živočíšne tuky ani cholesterol, najčastejšie príčiny invalidity, bezvládnosti a predčasnej smrti. Zeleninové šťavy sú ľahko stráviteľné a sú ideálnym doplnkom výživy. Keďže ide o tekutiny, trávi ich žalúdok veľmi rýchlo a živiny ľahko prenikajú do krvného obehu. Živiny sa vstrebávajú do tela počas niekoľkých minút po požití nápoja. Čerstvé zeleninové šťavy majú aj obdivuhodné detoxikačné a regeneračné účinky. Surové šťavy by sa mali podávať pokiaľ možno bezprostredne po odšťavení alebo aspoň v ten istý deň, čím sa zaručí maximálny obsah živín. Niektoré vitamíny sú mimoriadne citlivé na vzduch a ak sa mu vystavia, zmiznú počas niekoľkých hodín. Ak chcete šťavu skladovať, uložte ju do chladničky vo vzduchotesnej nádobe. Suroviny na výrobu štiav by mali byť čo najčerstvejšie a najkvalitnejšie.

ČO JE V ZELENINE OKREM VODY?

Zeleninové šťavy obsahujú okolo deväťdesiat percent vody a osem až pätnásť percent sušiny. Prevažnou časťou sušiny sú cukry, predovšetkým glukóza, fruktóza a v menšej miere aj sacharóza. Energetický obsah zeleninových štiav je daný práve obsahom ľahko stráviteľných cukrov. Z polysacharidov a im príbuzných látok majú veľký fyziologický význam celulóza, hemicelulóza a pektínové látky, ktoré majú ako nestráviteľná vlákna vplyv na črevnú peristaltiku. Pektín môže pritom znižovať hladinu cholesterolu v krvi, čo je zvlášť dôležité pri cukrovke. Bielkovín je v zeleninových šťavách veľmi málo, neobsahujú ani takmer žiaden tuk. Nutričnú hodnotu zeleninových štiav určuje obsah esenciálnych zložiek, najmä vitamínov A, C, E. Zelenina spolu s ovocím sú najlepšimi zdrojmi minerálnych látok. Nachádzajú sa v nich v takej podobe, že ich ľudský organizmus môže ľahko asimilovať. Niektoré minerály môžeme v ovocí a v zelenine nájsť v pomerne väčšom množstve: vápnik, chlór, železo, horčík, fosfor, draslík, mangán, sodík, síra a zinok. Ale sú tu aj ostatné minerály, takzvané mikroprvky, ako chróm, kobalt, meď, fluór, selén. Zelenina je bohatá na antioxidanty, beta-karotén, vitamíny C a E, lykopen. Ich najcennejšou vlastnosťou je schopnosť likvidovať voľné radikály. Môžu nám poskytovať ochranu pred zhubnými ochoreniami, napríklad pred rakovinou, srdcovými ochoreniami, pred predčasným starnutím alebo sivým zákalom. Nezanedbateľná je aj skutočnosť, že surová zelenina je zásadotvorná, kým varená je kyselinotvorná a spôsobuje prekyslenie organizmu, acidózu. Pri neprirodzenej strave sa nahromadí v tele toxický odpad a prvou podmienkou na obnovenie zdravia je odstrániť ho. Najpohodlnejší a najrýchlejší spôsob, ako sa dá dosiahnuť detoxikácia organizmu, je piť čerstvé surové zeleninové šťavy. Všimnime si podrobne niektoré najdostupnejšie.

MRKVOVÁ

Táto šťava je vhodná na miešanie s inými druhmi štiav. Zároveň je to jediný zeleninový džús, ktorý môžeme miešať aj so všetkými druhmi ovocia. Je najbohatším zdrojom provitamínu A, karoténu. Obsahuje aj veľa vitamínu C, E a K. Z minerálnych látok sa v nej nachádzajú najmä vápnik, horčík, železo, fosfor, kremík a síra. Je základnou zložkou väčšiny liečivých zeleninových štiav. Karotén obsahuje žlté farbivo, ktoré sa počas pitia mrkvovej šťavy dostáva aj do kože a sfarbuje ju dožltá. Je to len prechodný, neškodný jav a po nejakom čase samovoľne vymizne. Pre obsah vitamínov, minerálnych látok a enzýmov sa odporúča aj počas gravidity a pre ženy, ktoré dojčia, pretože podporuje tvorbu mlieka. Mrkvová šťava je účinným prostriedkom aj v niektorých prípadoch ženskej neplodnosti. Priaznivo vplýva aj na kožné, žalúdočné a očné choroby. Jej najväčší význam je však v prevencii a liečení nádorových ochorení.

CVIKLOVÁ

Táto fialová šťava je veľmi silná, preto by sa mala miešať s inými džúsmi v pomere jedna ku štyrom. Najlepšia je zmes mrkva a cvikla. Napriek tomu, že obsahuje len malé množstvo železa, je to výborný krvotvorný prostriedok. Z minerálnych látok je v nej ešte draslík, horčík, síra a fosfor. Obsahuje takisto provitamín A a vitamíny skupiny B. Cviklová šťava zbavuje organizmus toxických látok. Je účinným prostriedkom proti chudokrvnosti, menštruačným poruchám, vysokému krvnému tlaku, reumatizmu, klimakterickým ťažkostiam a v kombinácii s inými šťavami má protirakovinové účinky.

RAJČIAKOVÁ

Patrí k najdostupnejším šťavam s veľmi širokým použitím. Je výborná v mixoch, ale aj samotná. Obsahuje sodík, draslík, horčík a železo. Z vitamínov je bohatá na provitamín A, vitamíny skupiny B a vitamín C. Surová rajčiaková šťava je zásadotvorná. Je to zdravý osviežujúci nápoj. Pomáha pri liečení rozličných porúch trávenia, slúži ako odvodňovací prostriedok.

UHORKOVÁ

Vodnatá, osviežujúca šťava je vhodná do chuťovo výraznejších kombinácií. Významný je močopudný účinok uhoriek. Pomerne vysokým obsahom kremíka a síry podporuje rast vlasov. Táto šťava pomáha aj pri lámavosti nechtovej a vypadávaní vlasov. Uhorková šťava chutí najmä s mrkvovou a cviklovou šťavou. Obsahujú spolu draslík, sodík, vápnik, kremík, fosfor a chlór. Podporujú činnosť pečene, žlčníka a čriev. Liečia vysoký a

upravujú nízky krvný tlak. Majú detoxikačný účinok a priaznivo ovplyvňujú aj choroby kože.

KAPUSTOVÁ

Má príjemnú sladkú chuť. Listy kapusty obsahujú draslík, síru, železo a vápnik, ako aj selén, ktorý má protirakovinový účinok. Je bohatá na provitamín A, vitamíny skupiny B a vitamín C a E. V kombinácii s mrkvovou šťavou je účinným liekom pri žalúdočnom a dvanástnikovom vrede, pri zápche, parodontitíde, kožných chorobách a pri prevencii nádorových ochorení.

ZELEROVÁ

Jej slano korenistá chuť a prenikavá aróma je silnejšia, a preto ju treba riediť. Dobre sa hodí do mixov. Má výborné liečivé účinky, pomáha pri strese. Obsahuje významné množstvo sodíka, horčíka, draslíka a železa. Z vitamínov sú v nej vitamíny skupiny B a vitamín C. V kombinácii s mrkvovou šťavou zabráni vzniku osteoporózy, reumatizmu, astmy, krčových žíl, hemoroidov a ďalších ochorení. Obrazne sa dá povedať, že normalizuje činnosť ľudského organizmu.

PETRŽLENOVÁ

Má lahodne sladkú chuť. Obsahuje vápnik, draslík, fosfor, horčík, mangán a z vitamínov najmä vitamín C. V kombinácii s mrkvovou šťavou, v zmesi so šalátovou, špenátovou a zelerovou šťavou má močopudný účinok a lieči obličkové a očné choroby, ako aj menštruačné poruchy.

Nielen pre Popolušku



*V predvianočnom zhone nelúskajte **orechy** len na pečenie, treba ich aj jesť. Sú balzomom na nervy!*

Do orechovej škrupiny sa v rozprávke vmestili Popoluškine plesové šaty. Zázračné tri oriešky! No zázrakmi prírody svojím obsahom sú aj skutočné orechy a oriešky. Ako v malej výživovej bombe sa v nich nachádzajú bielkoviny, nenasýtené mastné kyseliny i vláknina. Ba i obsah stopových prvkov je v nich asi dvaapokrát vyšší ako v iných plodoch. Orechy majú mnoho blahodarných účinkov na organizmus. Výrazne podporujú tvorbu krvi v kostnej dreni, vysoký obsah síry zas látkovú premenu a vylučovanie toxínov pečenoú. Nechýbajú im ani vitamíny, predovšetkým vysoký obsah vitamínov skupiny B.

So sto gramami orechov zjete aj dva miligramy vitamínu C a jeden a pol miligramu vitamínu E. Už päťdesiat gramov orechov pokryje u dospelého dennú potrebu omega 3 mastných kyselín. Tieto často citované kyseliny sú životne dôležité a ľudský organizmus si ich sám vyrobiť nevie, musia sa preto získať z potravy. Zdravá vyvážená strava s vlašskými orechmi nie je garantovanou zárukou, že neochorieme, ale významne sa podieľa na ochrane zdravia. Medzi ďalšie prednosti orechov patrí vysoký obsah stopových prvkov draslíka, vápnika, horčíka, mangánu, fosforu, síry, zinku. Je v nich aj dôležitý stopový prvok ochraňujúci pred rakovinou, a to selén. Je známe, že v našich pôdach, a teda aj v plodoch zeme je málo selénu, aj preto môže byť pre nás orech jeho zdrojom. Orechy podporujú duševnú činnosť, pomáhajú pacientom v rekonvalescencii a pri fyzickej slabosti i tým, ktorí majú nízku telesnú hmotnosť a chcú si ju zvýšiť.

ŽIČLIVÉ PRÍBUZENSTVO

Ak vám nechutia orechy, vyberte si medzi ich príbuznými. Nežiarlia na seba a dožičia vám zo seba to najlepšie: Lieskové oriešky. Podobne ako vlašské orechy je veľmi vhodné užívať ich pri neurózach, nervovom a fyzickom vyčerpaní, na zlepšenie pamäti. Aj tieto plody účinne podporujú činnosť srdca a cievnu sústavu. Arašidy. Takisto obľúbené arašidy, podzemnica olejná, sú skvelou a výživnou potravinou. Spája sa s nimi len jeden problém. Počas dlhej prepravy loďou na miesto určenia ich často napáda nebezpečná plesň *Aspergillus flavus*. Voľným okom ju nevidieť, no produkuje silnú rakovinotvornú látku aflatoxín. Bezpečné je však konzumovať arašidové maslo, nátierku z podzemnice olejnej, pretože pri jej výrobe sa arašidy prísne kontrolujú a semená napadnuté plesňou sa z výroby vylúčia. Mandle. Mandle vplývajú liečebne na srdcovocievne ochorenia a zároveň s vlašskými orechmi patria k „protirakovinovej diéte“. V niektorých hodnotách mandle vlašské orechy predčia. V sto gramoch mandlí sa totiž nachádza až dvestopäťdesiatdva miligramov horčíka, oproti stotridsiatim štyrom miligramom v orechu, a dvestotridsaťštyri miligramov vápnika, v orechu deväťdesiatdeväť miligramov. Okrem skvelého účinku na nervovú sústavu zvyšuje horčík imunitu najmä proti stafylokokovým baktériám. Závisí od neho aj kvalita kože, vlasov a nechtov. Už desať mandlí denne počas dvoch mesiacov s vami urobí divy. Medzi mandľami sa nájdu aj horké, obsahujúce jedovatú kyselinu kyanovodíkovú, našťastie, sú také nechutné, že sa nikto nebude premáhať, aby ich jedol.

NAMIESTO SLADKOSTÍ

Orechy, oriešky mandle i arašidy sa majú držať v tmavom, chladnom a suchom priestore. Zdravé sú tie, ktoré sa nielen správne skladujú, ale aj po zbere úrody správne vysušia. Skladovať sa však majú nevylúskané. Ak ste sa rozhodli zaradiť orechy a ich príbuzenstvo do jedálneho lístka, uvedomte si, že sa nemusia jesť len v

koláčoch, ale uplatnia sa aj v šalátoch so zeleninou, v plnkách i gurmánskych omáčkach. A ak máte cez deň chuť maškrtiť, nebolo by lepšie zjesť namiesto tyčinky pár orechov alebo mandlí?

Jedlom proti vráskam

Holdovali ste počas uplynulých mesiacov slnečným lúčom? Občas ste zabudli na klobúk alebo krém na tvár s vysokým ochranným faktorom? Aby sa vám pleť nepremenila na zošúverené jablko, siahnite po protivráskových potravinách!

MALÉ, ALE ÚČINNÉ

Čučoriedky nezlepšujú len zrak či prekrvenie mozgu, ale vyhladzujú i vrásky a spevňujú pokožku. Obsahujú flavonoidy a vitamíny A, C a E, ktoré patria medzi antioxidanty, teda lapače voľných radikálov. Práve voľné radikály narúšajú štruktúru buniek a prispievajú k starnutiu pleti. Denne si preto doprajte aspoň hrst tmavofialových bobúľ! Primiešajte ich do obľúbeného jogurtu alebo cereálií. Ak si chcete čučoriedky uchovať po celý rok, vysušte ich! V prípade potreby namočte bobule na niekoľko hodín do vody. Napučia a budú vyzerať ako čerstvé plody. Rovnako šetrné je aj zmrazovanie.

Z ORECHOV NEPRIBERIETE

Vlašské orechy, kešu, arašidy, mandle a para orechy urobia s vašou pleťou zázraky. Mnohí ľudia ich zdáleka obchádzajú, vraj obsahujú veľa tukov a príberá sa z nich! Opak je pravda. V orechoch sa nachádzajú nenasýtené mastné kyseliny, ktoré pomáhajú spaľovať nezdravé nasýtené tuky, čím uľahčujú chudnutie. Okrem toho znižujú hladinu cholesterolu v krvi, udržiavajú hebkú pleť a zdravé vlasy. Orechy sú aj bohatým zdrojom vitamínu E a selénu. Tieto látky sa starajú o pružnosť tkanív a spomaľujú tvorbu vrások. Najviac selénu nájdete v para orechoch. Potrebnú dennú dávku získate už z jediného orieška! Dajte si pozor, aby ste sa nepredávkovali. Vysoký príjem selénu, teda viac ako tri para orechy denne, môže byť toxický.

PÔSOBÍ ZVONKU I ZVNÚTRA

Pre starnúcu a citlivú pleť sa najviac hodí maska z **avokáda**, ktorá ju vyhladí a zjemní. V avokáde je totiž množstvo vitamínov a dobrých tukov. Dužinu plodu roztláčte, pridajte šťavu z polovice citróna a polievkovú lyžicu medu. Hmotu naneste na tvár, po dvadsiatich minútach jemne odstráňte a opláchnite vlažnou vodou. Vďaka nenasýteným mastným kyselinám pôsobí avokádo proti vráskam aj vnútorne. Ak ho budete pridávať do šalátov alebo ho schrúmete len tak, zregeneruje vašu oslabenú a vysušenú pokožku.

VIAC CÉČKA AKO POMARANČ!

Vedeli ste, že desať **jahôd** obsahuje viac vitamínu C ako jeden pomaranč? Voňavé jahody si doprajte, kedykoľvek na ne máte chuť! Vitamín C je vynikajúcim zabíjačom voľných radikálov, posilňuje krvné cievy a steny buniek. Céčka je potrebné i pri tvorbe kolagénu, základného stavebného materiálu pokožky. Kolagén udržiava kožné tkanivo pružné a viaže v ňom vlhkosť. Najväčším nepriateľom kolagénových vlákien je slnečné žiarenie. Ak sa slnku vystavujete nadmieru a nechcete chodiť s ochabnutou pleťou, nezabúdajte na céčko. Keď nemáte poruke jahody, siahnite po citrusovom ovocí, paradajkách, paprike, keli alebo zemiakoch.

HYDRATAČNÁ BOMBA

Žltý melón, bohatý na vodu, skvelo zhydratuje vašu pleť. Vďaka dostatočným zásobám vody bude pokožka menej náchylná na tvorbu vrások. Žltý melón obsahuje i antioxidanty v podobe vitamínu C a beta-karoténu. Patrí k potravinám s nízkym glykemickým indexom. Energia sa z neho uvoľňuje postupne, a preto hladina cukru v krvi nekolíše. Konzumácia melóna teda znižuje riziko vzniku zápalov a nepoškodzuje bunky. Preto neváhajte a kúsok žltej dužiny si dožičte aj trikrát za deň.

ŽIARTE AKO SLNEČNICA

Radi niečo celý deň zobkáte? Svojho zlozvyku sa nemusíte ihneď zbavovať. Stačí, ak zameníte sladkosti alebo lupienky za **slnečnicové semená**! Pleť sa vám poďakuje za bohatý prívod vitamínu E, ktorý ju zachová zdravú a odplaší voľné radikály. Ženy by mali denne prijať minimálne tri miligramy éčka. Hrst slnečnicových semienok vám poskytne až trojnásobok! V semenách slnečnice sa nachádza i veľa vitamínu B3, ktorý udrží v dobrom stave vaše nervy aj pokožku. Semená sypte do akýchkoľvek šalátov a môžete ich jesť aj naklíčené. Aby začali pučať, nesmú mať porušenú šupku, mali by byť čo najčerstvejšie a chemicky neošetrené.

VYBERTE SI FARBU

Žltá, červená alebo oranžová **paprika**, môžete si vybrať z akejkoľvek farby! Paprika vás zásobí vitamínom C a beta-karoténom. Beta-karotén podporuje tvorbu nových kožných buniek, vyhladzuje a obnovuje najvrchnejšiu vrstvu pleti a chráni ju pred škodlivými účinkami slnka. Z beta-karoténu si telo vytvára vitamín A. Ten zas pomáha odstraňovať starecké škvrny. Keď si ho budete aplikovať zvonku, zničí vám vrásky a pomôže pri liečbe akné či vredov. Červená paprika obsahuje až deväťkrát viac beta-karoténu a dvakrát viac vitamínu C než zelená. Ak papriku nezbožňujete, rovnako dobre vám poslúži mrkva, marhule alebo akékoľvek žlté ovocie.

NEOHŔŇAJTE NOS NAD ŠPENÁTOM

V boji s vráskami vám vynikajúco poslúži nočná mora vášho detstva, **špenát**. Zelené lístky sú nabité prírodným

farbivom luteínom. Luteín patrí do skupiny karotenoidov, účinných filtrov škodlivého ultrafialového žiarenia. Štúdie ukázali, že karotenoidy predchádzajú nielen mnohým očným chorobám, ale ľahko si poradia aj s ochoreniami pokožky a vráskami. Špenát vás zásobí i železom, ktoré je nevyhnutné na tvorbu červeného krvného farbiva hemoglobínu. Predídete tak anémii z nedostatku železa a bledej až mdlej pleti. Zaradte špenát do svojho jedálneho lístka čo najskôr! Zelené lístočky pridávajúte do šalátov alebo si pochutnajte na špenátovom prívarku či polievke.

LOSOSOVÉ HODY PRE KAŽDÉHO

Losos nie je určený iba labužníkom! Ak ho zaradíte do svojho jedálnička, bude vaša pokožka vyzerat' mladšie. Je bohatým zdrojom omega-3 mastných kyselín, ktoré sú významnou stavebnou zložkou buniek, riadia prítok a odtok látok do buniek, majú protizápalový účinok a tvarujú štruktúru pleti. Vysoké percento týchto kyselín nájdete i v sardinkách, makrelách, sledoch alebo tuniakoch. Lososa si pripravíte jednoducho a rýchlo. Pokvapkajte ho citrónovou šťavou, posypte korením, sušeným kôprom, citrónovou kôrou a opečte na panvici.

To najlepšie z leta



Koľko ľudí, toľko chutí, ale na paprike a paradajkách sa zhodneme mnohí. Chutia fantasticky, sú zdravé, bohaté na vitamín C, beta-karotén, minerály a na tanieri sa z nich dajú vyčariť hotové kulinárske zázraky

Chrumkavé dovolenkové spomienky

Potrebujeme: 300 g malých koktailových paradajok, štyri rožky, tri lyžice olivového oleja, 125 g mozzarely, soľ a čerstvo zomleté čierne korenie, čerstvú bazalku, drevené špajdle

Príprava: Rožky pokrájame na rovnaké kolieska a na rozohriatej panvici, ktorú potierame olivovým olejom, ich zľahka opečieme z oboch strán dozlatista a dochrumkava. Ešte horúce posolíme, okoreníme a posypeme nadrobno potrhanou bazalkou – pri krájaní obyčajným nožom stráca bylinka arómu. Syr pokrájame na tenšie plátky, malé tvrdé paradajky necháme celé, väčšie môžeme pokrájať na kolieska, a takisto jemne posolíme a okoreníme. Všetko striedavo napichujeme na špajdle. Pred podávaním môžeme, ale nemusíme ešte v rúre alebo pod grilom prehriať a na tanieri posypeme zvyšnou bazalkou. Vychutnávame so spomienkami na prímorskú dovolenku alebo aspoň s jej predstavami.

Dobrý tip: Ak nemáme mozzarellu, môžeme vyskúšať čerstvý ovčí syr, prípadne kravskú hrudku.

Exotika na stole



Cnie sa vám za letom? Pripravte si špeciality z exotického ovocia! Osožia vášmu zdraviu, spestria vianočný stôl a zalejú ho slnečnými lúčmi. Ponuka je široká, stačí si správne vybrať...

LIMETKY

Hoci sa na malé zelené citróny dívate podozrievavo, nemáte sa čoho báť. Môžete ich používať ako klasické citróny. Majú trpkjšiu, ale zato výraznejšiu chuť. Postrúhaná kôra dodá múčnikom i jedlám s korením karí zaujímavú príchuť. Šťava z limetiek vás vynikajúco posilní a zásobí vitamínom C. Aby ulahodila aj vášmu jazyku, rozriedte ju vodou a pridajte med. Je dokázané, že citróny spomaľujú starnutie a chránia pred rakovinou. Citrusový pektín zas

znižuje cholesterol.

AVOKÁDO

Keď v niektorej knihe zazriete slovné spojenie hruškovec americký, vedzte, že ide o avokádo. Plody môžete využiť nielen v kuchyni, ale aj v kúpeľni. Maska z avokáda je výborná najmä na suchú a vráskavú pleť. Avokádo obsahuje najmä vitamíny skupiny B, vitamíny C, E, draslík, fosfor, horčík a množstvo nenасыtených mastných kyselín, ktoré sú pre organizmus veľmi užitočné. Ak ste chudí, vyčerpaní, trápia vás depresie, vysoký krvný tlak či problémy so srdcom, mali by ste avokádo konzumovať denne. Dužinu môžete ochutiť soľou, čiernym korením, cesnakom alebo worcesterskou omáčkou. Chuť avokáda pripomína olivy a oriešky a vyníma sa predovšetkým v polievkach, nátierkach, šalátoch, zmrzlínach a kokteiloch.

MANGO

Ak budete mať po vianočnom obžerstve žalúdočné problémy, zachráni vás mango! Obsahuje vitamíny A, B, C, E a podporuje trávenie. Kupujte len nepoškodené a zrelé plody, zrelosť zistíte stlačením. Majú rôzne tvary, rozmery a farby, od zelenej, žltej až po červenú. Mango kruhovito nakrojte po kôstku a polovice opatrne

oddelte. Sladkú dužinu vyjedajte lyžicou alebo ju pokrájajte na menšie kúsky. Bude vám pripomínať broskyne alebo hrušky. Mango sa hodí do šalátov, múčnikov alebo ako doplnok k vanilkovej zmrzline.

LIČI

Liči, plody dvojslivky čínskej, sú známe aj pod menom čínske jahody. Majú hrubú, drsnú, hnedastú až ružovú šupku. Pod ňou sa nachádza dužina krémovej farby s veľkým čiernym semenom. Vôňa liči pripomína muškát a ružu. Jemne sladká a korenistá chuť tohto ovocia oživí vaše ovocné šaláty, kompóty, krémy i kokteily. Pred použitím liči ošúpte a vyberte kôstku. Pozor, čerstvé plody nie sú scvrknuté!

PAPÁJA

Aj keď sa papája podobá na tekvicu, chutí úplne inak! Zrelý plod je sladký a pripomína marhule. Konzumuje sa podobne ako melón, dokonca ho často nahrádza. Plod pozdĺžne rozpolíte, dužinu vyškrabte lyžicou alebo ju jedzte priamo zo šupky. Uprostred dužiny je množstvo tmavých semienok, ktoré nemusíte vyberať. Dajú sa jesť a vďaka korenistej chuti sa používajú aj ako korenina. Papáju si môžete naservírovať na raňajky alebo namiesto dezertu a využijete ju i pri príprave ovocných šalátov a pudingov. Najlepšie chutí chladená. Papáju oceníte najmä pri redukčnej diéte, lebo je maximálne chutná a dobre zasýti. Podporuje aj činnosť žalúdka a čriev. Pri nákupe sa vyhýbajte stlačeným plodom s poškodenou šupou.

GRANÁTOVÉ JABLKÁ

Hnedočervené plody ukrývajú stovky svetlých semienok, ktoré sú obalené vrstvičkou červenej šťavnatej dužiny. Keď ju okúsíte, prekvapí vás osviežujúca sladkokyslá chuť, podobná červeným ríbezliam. Pri nákupe vyberajte veľké, ťažké a rovnomerne sfarbené plody. Granátové jablká obsahujú veľa mangánu a vitamínu B2. Konzumujte ich iba surové, semienka najlepšie vydolujete lyžičkou. Hodia sa do šalátov, dezertov a omáčok. Ak chcete získať šťavu, dužinu prelisujte cez sito drevenou lyžicou. Šťavu môžete použiť do múčnikov alebo nápojov. Na niektorých miestach Stredného východu ju pridávajú do polievok, na Karibských ostrovoch sa bežne používa pri varení a do zaváranín.

GUAJAVA

Guajava má biele až žlté plody, ktoré sa podobajú jablkám. V šťavnatej svetločervenej alebo žltoranžovej dužine nájdete veľa semien. Zrelý plod sa pod tlakom prstov poddáva. Ako si typické brazílske ovocie najlepšie vychutnáte? Plod umyte a rozrežte na štvrtky. Potom ho ošúpte a dužinu zjedzte aj so semenami. Môžete ju ochutiť citrónovou šťavou, medom alebo šľahačkou. Guajavy sú známe vysokým obsahom karoténu a vitamínu C, niektoré odrody majú dokonca viac céčka ako citrusy! Mali by ste preto po nich siahnuť pri ochoreniach slizníc, kože a očí. Odporúčajú sa i pri podpornej liečbe chorôb srdca, krvného obehu a obličiek.

MARACUJA

V obchodoch ju objavíte aj pod menom mučenka jedlá. Maracuju spoznáte podľa pevnej hnedofialovej až žltkastej šupky. Sladká dužina ukrýva kopu semien a vysoký obsah šťavy, ktorá je silno aromatická, s príjemnou chuťou ananásu. Kupujte len plody so scvrknutou šupkou. Znamená to, že sú zrelé. Zelenej maracuji, akú vidíte na obrázku, sa vyhýbajte. Je nezrelá a chutí ako citrón. Ovocie rozpolíte ostrým nožom a semená, dužinu i šťavu jedzte priamo lyžicou. Mučenkou môžete spestriť šaláty, kokteily, džemy a kompóty.

Energia z južného slnka



Práve v zimných a jarných mesiacoch, keď nemáme dosť nášho ovocia, jeme vo väčšej miere ovocie dovážané z južných krajín

Čo nám jeho jednotlivé druhy poskytujú z výživového hľadiska? Ktoré si máme vybrať?

ANANÁS

má lahodnú šťavnatú sladkokyslú chuť a výraznú vôňu. Obsahuje množstvo cenných látok, ale pre nás má najväčší význam ako zdroj vitamínov, a to najmä vitamínu C. Ananás má vysoký obsah enzýmov, najmä bromelínu, ktoré zlepšujú trávenie. Urýchľujú spaľovanie tukov, čím zabráňujú tvorbe tukového tkaniva. Čerstvý ananás je preto vhodné kombinovať so živočíšnou bielkovinou, ako sú ryby, hydina, syr, lebo bromelín je silný tráviaci enzým. Časté konzumovanie ananásu má blahodarné účinky. Pomáha pri črevných poruchách a hnačke, pri uzdravovaní, zmiernuje zápal. Čerstvo vytlačená šťava sa používa pri horúčkových ochoreniach. Z minerálnych látok sa v ňom nachádzajú najmä draslík, vápnik, horčík a fosfor.

AVOKÁDO

je plod hruškovitého tvaru vážiaci asi pol kilogramu. Podľa odrody má šupka plodu tmavozelenú, žltozelenú, fialovú až hnedočiernu farbu. Plod má veľkú kôstku, ktorú obaluje svetlozltá dužina s jemnou maslovitou konzistenciou. Obsahuje veľké množstvo vitamínov, najmä C, E, K, kyselinu listovú a vitamíny skupiny B. Avokádo obsahuje najväčšie množstvo vitamínu E z bežne dostupných druhov ovocia, je teda najbohatším ovocným zdrojom tohto účinného antioxidantu. Vyznačuje sa takisto vysokým obsahom luteínu, čo je karotenoid, ktorý napomáha v prevencii niektorých očných chorôb. Z minerálnych látok je bohatý na draslík,

fosfor a horčík. Avokádo je jedno z mála ovocia, ktoré obsahuje tuky, najmä značné množstvo mononasýtených tukov, ktoré znižujú hladinu LDL cholesterolu v krvi. Foláty významne znižujú riziko srdcových chorôb a infarktu, nevyhnutné sú aj pre zdravý vývoj plodu, preto sa avokádo odporúča konzumovať tehotným ženám. Jeho konzumácia znižuje aj krvný tlak a má priaznivý vplyv na regeneráciu poškodených čriev. Avokádo sa dá konzumovať na sladký i slaný spôsob. Možno ho použiť nielen do šalátov, ale aj na prípravu nátierok alebo ako hlavné jedlo, do polievok či do omáčok. Patrí však medzi najkcalorickejšie ovocie.

KIVI

obsahuje veľa biologicky hodnotných látok. Okrem vitamínu C je bohaté aj na vitamín B1, B2, E a karotén. Obsah vitamínu C v ňom je dokonca vyšší ako v citrusových plodoch. O tom, že vitamín C posilňuje obranyschopnosť organizmu, vieme všetci. Je to však aj významný antioxidant, ktorý účinne spomaľuje starnutie tela a pleti. Z minerálnych látok má kivi najmä vápnik, železo, fosfor, sodík a horčík. Vďaka pomerne vysokému obsahu vlákniny má preventívne účinky proti vzniku niektorých druhov rakoviny, napríklad hrubého čreva a prsníka, srdcovo-cievnych chorôb a cukrovky.

POMARANČE

sú najobľúbenejšie citrusové ovocie na svete. Asi dva pomaranče denne poskytnú telu potrebnú dávku vitamínu C. Z minerálnych látok sú v pomarančoch výrazne obsiahnuté draslík, vápnik a horčík. Vláknina, ktorú obsahujú pomaranče vo významnom množstve – dva plody obsahujú asi polovicu dennej odporúčanej dávky, reguluje činnosť čriev, predchádza zápche a má význam v prevencii niektorých foriem rakoviny. Podľa posledných výskumov amerických lekárov deti, ktoré vo väčšej miere konzumovali pomaranče, ale aj banány vo veku do dvoch rokov, sú štyri až šesť ráz viac chránené pred leukémiou. Pomaranče by sme mali jesť denne, dokiaľ sú na trhu, a to buď ako súčasť jedla, alebo medzi jedlami. Pomarančové šťavy patria medzi najobľúbenejšie na našom trhu, veď nie je nič lepšie, ako začať deň pohárom pomarančovej šťavy, navyše, ak ich konzumácia dokázateľne znižuje hladinu škodlivého LDL cholesterolu v krvi.

GRAPEFRUIT

pre svoju horkastú chuť nepatrí medzi najobľúbenejšie ovocie medzi ľuďmi, pritom má priaznivé účinky na ľudský organizmus. Bohatý je na provitamín A, vitamín C, B1, B2, B6 a kyselinu listovú. Z minerálnych látok obsahuje najmä draslík, vápnik a horčík. Prírodné flavonoidy uľahčujú trávenie, čistia organizmus a posilňujú imunitu. Pektín redukuje hladinu cholesterolu v krvi tým, že v črevách zachytáva škodlivé látky, tuky a cholesterol. Horčiny obsiahnuté v dužine podporujú trávenie. Čerstvé plody obsahujú i kyselinu salicylovú, ktorá pomáha rozpúšťať anorganický vápnik, usadzajúci sa v chrupavkách kĺbov ako pri artritíde. Grapefruit alebo šťava z neho sú vhodné na raňajky. Aj napriek horkej chuti sa neodporúča grapefruit sladiť, pretože v kombinácii s cukrom v žalúdku kvasí. Dôležité je zdôrazniť, že požívanie grapefruitov alebo grapefruitovej šťavy môže ovplyvniť účinnosť niektorých liekov.

MANDARÍNKY

obsahujú veľa výživných látok, ako je vitamín C, provitamín A, bioflavonoidy, pektíny a cukry. Z minerálnych látok je v nich najmä draslík, vápnik, fosfor, horčík a zinok.

Zrníčka krásy

*Ak vydržíte jesť tridsaťšesť dní **naturálnu ryžu**, prečistíte si organizmus a získate energiu*



Chcete si odľahčiť organizmus a zdôrazniť pekné línie? Zdá sa vám, že strácate energiu a nie ste vo svojej koži? Naplánujte si ryžovú kúru! Ryžové zrnká vám vrátia vitalitu, detoxikujú organizmus, zlepšia vám kvalitu vlasov, nechťov i pokožky. Princíp je veľmi jednoduchý a varenie nezaberie príliš veľa času.

PÄŤ RYŽOVÝCH TÝŽDŇOV

Základnou potravinou tridsaťšesťdňovej kúry je naturálna ryža, ktorú si pripravíte bez soli či oleja. Delí sa na štyri základné fázy, každá trvá deväť dní. V prvej fáze budete jesť len čistú ryžu, v druhej ju môžete zmiešať s ľubovoľnou dusenou zeleninou. Nasleduje deväť dní, počas ktorých ju budete kombinovať so strukovinami, a celú kúru uzatvoríte servírovaním ryže s čerstvou zeleninou. Keďže ryža odvodňuje, dbajte na pitný režim. Ideálna je voda a čaje.

DVANÁŠŤDŇOVÁ VERZIA

Ak si netrúfate na tridsaťšesť ozdravných dní, môžete vyskúšať dvanásťdňovú skrátenú verziu. Princíp zostáva ten istý, len fázy sa striedajú už po troch dňoch. Veľkým plusom ryžovej kúry je, že vás výborne zasýti a môžete jej zjesť akékoľvek množstvo. Hlad bude pre vás neznámym pojmom. Po ukončení zvolte ľahšiu stravu, aby ste všetko získané nezničili sladkosťami či hranolčekmi.

OKREM KÚRY AJ DIÉTA

V čom tkvie tajomstvo ryžových zrníčok? Ryža je nízkokalorická, šálka tejto uvarenej obilniny obsahuje len stopäťdesiat kalórií. Na výživné látky je bohatá najmä naturálna ryža. Môže byť pre vás aj výborným zdrojom

vitamínov skupiny B. Keďže obsahuje vlákninu, podporuje činnosť čriev pri problémoch s trávením či iných žalúdočných ťažkostiach. Približne sedemdesiat percent zloženia zrníek ryže tvoria cukry, vďaka čomu získate množstvo energie. Ocenia ju nielen mozgové či nervové vlákna, ale aj svaly. Okrem klasickej kúry existuje aj nespočetné množstvo ryžových diét, pri ktorých ju môžete kombinovať s viacerými potravinami. Nie sú v nich zakázané ani kombinácie ryže s rybacím mäsom, hydinou či ovocím. Ideálne je citrusové ovocie, napríklad grepy. V tridsiatych rokoch minulého storočia sa napríklad objavila ryžová diéta, ktorej autorom bol Nemec Walter Kempner. Ten ju využil nielen pri liečbe nadváhy, ale aj pri vysokom krvnom tlaku či vysokej hladine cholesterolu v krvi.

Superzdravé pochúťky



Nezavrhuje **brokolicu a špenát**. Najnovšie výskumy im pripisujú výnimočné účinky

Jedávate brokolicu? Robíte dobre. Okrem toho, že zabraňuje vzniku rakovinových buniek a pôsobí liečivo na žalúdočné a dvanástnikové vredy, stane sa možno významným pomocníkom v boji proti nepríjemnej žalúdočnej baktérii *Helicobacter pylori*. Obsahuje totiž látku sulforafan, pôsobiacu na baktérie vnútri buniek, ktoré odolávajú aj liekom. Brokolica znižuje riziko, že dostanete rakovinu prostaty a hrubého čreva, vášmu organizmu pomôže lepšie sa vyzbrojiť proti srdcovým ochoreniam i sivému zákalu. Pôsobí silne protiskleroticky a je veľmi vhodná aj pre diabetikov.

LEPŠIA AKO POMARANČE

Brokolica má jednu obrovskú výhodu. Či ju jete čerstvú, varenú alebo zmrazenú, dokáže si uchovať obsah protirakovinových látok a cenné prvky – fosfor, železo, síru, horčík, zinok. Ak si chcete doplniť zásoby vitamínu C, oplatí sa dať jej prednosť aj pred citrusovými plodmi. Má ho trikrát viac než pomaranče, citróny alebo grapefruity a navyše sa vstrebáva do tela omnoho rýchlejšie ako vitamín C z tabliet. Čím má brokolica tmavšiu zelenú farbu, tým viac vitamínu C obsahuje. Bohatšia na céčko je už len paprika. O brokolici je známe, že patrí k najbohatším zdrojom karoténu, biotínu, vitamínu E, železa a vápnika. Dvadsaťosem gramov obsahuje také množstvo vápnika ako pohár mlieka. Stredne veľká hlavička má trikrát viac vlákniny ako krajec pšeničného chleba s otrubami. Brokolici sa vyhýbajte iba ak trpíte nedostatkom jódu alebo strumou, pretože niektoré jej látky brzdia vstrebávanie jódu. Odborníci odporúčajú, aby sme sa nedali odradiť jej jemne horkastou chuťou a mali ju na jedálnom lístku po celý rok.

ŠPENÁT NA SILNÉ SVALY

Spomínate si ešte na obľúbenú kreslenú grotesku, v ktorej si námorník Peppek dobíjal silu a energiu špenátom? Spomedzi ostatných druhov listovej zeleniny vyniká vysokým obsahom aminokyselín a nenasýtených mastných kyselín, predovšetkým kyseliny listovej. Tá podporuje delenie buniek pri budovaní, regenerácii a obnove svalovej hmoty. Odtiaľ pramení tvrdenie, že špenát podporuje rast a silu svalov. Je i skvelým zdrojom vitamínov C, B2, vápnika, sodíka a betakaroténu, ktorý sa v tele premieňa na vitamín A a pomáha napríklad znižovať únavu očí. Chráni zároveň pred nádorovými ochoreniami a sivým zákalom. Špenát má i jedno neodškriepiteľné prvenstvo – spomedzi všetkých druhov zeleniny obsahuje najviac draslíka. Má ľahké močopudné účinky, stimuluje pohyb čriev a pomáha tak očistiť organizmus. Aj preto ho do svojho jedálneho lístka s obľubou zaraďujú športovci, najmä kulturisti a vyznávači súťaží fitness. Dokázalo sa, že síra obsiahnutá v špenáte účinkuje proti skleróze a zápalom. Mnohí ľudia sa obávajú jesť surový špenát z obavy, že vysoká koncentrácia kyseliny šťaveľovej zhoršuje vstrebávanie vápnika. Podľa gastroenterológa Igora Beňa by však závažnejšie poruchy v príjme vápnika hrozili iba pri extrémnej konzumácii tejto zeleniny. V malom množstve uškodiť nemôže, aj keby ste ho jedli dvakrát týždenne. Istými rizikom je iba pre ľudí, ktorí majú sklon k tvorbe obličkových a močových kameňov, za ktoré môže kyselina šťaveľová. Tá chemicky reaguje s vápnikom a produkuje nerozpustný šťaveľan vápenatý, ktorý najmä citlivým ľuďom spôsobuje spomínané problémy. Špenát je veľmi chúlостivý na skladovanie a treba ho uchovávať v chladničke pri teplote nula stupňov Celzia, zabalený v potravinárskej fólii. Tak vydrží až desať dní. Mrazený si uchováva viac živín ako čerstvý, ale zvädnutý.



Omyly a pravdy o výžive

Zo zemiakov nepriberieme! Hmotnosť nám zvyšujú prílohy, ktoré k nim servírujeme.

Keď hladujeme, schudneme

Klamstvo! Kto dlhší čas drasticky hladuje, odbúrava prevažne svalovú hmotu a vodu. Kilogramy tak ubudnú, ale tukové vankúšiky zostávajú, miznú naozaj len v zanedbateľnom množstve. Keď sa po dňoch hladovky konečne najeme, stratená hmotnosť je naspäť. Takýto štýl chudnutia vedie k novým nadbytočným kilogramom.

Sol' zvyšuje krvný tlak

Neplatí to striktno. Hoci väčšina z nás konzumuje veľa soli, len tretine pacientov s hypertenziou tlak mierne klesne, keď začnú soliť opatrnejšie. Neprikláňajte sa k drastickým opatreniam a sol' z jedálneho lístka úplne nevymažte. Obsahuje totiž dve základné zložky, ktoré sú pre organizmus nevyhnutné – sodík a chlór. V správnom množstve, denne tri až šesť gramov, nie je sol' zdraviu škodlivá.

Huby sa nesmú ohrievať

Traduje sa, že huby treba ihneď spracovať, skonzumovať a zvyšky vyhodiť. Nie je to však pravda. Huby síce obsahujú bielkoviny, ktoré sa ľahko rozkladajú, ale keď dáme zvyšok rýchlo do chladničky, nijaké nebezpečenstvo nám nehrozí. Potom ich môžeme pokojne aj prihrievať. Predtým sa zvyšky vyhadzovali, lebo neboli k dispozícii chladničky.

Surová strava je vždy zdravšia ako varená

Chrumkavá čerstvá zelenina je síce ideálna, ale predsa existujú druhy, ktoré je lepšie jesť uvarené či mierne podusené. Tepelne by sa mali v každom prípade upravovať zemiaky, zelená fazuľka, baklažán. Obsahujú jedovaté látky, ktoré sa počas varu stanú neškodnými. Surová strava však nemusí vyhovovať všetkým. S jej strávením majú často problém najmä citlivé žalúdky. Do chrumkania surovej zeleniny sa nemusíme nútiť, ak nám potom leží v žalúdku ako kameň.

Hroznový cukor je najlepší na nervy

Výhodou hroznového cukru je, že sa nemusí štiepiť v tráviacej sústave, a preto sa dostáva rýchlo do krvi. Stres a únava sa síce rýchlo stratia, ale energia z hroznového cukru sa aj veľmi rýchlo spotrebuje. Pomoc je teda iba dočasná. Po spotrebovaní energie sme potom často ešte malátnejší, rozochvenejší a hladnejší ako predtým.

Čerstvá zelenina obsahuje najviac vitamínov

Len keď je skutočne čerstvá! Pri zelenine, ktorú si vytrhneme v záhradke, to určite platí. Ak sa však celý deň povaľuje na pultoch, vitamíny sa rýchlo strácajú. Preto je niekedy lepšie kúpiť zeleninu mrazenú. Zmrazuje sa v presne určenom čase, aby si zachovala čo najviac vitamínov. Niektoré druhy sú však veľmi citlivé aj na chlad. Napríklad špenát stratí vitamíny veľmi rýchlo aj v chladničke.

Vajíčko zvyšuje cholesterol

Ak je cholesterol prirodzenou súčasťou potravy, má iba veľmi malú schopnosť zvýšiť jeho hladinu v krvi. Vaječný žĺtok síce obsahuje veľa cholesterolu, ale nijaké transformy mastných kyselín ani nasýtené mastné kyseliny, preto je jeho schopnosť zvýšiť hladinu krvného cholesterolu veľmi malá. Odborníci sa ustálili, že jedno vajíčko denne nám neuškodí.

Alkohol nás zohreje

V studenom zimnom počasí si často dávame štamperlík na zahriatie. Alkohol však otvára periférne krvné cievy a navodí len chvíľkový pocit tepla. Cez rozšírené cievy totiž rýchlejšie uniká vnútorná teplota. Po zahrievacom štamperlíku nám tak po chvíli bude ešte väčšia zima a prepadne nás pocit stuhnutosti.

Všetky kalórie sú rovnaké

Omyl! Nemôžeme porovnávať tisíc kalórií, ktoré prijímame v podobe klobásy, s tisíc kalóriami získanými z ovocia či zeleniny. Organizmus potrebuje celkom presné výživné látky a tie v klobáse len ťažko nájdeme. Kalórie získané z mastnejších jedál sa oveľa ľahšie menia na telesný tuk ako uhľohydráty či bielkoviny, ktoré získame z ovocia, zeleniny či celozrnných výrobkov.

Zo zemiakov sa príberá

Nehorázna fáma. Uhľohydrátov, akými sú zemiaky, chlieb či cestoviny, sa môžeme v každom prípade do sýtosti najesť. Určite z nich nepriberieme a zároveň ideálnym spôsobom získame energiu na celý deň. V skutočnosti totiž skôr príberáme z príloh, ktoré k zemiakom servírujeme. Vyhýbajme sa kalorickým omáčkam, masťnému mäsu či klobásam!

Špenát je najlepším zdrojom železa

Povesť špenátu ako potravy bohatej na železo spôsobilo nesprávne prepočítanie obsahu železa v desiatkovej sústave, čo znásobilo jeho obsah. Špenát však obsahuje tri až štyri miligramy železa v sto gramoch, čo tiež nie je zanedbateľné číslo. Často sa zabúda na značný obsah draslíka, ktorý reguluje vysoký krvný tlak. Špenát nie je ideálny zdroj železa pre vysoký obsah oxalátov, ktoré znižujú vstrebávanie minerálov.

Čokoláda nám pridá kilogramy

Výskumy však ukázali, že práve štíhli ľudia zjedia v mnohých prípadoch viac sladkostí ako ľudia s nadváhou. Za nadbytočné kilogramy sú zodpovedné predovšetkým zlé stravovacie návyky a málo pohybu. Táto sladká pochúťka posilňuje imunitný systém a vďaka psychoaktívnym látkam priaznivo ovplyvňuje náladu.

Z enzýmov sa automaticky chudne

Bolo by to síce príjemné, ale nie je to tak. Neželané kilogramy nezmiznú, ak budeme jesť množstvá tropického ovocia, napríklad ananásu. Ovocie s vysokým obsahom enzýmov však podporuje trávenie. Potraviny sa tak ľahšie a rýchlejšie rozložia a organizmus ich lepšie využije. Telesný tuk však neodstráni.

Vlákniny sú zbytočné

Hoci vlákniny patria k nestráviteľným zložkám potravín, neznamená to, že nemajú pre organizmus význam. Vlákniny nám pomáhajú tráviť, zaplňajú žalúdok, čím pomáhajú pri redukčných diétach. Okrem toho nás chránia pred chorobami, ktoré spôsobuje nedostatočná črevná mikroflóra, a pomáhajú vylučovať z organizmu škodlivé látky.

Večerné jedenie ruínuje štíhlu postavu

Neplatí to vo všeobecnosti. Dôležité je, čo zjeme a čo budeme po jedle robiť. Ak si večer pri pozeraní televízie pripravíme hody zo zemiakových lupienkov či orieškov, nemôžeme sa čudovať, že nám kilogramy pribúdajú nadzvukovou rýchlosťou. To však neznamená, že máme ísť do postele hladní. Ak si pripravíme ľahšiu večeru a ešte si aj zacvičíme alebo sa vyberieme na prechádzku, určite nepriberieme.

Bez masného, prosím!



Ak by sme túto požiadavku vyslovili v nejakej reštaurácii, zrejme by sme sa stretli prinajmenšom so začudovaným pohľadom. Dúfajme však, že už v blízkej budúcnosti bude ponuka jedál s minimálnym obsahom tuku samozrejmosťou

Na varujúcom vzostupe najväčších ochorení sa totiž veľkou mierou podieľa nadmerná spotreba tukov. Do reštaurácie však chodíme len príležitostne, preto sa osвета smerom k zníženej spotrebe tukov presúva predovšetkým na domácnosti a osobitne na ženy, strážkyne rodinného zdravia. Ony predsa varia najčastejšie, muži skôr sviatočne. Ťažko sa síce vysvetľuje, akú nebezpečnú cholesterolovú bombu pre náš organizmus znamenajú pravé slovenské halušky s bryndzou, hojne poliate praženou údenou slaninkou, keď sa na ne zbiehajú slinky už pri samotnej predstave. Ani nedeľný vyprážaný rezeň s opekanými zemiačkami a tatárskou omáčkou si nenecháme tak ľahko vziať pod dojem prednášky o karcinogénnych vplyvoch prepálených tukov a nasýtených mastných kyselín na naše zdravie. Bolo by iluzórne predstavovať si, že zo dňa na deň sa vzdáme dochrumkava prepečeného kuriatka aj s kožou vďaka novým vedeckým poznatkom o výskyte nebezpečného

akrylamidu, ktorý vzniká v potravinách práve ich spracovaním pri vysokých teplotách, napríklad pečením a vyprážením až dohned. Ku cti nám však slúži, že hoci lipneme na tradičnej kuchyni, nebránime sa novotám. Sme zvedaví na svetové trendy vo varení, s radosťou skúsime rôzne diéty, vymieňame si recepty, nosíme si ich i zo zahraničia a ešte radšej čarujeme s náhradnými, predovšetkým zdravšími a jednoduchšími riešeniami pri príprave obľúbených jedál.

CHUTNEJŠIE BEZ ZAPRÁŽANIA

Sýta zapražená polievka má v sebe akúsi symboliku. Predstavuje istú zábezpeku pred hladom, lebo keby aj nič nebolo, šikovná gazdinka ju dokáže vyčariť. Veď aké je to jednoduché! Na masti upražíme posekanú cibuľu a múku, zalejeme studenou vodou, rozmiešame, posolíme, pridáme rascu a necháme povrieť. Potom ochutíme cesnakom, od jari do jesene aj čerstvou vňaťou a hotovo! Zápražkou sa tradične zahusťujú rôzne polievky, dokonca aj omáčky, moderné gazdinky však od zaprážania upúšťajú. Jestvujú predsa aj iné, ľahšie, zdravšie a časovo menej náročné spôsoby zahusťovania.

Zeleninové polievky

Zahusťíme ich lyžicou ovsených vločiek, detskou krupicou, závarkou z drobných cestovín, ktoré sa nerozvárajú, alebo ryžou. Zeleninu v polievke môžeme najprv podusiť na lyžici oleja a lyžici masla, bude mať mimoriadne jemnú chuť a z opráženej mrkvy aj peknú farbu. Ak zeleninu len varíme vo vode, do hotovej polievky pred odstavením pridáme kúsok masla alebo trochu oleja. Tuk nemôžeme vylúčiť úplne, s jeho pomocou organizmus zužitkuje napríklad vitamín A, ako aj iné cenné látky v potrave.

Kapustnica, kelová a gulášová polievka

Pridáme zemiak postrúhaný najemno, prípadne aj dva.

Rascové, cesnakové, a bylinkové polievky

Na ich základ sú ideálne scedené vývary zo zemiakových halušiek i ostatných cestovín a ošúpaných zemiakov. Vývary sú už zvyčajne slané, rascu pridávame na začiatku varenia, pretlačený cesnak, kúsok masla alebo olivový olej na konci. Tento druh polievok môžeme zahusťovať hneď po odstavení aj vajčičkom rozšľahaným so studenou vodou. Podávame s pečivom alebo chlebom pokrýjaným na kocky a opečeným nasucho.

Cibuľová polievka

Na jej prípravu použijeme 0,5 až 1 kg cibule, aby ju už nebolo treba ničím iným zahusťovať. Cibuľu dusíme najprv na jednej lyžici oleja a jednej lyžici masla, potom po troške podliavame horúcou vodou a prikryté dusíme, až sa cibuľa úplne rozpadne. Posolíme, okoreníme a podávame s jemne opečenými krajčekom sendviča. Môžeme ozdobiť aj posekanou vňaťou z mladej cibulky.

Kyslomliečne polievky

Oblúbenú zemiakovú, šalátovú, kôprovú, fazuľkovú zahusťujeme jogurtom alebo kyslou smotanou rozmiešanou s malým množstvom studenej vody, jednou až dvomi lyžicami hladkej múky, ochutíme citrónovou šťavou, čiernym mletým korením, prípadne aj cukrom a čerstvou vňaťou.

Omáčky, prívarky

Zahusťujeme ich podobne ako kyslomliečne polievky, namiesto smotany však môžeme použiť aj mlieko rozmiešané so škrobovou múčkou, teda maizenou alebo solamylom. Omáčku dochucujeme citrónovou šťavou, vínom alebo vínnym octom, ktorý je zdravší, až keď začne vriieť, aby sa nezrazila. Na zahustenie je vhodná aj uvarená alebo udusená zelenina. Rozmixujeme ju s niekoľkými lyžicami šľahačkovej smotany a necháme krátko prevrieť. V tom prípade už nijaký tuk nepridávame.

Mäsové šťavy

Počas dusenia alebo pečenia mäso podliavame horúcou vodou, prípadne aj bielym alebo červeným vínom. Dbáme na to, aby šťavy bolo dosť a výpek sa nespálil. Štavu nakoniec zahusťujeme lyžičkou škrobovej múčky alebo rozmixovanou zeleninou, upečenou či udusenou spolu s mäsom.

BYLINKOVO-OLIVOVÝ LUXUS

Bylinky starých materí sme vzali znovu na milosť najprv preto, lebo sú vo svetových kuchyniach doslova hitom, no a postupne sme zistili, že sú naozaj senzačné. Ak nemáme záhradu, môžeme si ich pestovať v kvetináčoch na kuchynskom parapete či na balkóne a mať ich tak poruke vždy čerstvé. Oplatí sa im venovať trochu starostlivosti, lebo nič tak jedlo nerozvoňa a nechutí ako práve čerstvé bylinky, či už posekané najemno alebo potrhane na malé kúsočky. A nič tak ani „neprekryje“ skutočnosť, že v jedle je málo alebo len minimum tuku a takisto málo soli. Ich chuť vynikne najmä v kombinácii s olivovým olejom. Ten je síce drahý, ale zo všetkých olejov najzdravší. Okrem vitamínu E a ďalších cenných látok obsahuje predovšetkým mononenasytené mastné kyseliny, ktoré znižujú hladinu škodlivého cholesterolu v krvi. A po troške, len po niekoľkých kvapkách nám vydrží dlho.

BYLINKOVÉ ZEMIAKY

Pažitku alebo petržlenovú, prípadne kôprovú vňať posekáme najemno a premiešame v panvici s lyžicou zohriateho olivového oleja. Zemiaky dobre umyjeme a uvaríme v šupke, ale len kým neklíčia, prelejeme ich studenou vodou, ošúpeme, pokrájame, jemne posolíme a premiešame s pripravenou vňaťou v panvici. Ak už zemiaky klíčia, varíme ich zásadne ošúpané, scedíme, pridáme k nim za hrsť mäty, prikryjeme a necháme tak asi desať minút. Sparenú mäta odstránime, zemiaky jemne posolíme, pokvapkáme alebo postriekame olivovým olejom a podávame. Sú mimoriadne voňavé a chutné.

JOGURTOVO-BYLINKOVÉ OMÁČKY

Ak sa chceme vyhnúť majonézovým omáčkam, lahodnou náhradou môže byť jogurt s bylinkami. Podľa chuti pridáme do jogurtu olivový olej, citrónovú šťavu, lyžičku horčice, po štipke soli, cukru, mletého čierneho korenia



a lyžicu až dve posekaných čerstvých bylínok, pažitky, petržlenovej alebo kôprovej vňate, bazalky. Môžeme pridať aj cibuľku posekanú nadrobno, prípadne postrúhanú sladkokyslú uhorku alebo pretlačený cesnak. Dokonca aj kombinácia jogurtu s kyslou pochúťkovou smotanou je zdravšia a bezpečnejšia ako ťažká majonéza zo surových žĺtkov a oleja a vhodná je aj na prípravu rôznych šalátov či marinád. Jogurtom a čerstvými bylinkami môžeme odľahčiť i klasickú tatársku omáčku, prípadne sójovú, na ktorú sme si mnohí ešte akosi nezvykli. Dobrou správou je, že sa nemusíme zriekať oblúbených jedál, len by sme si v záujme vlastného zdravia mali zvyknúť na možnosť pripraviť ich bez zbytočnej mastnoty.

Ako preľstíť chuť

Len čo si zakážete myslieť na čokoládu, na jazyku pocítite jej krémovú chuť. V mozgu sa vám vynorí dobre známa, neukojiteľná chuť na sladké, mastné a nezdravé. Poradíme vám, ako proti nej bojovať

1. pasca

Maratón obžerstva

Všetko sa začína medovníčkami a čokoládovými Mikulášmi. Sviatky pominú, ale chuť na sladké ostáva. Podchvíľou si vhodíte do úst sladkú drobnosť a cukor v krvi v tom okamihu rapídne stúpne. Podžalúdková žľaza to zaznamená a vychrlí hormón inzulín, ktorý obsah cukru zníži buď na normálnu hodnotu, alebo ju dokonca zrazí ešte nižšie. Mozog si to všimne a požiada o prísun ďalších výživných látok. A stála chuť na jedlo je naprogramovaná.

NÁŠ TIP: Vráťte hladinu cukru v krvi opäť do rovnováhy. Jedzte len také sacharidy, ktoré sa uvoľňujú pomaly. Tajomstvo tkvie v tom, že inzulín vylákate z podžalúdkovej žľazy opatrne, nie v nárazoch, a predídete tak stálemu hladu. Extrakt z topinambura, ktorý dostať v lekárni, dokáže výborne stabilizovať cukor v krvi. Chuť na sladké utíši müsli, zmiešajte napríklad ovsené vločky s jogurtom a jablkom. Desiatu nahrádzajte neosladeným ovocím alebo šťavou zo zeleniny. Ideálne je piť paradajkovú šťavu, lebo má najmenej kalórií.

2. pasca ZLÁ NÁLADA

Ráno nás nebudí slnko, večer je skoro tma, chýba nám svetlo, a preto potrebujeme čokoládu. **NÁŠ TIP:** Vytvorte si „šťastné momenty“. Chodte sa poprechádzať von, na prirodzené svetlo. Spachtoši by si mali ráno zažať všetky lampy. Viditeľne umiestnená fotografia najmilšieho človeka alebo nový parfum sú oveľa lepšie štartéry nálady ako bonboniéra. Pravda je, že čokoláda rozveseľuje. Ale ryba, jogurt a banán tiež! Obsahujú látky, vďaka ktorým mozog produkuje viac serotonínu, hormónu šťastia. Avokádo má podobné účinky, prepoľte ho, vyberte kôstku, pokoreňte a pokvapkajte citrónovou šťavou. Zjedzte veľkou lyžicou.

3. pasca Pôst

Nič vás neodradí od novoročného predsavzatia stravovať sa rozumne? Niet div, že po nociach snívate o klobáskach a o torte. Už od čias Adama a Evy chutí zakázané ovocie najlepšie.

NÁŠ TIP: Občas si doprajte, na čo máte chuť, v koncentrovanej podobe. Kúpte si čokoládu s najvyšším obsahom kakaa, aromatický syr, najostrejšie čipsy. Vždy zachovajte mieru: zopár koliesok klobásky, lyžica smotany, pásik čokolády...

4. pasca Domáce väzenie

Vonku sneží, kto by chodil na prechádzku! V telke dávajú dobrú kriminálku a nervy najlepšie upokojí vrečko s čipsami.

NÁŠ TIP: Zmeňte svoje zvyky! Cez reklamu nehľadajte ďalšie sladkosti, ale povešajte bielizeň, telefonujte alebo si prečítajte časopis. Zamestnajte si ruky, lepte fotografie z dovolenky do fotoalbumu, lúštite krížovky alebo si uštrikujte šál. Uvarite si mäťový alebo zelený čaj, obidva brzdia chuť na sladké.

5. pasca LÁKADLÁ

Dráždivá vôňa čerstvo upečeného pečiva, kto jej odolá? Žiaľ, väčšina z nás si hneď zoberie dva kúsky. Dostali ste pozvanie na večeru? Servírujú samé špeciality hostiteľa, predsa ho neurazíte!

NÁŠ TIP: Stretávajte sa s priateľmi radšej tam, kde vás nič neláka zhrešiť jedlom. Chodte do múzea, do kina alebo na prechádzku do parku. Keď už mienite ochutnávať, naberajte si na tmavé tanieri, vpracete do seba automaticky menej. A k večeri si zapáľte romantickú sviečku, brzdí apetít.

dobré rady

ÚDENÉ MÄSO

Chcete, aby bolo chutné a šťavnaté? Keď varíte údené mäso, zásadne ho vkladajte do viacej vody. Obalí sa jemnou kôrkou, a preto doň počas varenia nepichajte. Hrúbka mäsa má byť dvanásť až pätnásť centimetrov a nevarte ho viac ako trištvrte hodiny. Potom mäso vyberte z viacej vody, zošokujte ho, čiže opláchnite studenou vodou. Mäso nebude suché, ale chutné a šťavnaté.

ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

Pri príprave zemiakového šalátu počas krájania zemiakov na kocky ich solte a jemne koreňte. Zemiaky sa postupne vrstvia, potom sa zľahka premiešajú a nechajú desať, pätnásť minút postáť. Majonézu môžete spolovice nahradiť jogurtom. Jogurt šalát odľahčí a zachová si tradičnú chuť. Nezamieňajte majonézu za tatársku omáčku, tá je už ochutená, rozriedená a šalát by bol veľmi riedky.

VIANOČNÝ KAPOR

Jeho prípravu si nechajte nakoniec. Nesnažte sa kapra alebo aj iné mäso obalovať dopredu, a to ani vtedy, keď ho budete jesť až o hodinu. Ryba nemá zostať obalená v strúhanke dlhšie ako päť, šesť minút. Strúhanka vytiahne z mäsa šťavu, navlhne a pri vyprášaní príliš horí. Nič neuškodí kvalite vysmážaného mäsa väčšmi ako spálená strúhanka. Pri správnom postupe bude ryba nielen dobre prepečená, ale navyše bude mať peknú farbu.

KAPUSTNICA

Vianočná alebo silvestrovská, určite chýbať nebude. Pri varení nepodceňte kyslosť kapusty. Aj keď sa zdá, že surová kapusta nie je kyslá, nezabúdajte, že varením sa jej chuť dosť zvýrazní. Preto je dobré kapustu pred varením aspoň raz preliať vodou. Kyslosť z uvarenej kapusty sa nedá odstrániť, a tak možno jedlo ľahko pokaziť. Na dochutenie je vhodná kvapka octu. Pozor! Nie citrón, ten je vhodný do jemných šalátov.

Všade vonia rybami



Grilovaný tuniak

Možnosť, ako si vychutnať slávnostnú večeru, je veľa. Prečo stále iba vyprážený kapor? Prekvapte rodinu lahôdkami z iných rýb. Určite vás všetci pochvália

dve porcie

Potrebujeme

400 g tuniaka, soľ, mleté čierne korenie, grilovacie korenie, 100 g cibule, olej

POSTUP

Kúsky tuniaka posolíme, okoreníme mletým čiernym korením, posypeme grilovacím korením a pokvapkáme citrónovou šťavou. Takto ochutené kúsky ryby prikryjeme a odložíme na chladné miesto odležať asi na tridsať minút. Potom ich pokvapkáme olejom a dáme ich na rozohriaty gril. Očistenú a na kolieska pokrájanú cibuľu orestujeme v panvici na oleji. Ugrilovanú rybu podávame s opečenými kolieskami cibule.

Sladká spomienka na leto



Ovocné košíčky

Voňavé marhule, sladučké slivky, všetko, čo ste cez sezónu uzavreli do pohárov, teraz využijete. V hypermarketoch síce dostanete vždy čerstvé ovocie, ale do koláčov, ktoré si získajú celú rodinu, sa vám výborne hodí aj zavárané

Potrebujeme

Cesto: 150 g hladkej múky, 100 g masla, 70 g práškového cukru, dve polievkové lyžice mlieka

Plnka: 100 g tvarohu, 200 ml vyšľahanej smotany, jednu polievkovú lyžicu čokoládovej nutely, jednu polievkovú lyžicu ríbezl'ového lekváru, ovocie, lístky mäty

POSTUP

Z múky, masla, cukru a mlieka vypracujeme hladké cesto, ktoré odložíme na tridsať minút do chladničky. Malé formičky vymastíme a vysypeme múkou. Na pomúčenej doske vyvaľkáme odležané cesto. Vykrajujeme z neho kolieska, ktoré plníme do formičiek. Cestom naplnené formičky dáme na suchý plech a vložíme do vyhriatej rúry piecť. Po upečení ich necháme vychladnúť a vyklopíme. Naplníme plnkou, ozdobíme zostávajúcou vyšľahanou smotanou, ozdobíme ovocím a lístkami mäty.

Plnka:

Tvaroh, nutelu, ríbezl'ový lekvár a 120 ml vyšľahanej smotany spolu zmiešame.

Lahôdky pre každého



Kuracie mäso s hríbmami

Určite aj vám dobre padne nestáť celý deň pri sporáku a napriek tomu vykúzlíť pre svojich hladošov chutný pokrm. Inšpirujte sa našimi pochúťkami, sú ľahké, zdravé a rýchlo hotové

Potrebujeme

300 g kuracích prs, soľ, mleté čierne korenie, grilovacie korenie, korenie karí, olivový olej, 80 g šampiňónov, sladkú smotanú, hladkú múku, vegetu, zemiaky, červenú papriku, pažitku

POSTUP

Umyté a osušené kuracie prsia jemne naklepeme cez mikroténovú fóliu. Posolíme, okoreníme mletým čiernym

korením. Ponoríme do nálevu pripraveného z grilovacieho korenia, korenia karí a olivového oleja, na chladnom mieste necháme odležať asi pol hodiny. Potom mäso z nálevu vyberieme a pomaly opekáme v panvici na rozohriatom oleji z obidvoch strán domäkka. Po opečení vyberieme a odložíme na teplé miesto. Pokrájané šampiňóny podusíme na oleji, zalejeme smotanou, zahustíme múkou a krátko povaríme. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením, vegetou a premiešame. Opečené mäso pokrájame na kúsky, podávame s omáčkou a s uvarenými zemiakmi ozdobenými nakrájanou pažítkou s červenou paprikou.

VITAMÍNY Z MRAZNIČKY

Výskumy potvrdzujú, že mrazené potraviny majú takmer rovnaké množstvo vitamínov a výživných látok ako čerstvé. Výnimkou je vitamín E, ktorý sa pri veľmi nízkych teplotách rozkladá. Mnohé druhy zeleniny, napríklad brokolica, karotka, hrášok či struková fazuľka, si zachovávajú takmer deväťdesiat percent vitamínu C aj po roku v mrazničke! Dlhú trvanlivosť však dosiahnete len tak, že ju budete pred zmrazením blanšírovať. Dodržiavajte pri tom tento postup: Najprv zeleninu umyte v studenej vode. V hrnci nechajte zovrieť väčšie množstvo vody, vložte do nej zeleninu a opäť nechajte zovrieť. Podľa druhu varte jednu až päť minút. Zlejte, ponorte do rovnakého množstva studenej vody, osušte a ihneď zmrazujte. Tak zneškodníte enzýmy, ktoré by mohli zeleninu znehodnotiť. Neblanšírovaná vydrží len tri mesiace, predvarená až rok.

JAHOBY V DECEMBRI

Rovnako ako zelenina, aj mrazené ovocie si uchováva väčšinu vitamínu C. Chuť a vôňa sa podobajú čerstvým plodom. Ovocie môžete mraziť nasucho, s cukrom alebo zaliate cukrovým nálevom. Ten pripravíte rozpustením tristo až štyristo gramov cukru a dvoch až piatich gramov kyseliny citrónovej v litri vody. Chcete, aby si ovocie zachovalo svoju prirodzenú farbu? Namočte ho pred zmrazením do citrónovej šťavy alebo kyseliny askorbovej. Krehké ovocie, napríklad maliny, najprv rozložte na pekáč a dajte zamraziť. Až potom ich presypte do vrecúšok či nádob a znovu uložte do mrazničky.

NEZABÚDAJTE NA BYLINKY!

Zelené vňate a bylinky sú cenným zdrojom vitamínov, minerálov, dodávajú jedlám skvelú chuť a niektoré sú dokonca liečivé. Na zmrazenie sa hodí napríklad petržlen, zeler, pažítka, kôpor, rozmarín, oregano či tymian. Najprv ich umyte, osušte a posekajte nadrobno. Sú však aj potraviny, ktoré by sa nemali mraziť vôbec. Patria medzi ne varené vajčička, omáčky, majonézové šaláty, zemiaky, ale aj čerstvé paradajky, hlávkový šalát či reďkovka. Mrazenie je ideálnym spôsobom, ako si preniesť plody jari či leta aj do chladnejších dní. Nikdy však nezabúdajte, že by ste mali používať len kvalitné suroviny a raz rozmrazené potraviny už do mrazničky nevráťte.



Zapekaný baklažán

Komu by sa chcelo v horúcich dňoch postávať pri sporáku? Ponúkame vám recepty, ktoré si pripravíte rýchlo aj po návrate z kúpaliska, kým si hladoši vybalia mokré plavky

4 porcie

Potrebuje

väčší baklažán, 4 rajčiaky, 100 g ovčieho syra alebo syra tofu na topenie, biely jogurt, tri strúčiky cesnaku jeden a pol dl kečupu, olej, červenú mletú papriku, tymian, soľ, bylinkovú soľ; trochu oleja na vymastenie zapekacej nádoby; čerstvú alebo sušenú pažítku

POSTUP

Umytý baklažán pokrájame na kolieska hrubé asi jeden a pol centimetra, z oboch strán ich osolíme, uložíme do misky a necháme asi pol hodiny odležať, aby z nich vytekla horkastá šťava. Potom ich pod tečúcou vodou opláchneme od soli, rukami vyžmýkame a osušíme papierovými obrúskami. Na panvici s trochou rozohriateho oleja kolieska baklažánu opražíme dočervena. Opražené kúsky ukladáme na papierové obrúsky, aby do nich vsiakol prebytočný tuk. Vo výpeku veľmi krátko opražíme pretlačený cesnak a papriku, pridáme kečup, lyžicu vody, tymian a chvíľu varíme. Do zapekacej nádoby vymastenej olejom uložíme kolieska baklažánu, zalejeme ich ochuteným kečupom a obložíme vrstvou rajčiakov pokrýjaných na kolieska. Povrch posypeme postrúhaným syrom, polejeme bielym jogurtom, osolíme bylinkovou soľou a v rúre predhriatej na 175 °C zapekáme asi dvadsať minút. Ešte teplé ozdobíme posekanou pažítkou.



Morčacia roláda so zeleninou - rolády dobrej nálady

Zunovali sa vám už v nedeľu rezne aj pečené kura? Skúste to inak. Pripraviť roládu dá síce viac práce, ale výsledok vás naplní radosťou. Zaviňte do nej okrem lásky k vašim hladošom aj všetko farebné, čo v špajze nájdete!

Potrebuje:

700 g morčacích prs vcelku, soľ, mleté čierne korenie, lyžicu horčice, pažitku

Plnka: jedno vajce, tri lyžice sladkej smotany, tri až štyri lyžice strúhanky, 100 g hrášku, 100 g mrkvy, 100 g petržlenu

Príloha: 50 g brokolice, 70 g póru, 70 g červenej papriky, fazuľkové struky, olivový olej, soľ

Príprava: Umyté a osušené mäso narežeme a cez potravinovú fóliu rozklepeme. Plát mäsa posolíme, okoreníme mletým čiernym korením a potrieme horčicou. Očistenú a na malé kocky nakrájanú mrkvu a petržlen podusíme na oleji do polomäka. Pridáme hrášok, soľ, mleté čierne korenie a spolu premiešame. Necháme vychladnúť. Celé vajce rozšľaháme, pridáme sladkú smotanu a strúhanku. Vypracujeme hustú masu. Na rozklepaný plát mäsa rozotrieme strúhankovú zmes, posypeme nakrájanou pažitkou a zeleninou a stočíme do rolády. Previažeme kuchynskou niťou, zabalíme do alobalu, preložíme do zapekacej misy, podlejeme vodou a pečieme vo vyhriatej rúre šesťdesiat minút. Potom alobal opatrne odstránime, podľa potreby podlejeme vodou a zapečieme. Brokolicu rozoberieme na ružičky, povaríme v posolenej vode a vyberieme. Potom do vody nasypeme fazuľkové struky, uvaríme ich, vyberieme a necháme vychladnúť. Očistenú a nakrájanú červenú papriku podusíme na oleji s nakrájaným pórom. Pripravenú zeleninu spolu zmiešame, posolíme a podávame s upečenou roládou.

KANAPKY

Inšpirujte sa, ako vyčariť z obyčajných surovín neobyčajné pohostenie! Vtip je iba v úprave. Na prelome rokov si všetci zaslúžime malý sviatok s jedlom

Kanapky, bohato zdobené vykrajované chlebičky, sú veľmi vďačné, pretože si ich pripravíte dopredu a môžete sa venovať návšteve. Z tmavého a bieleho hriankového chleba vykrojíte pohárom s ostrejším okrajom alebo formičkou požadovaný tvar a narýchlo ho nasucho opečte. Najskôr si však pripravte všetky nátierky a materiál na zdobenie. Bylinkami nešetrite.

Kanapka s plnenou uhorkou**Potrebuje:**

štyri kusy tmavého hriankového chleba, 100 g syra Bambino, 100 g masla, 100 g čerstvej uhorky, 200 g syra Niva

Príprava: Kanapky potrieme penou vyšľahanou zo syra a z masla a chlebič podložíme hlávkovým šalátom. Navrch položíme uhorku, z ktorej sme vykrojili semienka a naplnili ju syrovou penou. Čiapočku z uhorky prizdobíme nasekanou vňaťou alebo červenou paprikou.

Karfiol s brokolicou

V rebričku populárnej zeleniny sa karfiol oddávna drží na poprednom mieste. Jeho pozíciu síce otriasla čoraz obľúbenejšia brokolica, napokon však vytvorili senzačné chuťové duo. Presvedčte sa!

Pekáč „zlatá jeseň“**Potrebuje:**

po jednej väčšej hlávke karfiolu a brokolice, dva tégliky bieleho smotanového jogurtu alebo kyslej smotany, tri vajcia, jednu lyžičku rasce, soľ, jednu lyžičku korenia karí, jednu lyžicu horčice, jednu kocku zeleninového bujónu, 40 g strúhaného parmezánu alebo iného tvrdého syra, dve lyžice oleja, 60 g prerastenej oravskej slaninky trochu strúhanky

Postup: Karfiol a brokolicu umyjeme, rozoberieme na stredne veľké ružičky a dáme nakrátko predvariť do posolenej vody s kockou bujónu. Najprv karfiol, potom brokolicu. Vyberieme a necháme na site odkvapkať. Pekáč vymastíme časťou oleja, posypeme strúhankou, striedavo poukladáme ružice karfiolu a brokolice a posypeme rascou. Vajička rozšľaháme s jogurtom alebo so smotanou, s horčicou, karí, trochu vývaru a posolíme. Zalejeme karfiolovo-brokolicové duo a dáme piecť do vyhriatej rúry. Pred dopečením posypeme ešte nadrobno pokrúpanou slaninkou opraženou na zvyšnom oleji, pri diéte len poľfkame olejom a strúhaným syrom.

Dobrý tip: Túto špecialitu vynikajúco doplní príloha z paradajok, ktoré pokrújame na kolieska, poľfkame olivovým olejom, posolíme, posypeme čerstvo zomletým čiernym korením a bazalkou.

Leto na sladkokyslo **ČO PATRÍ DO MRAZNIČKY**



Populárne nakladané uhorky sú chutné, ale z hľadiska výživy veľmi chudobné. Využite hojnosť zeleniny všetkých farieb a chutí, jedzte ju najmä čerstvú a čo vám zvýši, naložte do fliaš a do mrazničky

Vyjedzte z nej zmrzlinu a zaplňte si ju zdravými delikatesami, ktoré ponúka leto. Možno vás to väčšmi ťahá na kúpalisko, ale ak predsa obetujete sobotné popoludnie, v zime sa nám za dobré rady poďakujete.

Pestrá zeleninová zmes

Bude železnou zimnou zásobou v mrazničke a zide sa vám na rôzne minútky, do rizota, na prívarky, čínu alebo ako samostatná príloha k mäsu, hydine, rybám či pečeným zemiakom. Mala by pozostávať z hranolčekov mrkvy, lahôdkovej kukurice, malých ružičiek karfiolu a brokolice, červenej papriky pokrájanej na kocky, rezančekov bielej hlávkovej kapusty, fazuľkových strukov... Kto pestuje mangold, môže pridať do zmesi aj pokrúpané stonky z neho. Všetku očistenú a pokrúpanú zeleninu najprv blanšírujeme, čiže ponoríme na dve až tri minúty do vriacej vody, potom scedíme, krátko opláchneme studenou vodou, necháme dobre odtiecť, prípadne osušíme čistou utierkou. Po úplnom vychladnutí naložíme do mikroténových vreciek, uzavrieme a čo najúspornejšie uložíme do mrazničky.

Polievková zmes

Nemusí byť úplná, stačí mrkva, petržlen alebo paštrnák a zeler, plátok zelenej sladkej papriky a kelový list. Očistenú zeleninu pokrájame po dĺžke nateňšie, kelový list necháme vcelku, blanšírujeme, scedíme, necháme vychladnúť a zabalíme do kelového listu po takom množstve, koľko treba na hrniec mäsovej polievky. Nakoniec uzavrieme do mikroténových vreciek. Zeleninu môžeme pokrúpať aj nadrobno a použiť všestrannejšie. Ak však máme dobrú pivnicu, potom je výhodnejšie najmä koreňovú zeleninu, ako i kaleráb, cviklu skladovať v nej.

Brokolica a fazuľka

Očistené hlávky brokolice a karfiolu rozoberieme na väčšie ružice, umyjeme ich, blanšírujeme a schladíme studenou vodou. Po úplnom vychladnutí zabalíme do mikroténových vreciek, zamrazíme a môžeme celú zimu používať na varenie, dusenie, zapiekanie či vyprážanie. Počas leta sa vyplatí zamraziť aj hrášok a ten potom pridávať k rôznym zeleninovým zmesiam. Najnovšie je populárna aj zamrazená nedozretá a vylúpaná fazuľa, ktorú však musíme tak isto blanšírovať. Hotovým pokladom v mrazničke sú i také polotovary, ako už naplnené papriky či kapustné listy v základnej paradajkovej omáčke. Ich príprava po rozmrazení je rýchla a jednoduchá, výsledok vynikajúci.

VARÍTE V PARE?

Práve v týchto súvislostiach sa ukazuje, čo je dôležité vo výbave domácnosti, ak chceme byť aspoň do istej miery sebestační, nezávislí až natoľko od výkyvov cien na trhu a ak nechceme žiť úplne na doraz systémom z obchodu na stôl či z ruky do úst. V tom prípade by v domácnosti nemala chýbať dobrá chladnička s kapacitne dostatočujúcou mrazničkou. Ušetríme si s ňou nielen peniaze, ale aj čas a úsilie pri príprave surovín na mrazenie sa nám mnohonásobne zúročí. Je to predsa ohromné vyťahovať doma hotové polotovary podľa potreby, dokonca si vyberať. Príjemný luxus so zeleninou si vychutnáme úplne po novom, ak si zadovážime kvalitný hrniec na varenie v pare. Čerstvá či mrazená zelenina si v ňom zachová farbu, výbornú chuť, nerozpadne sa, pritom je rýchlo hotová a nezničia sa v nej natoľko ani vitamíny a iné cenné látky ako pri bežnom spôsobe varenia. Takto pripravená zelenina je vynikajúcou prílohou, ale aj samostatným jedlom. Stačí ju posypať strúhaným syrom, poliať omáčkou či dresingom alebo len jogurtom.

ŠPAJZA AKO BANKA ISTOTY

Ak je súčasťou bytu či domu hoci aj nevelká špajza, tu je niekoľko tipov, ako ju lákavo a výhodne zaplniť. Plná špajza je niečo ako malá banka istoty. Vždy sa v nej nájde niečo na varenie i maškrtenie.

UHORKY BEZ CHEMIKÁLIÍ

Sú klasikou medzi nakladanou zeleninou, pre mnohých by okrem nich nemuselo byť už nič iné. Na nakladanie vyberáme zdravé, tvrdé uhorky, podľa možnosti malé až drobné, podlhovasté. Dobré ich vyumývame a osušíme.

Uhorky s kôprom a chrenom

Nálev: jeden liter octu, dva a trištvrté litra vody, 100 g soli a 500 g cukru
Všetko dáme do hrnca prevariť a hotový nálev necháme vychladnúť. Medzitým na dno čistých sedemdecových pohárov dáme kôpor so stonkami, semenami i vňaťou a dva-tri kúsky očisteného chrenu, husto a úhľadne poukladáme uhorky, navrch dáme po kúsku kôpru a chrenu, zalejeme nálevom, dôkladne uzavrieme a sterilizujeme sedem minút pri teplote 80 °C. Dobrý tip: Týmto nálevom, ale s menším množstvom cukru môžeme zalievať aj populárnu „zeleninku“ – predvarenú zmes hrášku a nadrobno pokrúpanej mrkvy a zeleru. K

tomu potom pridáme maličké uhorky, cibulky a feferónky. Nakladáme do malých pohárikov, do každého pridáme po jednom zrnku čierneho a nového korenia, klinček, uzavrieme a sterilizujeme päť minút od bodu varu.

Korenené uhorky s mrkvou a cibuľou

Nálev: jeden a štvrt litra vody, šesť decilitrov octu, 300 g cukru, 80 g soli Všetko spolu v hrnci prevaríme. Do sedemdecových pohárov dáme na dno po kúsku kôpru, poukladáme vyumývané uhorky, pomedzi ne úhľadne uložíme dve-tri kolieska mrkvy, dve-tri malé očistené cibulky perlovky alebo sadzačky, prípadne dve kolieska obyčajnej cibule. Okrem toho do každého pohára pridáme po dva klinčeky, tri zrná nového a tri zrnká celého čierneho korenia. Zalejeme ešte teplým nálevom, uzavrieme a dáme do zaváracieho hrnca. Sterilizujeme 30 minút pri 80 °C. Druhý spôsob: Sterilizujeme po bod varu, len čo začne voda vriieť, poháre pomocou utierky opatrne vyberieme a necháme voľne vychladnúť. Dáme však pozor, aby sa viečka pevne prichytili. Pre istotu môžeme ešte pred sterilizáciou použiť jednoduchý, ale účinný trik: prejdeme po nich dookola pritlačenou rúčkou drevenej varešky. Obmena: Kôpor v pohároch môžeme kombinovať aj s cesnakom, v tom prípade nedávame mrkvu a cibuľu. Iná kombinácia: zelerová vňať a feferónka. Namiesto prevareného nálevu môžeme do každého pohára dať po jednej lyžičke soli, dve až tri lyžice cukru, štyri štamprlíky octu a dolejeme studenou vodou. Tak sa lepšie prispôbíme množstvu uhoriek. Nemusíme sa obávať, že nálevu bude málo alebo veľa.

Uhorkový šalát

Šalátové uhorky ošúpeme, postrúhame na kolieska, jednu-dve mladé uhorky môžeme postrúhať aj so šupkou, šalát bude vyzerať lákavejšie, zalejeme nálevom z vody, octu, cukru, soli, čierneho mletého korenia, prípadne bez cukru tak, ako máme radi. Môžeme pridať aj cibuľu pokrájanú na tenké kolieska. Voľne naložíme do pohárov tak, aby zvrchu zostala medzera, dôkladne uzavrieme a sterilizujeme ešte asi tri až päť minút od bodu varu.

PREČO ZHORKNE LEČO?

Stáva sa to, ak podľahneme klamlivému pokúšeniu a nakúpime na jeho prípravu veľa lacnej, no nekvalitnej, drobnej a tenkostennej papriky, ktorá po uvarení zhorkne. Radšej kúpme papriky menej, no kvalitnej, mäsitej. Na prípravu leča jestvuje vari toľko receptov ako gazdiniek. A každá si vychvaľuje ten svoj spôsob. Naše najobľúbenejšie lečo stačí dať na panvicu, pridať doň vajíčka, klobásu alebo nič, len ho zohriať a ochutiť. Môžeme ho pridať aj do rizota, gulášu, pod mäso, k hydine, rybe, pripraviť s ním šalát, cestoviny, pizzu. Všetko s ním bude chutné alebo ešte chutnejšie.

Dobré lečo

Potrebujeme: dva decilitre kvalitného oleja, 500 až 700 g cibule, dva kilogramy hrubostennej papriky, dva a pol až tri kilogramy zrelých paradajok, trošku soli Cibulú ošúpeme, rozkrojíme napoly a pokrájame na tenšie plátky. Papriku umyjeme, vykrojíme spodnú časť so stopkou a semenami, umyjeme ju aj zvnútra a pokrájame na rezance. Nakoniec očistíme, umyjeme a pokrájame aj paradajky. Najprv trochu popražíme pripravenú cibuľu len do sklovita. Pridáme papriku a spolu dusíme, až paprika mierne zmäkne. Pridáme paradajky a ešte chvíľku podusíme, toľko, aby sa prehriali a pustili trochu šťavy. Môžeme, ale nemusíme aj mierne posoliť. Horúcu zmes naložíme do nahriatych pohárov, nie však doplna, od okraja necháme dostatočne veľkú voľnú medzeru, inak by sa lečo kazilo. Poháre dobre uzavrieme, vložíme do zaváracieho hrnca s horúcou vodou a sterilizujeme pätnásť minút od bodu varu. Voda by mala vriieť mierne, rovnomerne. Poháre necháme vychladnúť buď v hrnci, alebo prikryté utierkou. Paradajková šťava Ľubovoľné množstvo paradajok očistíme, umyjeme, pokrájame, dáme do hrnca a podlejeme trošku vodou. Varíme, až sa úplne rozvaria a prepasirujeme ich cez sito. Štavu dáme do hrnca, pridáme kúsok papriky, ktorá jej dodá vôňu a podľa chuti trocha cukru. Varíme do zelanej hustoty. Ešte raz ju precedíme, nalejeme do nahriatych čistých fľaš alebo pohárov, dobre uzavrieme a sterilizujeme. Štavu môžeme piť čistou, vychladenú alebo riedenú minerálkou, mierne ju posolíme, prípadne ochutíme aj citrónom. Použijeme ju aj na prípravu polievok, omáčok, pri varení plnenej papriky, kapusty a iných špecialít. Keď ju varíme vo väčšom množstve na zimu, časť z nej využijeme na zaváranie papriky na plnenie alebo paprikový šalát.

Paprika na plnenie

Papriku očistíme, vykrojíme z nej spodnú časť so stopkami a semenami, vyumývame a mierne posolíme. Necháme chvíľu odležať, paprika trochu zmäkne. Krátko ju namočíme do vriacej vody, scedíme, pozasúvame niekoľko kusov jeden do druhého, toľko, aby sa zmestili do sedemdecových pohárov, zalejeme ich šťavou, uzavrieme a zasterilizujeme. Tak isto zavaríme papriku na šalát, v tom prípade však očistenú papriku pokrájame na rezance, mierne posolíme, necháme zmäknúť, potom naložíme do pohárov, ale nie až po okraj, necháme medzeru, zalejeme šťavou, uzavrieme a sterilizujeme ešte desať minút od bodu varu. Paprikovo-paradajkové čatní, známe „pikant“ Potrebujeme: dva kilogramy paradajok, dva kilogramy mäsitej červenej papriky – kapie, jeden kilogram cibule, šesť väčších strúčikov cesnaku, feferónky podľa chuti, čatní je najchutnejšie dobre štiplavé, 130 g soli, 130 g kryštálového cukru, tri až štyri decilitre kvalitného oleja, dva decilitre octu, jednu lyžicu horčice, jednu lyžičku čierneho mletého korenia Zeleninu – paradajky, kapiu, cibuľu a cesnak očistíme, pomelieme a dáme do hrnca. Feferónky dáme celé, pridáme olej, ocot, cukor, soľ a spolu varíme asi hodinu tak, aby zmes mierne vrela. Počas varenia premiešame. Nakoniec do uvarenej zmesi vmiešame ešte lyžicu horčice a lyžičku mletého čierneho korenia. Feferónky vyberieme, šťavu z nich však necháme vyteciť do zmesi a opäť premiešame. Časť zmesi môžeme zmixovať, získame akoby kečup krásnej oranžovej farby, ostatnú zmes necháme v pôvodnom stave. Môžeme ju však ozvláštniť, ak do nej pridáme

cukinu alebo tekvicu pokrúpanú na malé kocky, ktoré však do sklovita uvaríme osobitne v slanej vode, scedíme a pridáme do čatni v druhej polovici varenia. Je to výborná pochúťka na hrianky, k rôznym mäsovým, rybacím jedlám alebo k parenej či zapekanej zelenine namiesto tatárskej omáčky alebo kečupu, i do cestovinových šalátov, na dochutenie činy a rôznych pikantných minútok.

Červená kapusta ako šalát

Ľubovoľné množstvo červenej kapusty očistíme, vyrežeme hlúb a pokrújame ju na rezance. Zalejeme ju nálevom, necháme cez noc postáť, potom naložíme do pohárov, uzavrieme a sterilizujeme ako uhorky. Na nálev potrebujeme: sedem decilitrov vody, tri decilitre octu, 200 g cukru, dve lyžice soli, jedna lyžica rasce. Všetky suroviny dáme do hrnca, spolu krátko prevaríme a necháme vychladnúť.

ZDRAVÁ CVIKLA

S týmto istým nálevom môžeme pripraviť aj cviklový šalát na tri spôsoby: 1. Uvaríme malé cvikly, ošúpeme, umyjeme, necháme celé alebo prekrojíme napoly, dáme ešte horúce do nahriatych pohárov a zalejeme horúcim nálevom. Uzavrieme a sterilizujeme ako uhorky. 2. Cviklu uvaríme, ošúpeme, postrúhame na hranolčeky alebo na tenké plátky ako uhorky a ešte teplé zalejeme horúcim nálevom. Necháme postáť asi dve-tri hodiny, potom naložíme do fliaš nie úplne doplna, uzavrieme a zasterilizujeme ako uhorky. 3. Cviklu uvaríme, ošúpeme, ešte teplú postrúhame ako jablká, zalejeme horúcim nálevom, pridáme podľa chuti strúhaný chren, premiešame, necháme dve tri hodiny postáť a postupujeme ako v predošlých prípadoch. Cviklové šaláty budú ešte chutnejšie, ak pri varení pridáme do nálevu aj lyžičku fenikla. Základný nálev môžeme i pri cviklových šalátoch upraviť podľa chuti. Dobrý tip: Šalát červenej kapusty ako i zo strúhanej cvikly nám môže poslúžiť ako polotovar na náročnejšie či sviatočnejšie delikatesy. Do červenej kapusty môžeme pred podávaním pridať napríklad olúpané a pokrúpané kúsky pomaranča, klementínok, mandarínok alebo grapefruitu aj so šťavou, tenké plátky jablka pokvapkané citrónovou šťavou, ochutiť troškou medu, ozdobiť šľahačkou. Strúhanú cviklu zase môžeme ozvláštniť posekanými orechmi a kyslou smotanou alebo bielym jogurtom, prípadne postrúhanou sladkokyslou uhorkou. Dobrú chuť a dobrý pocit z výsledkov zavárania!

Sladké letné maškrtenie Košíčky „letné radovánky“



Jahody, čerešne, maliny, ríbezle, za nimi slniečkové marhule, broskyne, na horách čučoriedky. Iba leto môže ponúkať toľko voňavých dobrôt a zároveň provokovať fantáziu, aby sme ich premenili na ešte lákavejšie!

Potrebujeme: 250 g hladkej múky špeciál, 125 g masla, 75 g práškového cukru, jeden žltok, štipku soli

Na plnenie: rôzne mäkké ovocie, džem na dno košíčkov, dve vrecúška

tortového želé

Príprava: Múku preosejeme na dosku aj s práškovým cukrom, premiešame so štipkou soli, do stredu dáme žltok, dookola kúsky masla a rýchlo vypracujeme hladké, lesklé cesto. Zabalíme do fólie a odložíme do chladničky najmenej na dve hodiny. Potom rozvalkáme, povykrajujeme kolieska a vyložíme nimi košíčkové formičky. Okraje zarovnáme, košíčky poukladáme na plech a v stredne vyhriatej rúre upečieme dozlatista. Po chvíli ich vyklopíme a necháme vychladnúť. Dno košíčkov potom potrieme džemom, pôsobivo naaranžujeme do nich rôzne ovocie a polejeme čírym tortovým želé, ktoré ľahko pripravíme podľa návodu. Necháme stuhnúť. Pri podávaní môžeme ozdobiť šľahačkou.



Pekáč s ružičkovým kelom

Každé jedlo je vraj také dobré, aká šikovná je gazdinka. Pri zapekaných jedlách to nie je ťažké dokázať. Aj obyčajnú zeleninu či jabĺčka môžeme povýšiť na kráľovské pochúťky

Potrebujeme: 700 g ružičkového kelu, môže byť viac i menej, 300 g šalotky alebo obyčajnej malej cibulky, 300 g mrkvy a dva pastrnáky, 50 g masla,

1,5 dl šľahačkovej smotany, dve lyžice horčice, jednu lyžicu maizeny, soľ, čerstvo zomleté čierne korenie, po štipke strúhaného muškátového orieška a mletej rasce, jednu kocku zeleninového

bujónu, 40 g tvrdého strúhaného syra a jednu lyžicu jemnej strúhanky

Príprava: Hlávky ružičkového kelu očistíme, opláchneme a navrchu krížom mierne nakrojíme. Vsypané do vriacej vody s kockou bujónu a povaríme asi dve, najviac tri minúty. Vyberieme dierkovanou naberačkou,

prelejeme studenou vodou a scedíme. Postupne takto predvaríme aj očistenú mrkvu a pastrnák, všetko pokrújané na hrubšie hranolčeky. Vývar odložíme. Cibuľku očistíme, väčšiu poprekrajujeme na polovičky, menšiu necháme celú a opražíme v panvici na masle do zlatista. Kúsok masla necháme na vymastení pekáča, vsypeme doň pripravenú zeleninu a opraženú cibuľku. Posolíme, ochutíme koreninami, polejeme smotanou vymiešanou s horčicou, maizenou a troškou vývaru. Opatrne premiešame, navrchu ešte roztrúsime syr so strúhankou a vo vyhriatej rúre zapečieme tak, aby zelenina bola chutná, nesmie sa však rozpadávať.

Slaný koláč na priateľské posedenie - dobrú chuť s tofu!



Ak ste tento sójový syr ochutnali rovno z obalu, asi vás neoslovil. Nedajte sa však odradiť! Tofu je vďaka surovine na výborné špeciality, pritom obsahuje veľa bielkovín, vápnika a vitamínu E. Neohrozuje zdravie škodlivým cholesterolom, dokonca chráni pred niektorými zhubnými i srdcovo-cievnyimi ochoreniami

Potrebuje: päťstogramový balíček lístkového cesta, 250 g lahôdkového alebo údeného tofu, po jednej hlávke karfiolu a brokolice, tri väčšie tvrdé paradajky, tri polievkové lyžice oleja, dve cibule, soľ, čierne mleté korenie, trošku vegety a čerstvého posekaného oregana, lyžicu posekanej petržlenovej vňate, kocku zeleninového bujónu, dve lyžice jemnej strúhanky, 1 dl mlieka, tri vajcia, štipku rasce

Príprava: Karfiol očistíme, rozoberieme alebo aj pokrújame na malé ružičky, takisto brokolicu a umyjeme. Vodu dáme variť s kockou bujónu, vhodíme do nej najprv karfiol, potom brokolicu, povaríme do polomäčka, vyberieme a

necháme vychladnúť. Cibuľu očistíme, pokrújame na kolieska a opražíme na horúcom oleji spolu s tofu pokrújaným na drobné kocky. Cesto rozvaľkáme na veľkosť plechu, preniesieme ho pomocou valčeka, okraje by mali prečnievať, a zľahka posypeme strúhankou. Najprv rozložíme opraženú cibuľu s tofu, potom paradajky pokrújané na štvrtky striedavo s ružičkami karfiolu a brokolice. Dve vajcia a bielok rozšľaháme s mliekom, posolíme, okoreníme, ochutíme vegetou, posekanými bylinkami a rovnomerne polejeme zeleninovú plnku. Prečnievajúce okraje úhladne zahňeme dovnútra, potrieme zvyšným žĺtkom rozšľahaným so štipkou soli a lyžicou mlieka, posypeme rascou, vložíme do vyhriatej rúry a upečieme dozlatista. Rúru spočiatku neotvárame, inak by cesto nenaskočilo. Koláč podávame ešte teplý.

Cestoviny a diéta

- V slanej vode uvaríme osemdesiat gramov ľubovoľných cestovín. Mrkvu a menšiu cuketu postrúhame alebo nakrájame na pásiky. Uvarené cestoviny zmiešame so zeleninou a pridáme kolieska mladej cibuľky. Všetko zalejeme lyžičkou olivového oleja, dochutíme soľou, korením a na záver dobre premiešame.

- Uvaríme osemdesiat gramov špagiet. Malú konzervu tuniaka pomiešame s nízkotučným jogurtom, pridáme soľ, korenie a nadrobno nakrájanú petržlenovú vňať. Špagety zmiešame s tuniakovou zmesou.

- Uvaríme osemdesiat gramov ľubovoľných cestovín. Dvesto gramov paradajok rozštvrtíme, vyberieme z nich jadierka a zvyšok nakrájame na dlhé pásiky. Päťdesiat gramov mozzarely nakrájame na veľké kocky. Zmiešame paradajky, mozzarellu, lyžičku parmezánu a trošku čerstvej cibuľky. Pridáme cestoviny, všetko dochutíme soľou a korením, pridáme trochu olivového oleja a ešte raz dobre premiešame.

- Uvaríme osemdesiat gramov makarónov. Sedemdesiat gramov hovädzieho mäsa a dvadsať gramov šunky nakrájame na pásiky. Na panvici s lyžičkou oleja osmažíme mäso a šunku. Asi po štyroch minútach pridáme päťdesiat mililitrov zeleninového bujónu a dve lyžice citrónovej šťavy. Všetko necháme tri minúty povariť. Dochutíme soľou a korením. Na tanier naservírujeme makaróny a polejeme ich uvarenou zmesou.

- Uvaríme osemdesiat gramov ľubovoľných cestovín. Pripravíme si zálievku zo zeleninového bujónu, dvoch lyžíc citrónovej šťavy, kôpru a bazalky, pridáme lyžičku olivového oleja. Dochutíme strúčikom cesnaku, soľou a korením. Nadrobno nakrájame paradajky a papriku, primiešame k cestovinám a všetko zalejeme pripravenou šťavou

- Uvaríme osemdesiat gramov špagiet. Očistíme stopäťdesiat gramov šampiňónov, nakrájame ich a podusíme na lyžičke oleja. Pridáme strúčik cesnaku, petržlenovú vňať a kečup. Všetko dobre premiešame a servírujeme s pripravenými špagetami.

- Uvaríme osemdesiat gramov ľubovoľných cestovín. Očistíme päťdesiat gramov mrkvy, zeleru a nakrájame na jemné kocky. Cestoviny zmiešame s nakrájanou zeleninou, pridáme petržlenovú vňať a cibuľku. Všetko zalejeme zálevom pripraveným z lyžičky oleja, dvoch lyžíc zeleninového bujónu a troch lyžíc citrónovej šťavy. Dochutíme soľou, korením a pretlačeným strúčikom cesnaku.

- Uvaríme osemdesiat gramov špagiet. Očistíme strúčik cesnaku, na kocky nakrájame päťdesiat gramov paradajok a mozzarely. Na panvicu dáme lyžičku oleja, krátko osmažíme cesnak, mladú cibuľku, pridáme paradajky a mozzarellu. Dochutíme soľou a korením. Špagety zmiešame s pripravenou zmesou a ozdobíme petržlenovou vňaťou.

- Uvaríme osemdesiat gramov ľubovoľných cestovín. Zelenú špargľu nakrájame asi na trojcentimetrové kúsky, mrkvu na pásiky. Zeleninu varíme v slanej vode asi štyri minúty. Pripravíme zálievku z dvoch lyžíc citrónovej šťavy, lyžičky oleja a troch lyžíc zeleninového bujónu. Cestoviny zmiešame so zeleninou, dochutíme a zalejeme zálevom.

- Uvaríme osemdesiat gramov špagiet. Nadrobno nakrájame mladú cibuľku, na kocky päťdesiat gramov mrkvy, petržlenu a sto gramov bravčového mäsa. Na lyžici oleja opražíme zeleninu, pridáme mäso a trochu petržlenovej vňate. Všetko zalejeme zeleninovým bujónom, citrónovou šťavou a necháme tri minúty povariť. Dochutíme soľou a korením.

- Uvaríme päťdesiat gramov ľubovoľných cestovín. Dvesto gramov rajčiakov obaríme vriacou vodou, olúpeme a roztlačíme vidličkou. Malú cibuľku a dva strúčiky cesnaku nadrobno nakrájame, mierne osmažíme na olivovom oleji. Pridáme rajčiakovú zmes a dochutíme soľou a korením. Päťdesiat gramov mozzarely nakrájame na kocky a pridáme do teplej rajčiakovej zmesi, ktorou napokon zalejeme cestoviny. Pripravenú porciu ozdobíme bazalkou. Pijeme minerálku.

—*---

Zapekané cestoviny

Potrebuje: 20 veľkých cestovinových mušlí, olej, soľ, 250 g hydinových prs, 2 rajčiaky, 100 g šampiňónov, 1 lyžica masla mleté biele korenie, 50 g syra gouda

Omáčka: 40 g masla, 40 g hladkej múky, 2,5 dl mlieka, 2,5 dl slepačieho vývaru, soľ, petržlenová vňať, kôpor, 70 g tvrdého syra

Postup: Mušle podľa návodu uvaríme, scedíme, pokvapkáme olejom a odložíme na teplé miesto. Mäso umyjeme, osušíme a nakrájame na drobné kúsky. Rajčiaky ošúpeme, zbavíme jadierok, nadrobno nakrájame, šampiňóny očistíme a nakrájame na plátky. Mäso opečieme na rozohriatom masle, pridáme rajčiaky, šampiňóny, zmes posolíme, okoreníme a niekoľko minút dusíme. Potom vmiešame polovicu bešamelovej omáčky a zmesou naplníme mušle. Zvyšnú omáčku rozotrieme do zapekacej misy, vložíme naplnené mušle, posypeme postrúhaným syrom a vo vyhriatej rúre zapečieme. Omáčka: Na rozohriatom masle urobíme bledú zápražku, zalejeme mliekom a vývarom a pri miernej teplote varíme za občasného premiešania 15 minút. Potom do omáčky pridáme posekanú vňať, kôpor, postrúhaný syr, dobre premiešame, dochutíme soľou, korením a ešte niekoľko minút povaríme.

Špagety s párkami

Potrebuje: 4 párky, olej, 1 cibuľa

3 strúčiky cesnaku, 400 g rajčiakov, mleté čierne korenie, soľ, oregano, petržlenová vňať, 350 g špagiet, 100 g tvrdého syra

Postup: Párky do kríža narežeme na oboch stranách a upečieme na rozohriatom oleji. Vyberieme, do výpeku pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, 1 strúčik cesnaku a opražíme. Rajčiaky sparíme, ošúpeme, nakrájame, pridáme k cibuli, okoreníme, posolíme, posypeme oreganom a niekoľko minút dusíme. Potom vložíme párky a spolu dusíme ešte 10 minút. Medzitým uvaríme špagety podľa návodu, scedíme a necháme odkvapkáť. Zvyšný cesnak a posekanú petržlenovú vňať zmiešame s horúcimi špagetami, rozdelíme na taniere, polejeme omáčkou s párkami a posypeme postrúhaným syrom.

Pestrá zemiaková polievka

(1 porcia)

Potrebuje: 100 g zemiakov, 2,5 dl zeleninového bujónu, 1 lyžicu olivového oleja

1 malý pór, 50 g mrkvy, 50 g mrazeného hrášku, 1 lyžicu sladkej smotany, mletý muškátový oriešok, morskú soľ, drvenú rascu, petržlenovú vňať

Príprava

Zemiaky nakrájané na kocky uvaríme v bujóne. Pór nakrájame na rezance, opražíme na oleji, pridáme mrkvu nakrájanú na kolieska, opäť opražíme a dusíme desať minút. Pridáme zemiaky, hrášok, okoreníme muškátovým orieškom, posolíme, posypeme rascou a ešte podusíme. Časť uvarených zemiakov rozmixujeme v bujóne,

pridáme zeleninu, zjemníme smotanou, posypeme vňaťou a prehrejeme.

Vitamínový šalát

Potrebuje: 200 g miešaných listových šalátov, 100 g mrkvy, 50 g reďkoviek, 50 g šampiňónov
2 lyžice naklíčených slnečnicových semiačok,

Nálev

2 lyžice kyslej smotany 1 lyžičku olivového oleja 2 lyžice citrónovej šťavy, 1 lyžičku vegety

Príprava

Listy šalátov umyjeme, potrháme na menšie kúsky a necháme odkvapkať. Mrkvu a reďkovky umyjeme, nakrájame na tenké kolieska, šampiňóny očistíme a nakrájame na plátky. Do šalátovej misy vložíme zeleninu, semiačka, zľahka premiešame a zalejeme nálevom, ktorý pripravíme z vyšľahanej smotany, oleja, citrónovej šťavy a vegety.

Zapekaná zelenina

Potrebuje: 200 g brokolice, 200 g karfiolu, morskú soľ, 1 dl kyslej smotany, štipku štipľavej mletej papriky, karí korenie, mletý muškátový oriešok, 1 lyžičku vegety, 1 strúčik cesnaku, 50 g tvrdého syra

Príprava

Brokolicu a karfiol umyjeme, rozoberieme na ružičky a uvaríme v mierne posolenej vode. Potom zeleninu scedíme, vložíme do zapekacej misy, zalejeme smotanou rozmiešanou s mletou paprikou, karí korením, muškátovým orieškom, vegetou a pretlačeným cesnakom. Vo vyhriatej rúre pečieme dvadsať minút. Potom posypeme nahrubo postrúhaným syrom a zapekáme, kým sa syr neroztopí.

Ratatouille- na teplo i na studeno



Teplé jedlo, na ktorom si pochutíme v letný večer, môžeme na druhý deň oceniť ako osviežujúci chladný ľahký obed.

2 porcie

Potrebuje:

1 cibuľu, 100 g červenej papriky, 100 g cukety
200 g baklažánu, 2 strúčiky cesnaku,
sušené oregano a tymian, lyžicu olivového oleja, soľ
čerstvo pomleté čierne korenie, 250 g rajčiakov
lyžicu strúhaného syra, tmavý chlieb alebo 60 g cestovín

Postup:

Cibuľu očistíme a nakrájame na kolieska. Papriku zbavíme jadrovníka a nakrájame na prúžky. Cukety umyjeme a nakrájame na plátky. Baklažán umyjeme, očistíme a nakrájame. Cesnak posekáme. Na olivovom oleji orestujeme cibuľu do sklovita, pridáme papriku, baklažán, cukety a cesnak, posypeme oreganom, tymianom, posolíme a okoreníme a pod pokrievkou päť minút podusíme. Potom pridáme olúpané a nakrájané rajčiaky a dodusíme. Udusenú zeleninu podávame s cestovinami, posypanú syrom. Ak zvýši, odložíme ju do chladničky a na druhý deň podávame na studeno s tmavým celozrným chlebom.