

Jíme zdravě se Senior Deníkem (11)

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

Brokolicový tatarák

Ingredience: brokolice 200 g, červená cibule, česnek 1 stroužek, olivový olej, balsamický ocet, celozrnný žitný kváskový chléb 2 ks, himálajská sůl, pepř

Pod pojmem „tatarák“ si naprostá většina populace představí mleté maso s vejcem, kořením a pečivem, ke kterému neodmyslitelně patří pivo. U označení „brokolicový tatarák“ si našinec zřejmě poklepe prstem na čelo a přestane s vámi bavit. My ale takové netykavky nebudeme a v rámci výzvy se pustíme do jeho přípravy, na jejímž konci budeme očekávat nejenom skvělý gurmánský zážitek, ale také přísun širokého spektra zdraví prospěšných látek. Brokolici očistíme a vložíme ji do mixéru s dlouhými noži. Stejně naložíme i s červenou cibulí, kterou však nejdříve oloupeme, a až poté ji přidáme do mixovací nádoby k brokolici. Směs v mixéru ještě ochutíme balsamickým octem, solí, pepřem a obohatíme ji o olivový olej a jeden stroužek prolisovaného česneku. Teď už se můžeme pustit do intenzivního krájení a sekání, které za nás rychle a efektivně zvládne mixér. Jakmile je směs nadrobno nasekaná a veškeré ingredience náležitě promísené, máme hotovo. Tedy téměř... Brokolicový tataráček ješ-



tě pomocí tvořítko vytvarujeme, ozdobíme jej kolečky červené cibule a pak už spolu se dvěma plátky kváskové chleba můžeme servírovat.

Foto: archiv Školy zdravého vaření

Poradna Martina Jelínka



Pravidelně mi natékají nohy. Je možné pomoci úpravě stravy tento problém zmírnit?

Tyto situace je vždy potřeba řešit s ošetřujícím lékařem především z důvodu zjištění příčiny. Nejčastěji jsou spojovány se špatnou funkcí lymfatického systému, otázka je vždy ale konkrétní důvod vzniku problému.

V oblasti stravování je prokázán vztah především s vysokým příjmem soli. Vyplácí se proto výrazně omezit konzumaci uzenin, bujónů a konzervovaných potravin. Dalším faktorem je nedostatek příjmu tekutin – zaměřte se na konzumaci čisté neslazené vody. Pokud se vám podaří je kombinovat s čerstvě lisovanými zeleninovými šťávami, zvyšujete pravděpodobnost, že stav zlepšíte (důvodem je vyšší přísun draslíku ze zeleniny, který pozitivně ovlivňuje

metabolismus vody v těle). V rámci celkových úprav stravování je rozumné navýšit příjem zeleniny (nejlépe 2-3x denně) a ovoce (1-2x denně). Ty kromě tekutin dodají vlákninu důležitou pro peristaltiku střev i metabolismus vody v těle a současně i spektrum fytochemických látek, které příznivě ovlivňují všechny biochemické pochody v organismu, a pomáhají tak nastolit rovnováhu.

Počítejte s tím, že strava v těchto situacích hraje určitou roli, není ale zdaleka jediný faktor. Velmi důležitá je pohybová aktivita, vždy nejlépe s nižší intenzitou – chůze, jogging, plavání... Dále má nemalý význam poradit se s odborníkem i o vhodnosti lymfatických masáží. Ošetřující lékař by měl navíc zhodnotit, zda není problém důsledkem vedlejších účinků potenciálně užívaných léků, což se v praxi velmi často stává.

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, nezabíjejte 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:
Balsamický ocet se vyrábí z:

- jablečného moštu
- hroznového vína
- oliv

Odpovědi posílejte do úterý 9. června 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 10. dílu soutěže: jáhly neobsahují lepek. Dvěma výherkyněmi jsou **Drahlava Václavíková z Frýdlantu nad Ostravicí** (vstup na web) a **Marcela Michalová z Vratimova** (kniha). Blahopřejeme.

Seriál připravují a autory receptů 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.

