

Jíme zdravě se Senior Deníkem (10)

V našem seriálu vám chceme ukázat, že stravovat se zdravě neznamená stravovat se nákladně – a že to navíc nemusí být ani nijak složité

Jahelník

Ingredience: jáhly 200 g, rýžové mléko 750 ml, jablka 250 g, sušené švestky 200 g, lískové ořechy 40 g, rozinky 20 g, sušená jablka 20 g, med 50 g, vejce 2 ks, vanilka a skořice.

Každý, kdo miluje výzvy v oblasti výživy, musí být dříve nebo později konfrontován s gastro klasikou jménem jahelník. Ten je možné připravit z mnoha kvalitativně různých surovin. My se dnes zaměříme tím nutričně konstruktivnějším směrem a připravíme jahelník, jehož výsledné charakteristiky by nám záviděly i naše babičky. Jáhly nasype do cedníku a několikrát je spaříme vroucí vodou, díky čemuž je zbavíme hořkosti. Poté je nasype do hrnce s rýžovým mlékem, špetkou soli, semínky z vanilkového lusku a vaříme zhruba dvacet minut. Po chvíli vaření nám v hrnci vznikne vanilkou vonící jahelná kaše, kterou necháme částečně vychladnout, a až poté se pustíme do jejího dalšího „obohacování“. Než nám jáhlová kaše vychladne, nastrouháme si jablka, která pak smícháme se lžičkou skořice, rozinkami a částí nasekaných lískových oříšků. Zhruba třetinu ořechů si ponecháme bokem a v závěru naší „sladké tvorby“ jimi posypeme hotový jahelník. Do jahelné kaše teď už vmícháme dva žloutky, sníh ze dvou bílků a celou směs osladíme medem. Polovinu jáhel nyní namačkáme na dno dortové formy a na ně naskládáme sušené švestky, které jsme si předtím namočili alespoň na dvě až tři hodiny do vody. Na švestky ještě dáme vrstvu strouhaných jablíček se sko-



řicí a tuto voňavou ovocnou směs pokryjeme druhou polovinou jahelné kaše. A teď už můžeme naši dobrotu soupnout do trouby, ve které ji pečeme při 180 stupních zhruba 45 minut. Po třičtvrtěhodince vytáhneme sladký dezert z trouby, ozdobíme jej kolečky sušených jablek, posypeme lískovými oříšky a pak už jen vyčkáváme, než nám lahodně sladký jahelník vychladne a my se bez servítků budeme moci pustit do jeho vychutnávání. Foto: archiv Školy zdravého vaření

Poradna Martina Jelínka



Existuje možnost, jak vypočítat množství tekutin, které mám vypít za celý den?

Celkový příjem tekutin je silně individuální věc. Do výsledné hodnoty vstupuje příliš mnoho pohyblivých faktorů na to, aby je bylo možné přesně spočítat. Objem pitného režimu vždy bude jiný v teplém prostředí letních dní než v zimě, kdy se méně potíme, případně v rámci úrovně pohybové aktivity, která silně zvyšuje potřebu tekutin. Obecně se sice doporučují určité hodnoty, jako například minimum 1,5 až dva litry vody denně, ty jsou ale silně relativní. Nejlepší postup, jak tuto situaci vyřešit, je orientovat se na základní ukazatel, kterým je pocit žízně. Výzkumy prokázaly, že je to stav,

kdy tělu chybí přibližně jedno procento vody, což v souvislosti s celkovou hmotností těla bývá v průměru 0,5 litru. Jakmile tedy takový stav za normálních podmínek vznikne, měli bychom si uvědomit, že nám tělo hlásí deficit tekutin.

Pokud se tyto hlasy těla naučíme poslouchat a správně vnímat, můžeme si vytvořit zvyk pravidelného příjmu tekutin, kterým budeme těmto situacím předcházet. Tady je potřeba vždy dbát na to, abychom pili o trochu více, než nám diktuje naše žížeň. Větší pozornost pitnému režimu by pak měli věnovat sportovci, u kterých se vyplácí v průběhu zátěže pít v pravidelných intervalech a menších dávkách. Zabrání tak nebezpečné dehydrataci, která je příčinou nejen snížené výkonnosti.

Soutěž

Ve dvaceti vydáních Senior Deníku nyní můžete soutěžit o zajímavé ceny. Kdo správně odpoví na soutěžní otázku a bude vylosován, získá knihu výživového poradce Martina Jelínka Mámo, táto, nezabíjete mě! a jeden ze tří voucherů na individuální konzultaci v jeho poradně nebo roční předplatné vstupu na web Škola zdravého vaření.

Dnešní soutěžní otázka zní:

Jáhly:

- a) neobsahují vlákninu
- b) obsahují lepek
- c) neobsahují lepek

Odpovědi pošlete do úterý 26. května včetně buď na adresu Moravskoslezský deník, Senior Deník, Mlýnská 10, 702 00 Ostrava, nebo e-mailem na adresu jana.janoscova@denik.cz.

Správná odpověď z 9. dílu soutěže: platýs je mořská ryba. Dvěma výherci jsou **Vladimír Tvardek z Ostravy-Bartovic** (vstup na web) a **Alexander Ďurický z Ostravy-Jihu** (kniha). Blahopřejeme.

**Seriál připravují a autory receptu jsou
Martin Jelínek a Eva Šimčíková, tvůrci webu
www.skolazdravehovareni.cz**

**Chcete se zeptat na cokoli z oblasti
správného stravování? Posílejte své dotazy
na www.poradceprovyzivu.cz.**

