

Jíme zdravě se Senior Deníkem (12)

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

Čokoládová quinoa s borůvkami

Ingredience: quinoa (merlík chilský) 50 g, mandlové mléko 150 ml, borůvky 30 g, goji (kustovnice čínská) 20 g, bio kakao 10 g, javorový sirup, kardamom

Pokud chcete zažít nekonečně trvající extázi chutí způsobenou ne-tradiční kombinací surovin, kterou zesílíte uvědoměním si nutriční dokonalosti našeho pokrmu, neváhejte ani minutu. Přidanou hodnotou v rámci odměny za snahu připravit tuto sladkost bude silně navýšená antioxidační kapacita a zajímavé imunostimulační účinky. Řečeno česky – kdo má trochu rozum, nemůže dopustit, aby se dnešní recept nestal součástí jeho reality... Zrnka merlíku propláchneme, nasypeme do hrnce s mandlovým mlékem a vaříme zhruba 15 minut. Před koncem vaření obsah hrnce několikrát promícháme, aby se nám bublající směs quinoj a mandlového mléka nepřipálila. Po čtvrthodince vaření pak sundáme quinoju ze sporáku, přidáme do ní kakao, kardamom a osladíme javorovým sirupem. Pak už sladkou dobrotu přesuneme do sklenice, pokryjeme ji bohatou vrstvou borůvek a posypeme drobnými plody kustovnice. A nyní už můžeme servírovat lahodný dezert, ve kterém se mísí jemná



oříšková chuť quinoj spolu s intenzivní hořkostí kakaa a sladkostí čerstvých borůvek. Dobrou chuť.

Foto: archiv Školy zdravého vaření

Poradna Martina Jelínka



Je možné pomoci některých potravin rychleji potlačit příznaky „kocoviny“?

Větší konzumace alkoholu má dehydrující dopad na buňky. Hlavním úkolem je tedy přijmout dostatek tekutin, nejlépe v podobě čisté (filtrované) vody. Dřív dosáhneme, že se buněčný metabolismus začne obnovovat a vrátet do normálních kolejí. S odvodněním organismu se vždy pojí i ztráta důležitých minerálních látek. Vyplatí se tak k pitnému režimu připojit i čerstvě lisované zeleninové a ovocné šťávy. Ty obsahují kromě už zmíněných minerálů v organické vazbě i další živiny nezbytné pro optimální chod buněk, tkání i orgánů v těle, významně tak pomohou zrychlit návrat organismu do původního plně funkčního stavu. Tento účinek můžeme samozřejmě umocnit i zařazením vhodných

potravin – zkusme zmínit například mandle, celozrnné kváskové pečivo, dostatek různých druhů zeleniny, včetně například kvašeného zelí. Pokud budete mít tu možnost, zkuste jako součást první chodů po kocovině zařadit i klíčené potraviny – nejčastěji se jedná o obiloviny a luštěniny. Ty obsahují koncentrované množství živin a mají tak schopnost „nakopnout“ fungování těla o pořádný kus dopředu.

Vždy je potřeba skladbu receptů koncipovat s ohledem na aktuální funkčnost trávení. Pokud žaludek odmítá přijmout jakoukoli pevnou stravu, zaměřte se nejprve na pitný režim a vyčkejte, než se trávení zklidní. Pokud máte v domácí zásobě i doplňky stravy, nebojte se použít například zelené potraviny (ječmen i řasy), které dodají široké spektrum minerálů i enzymů a jsou navíc velmi dobře stravitelné.

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:

Kakao je bohatým zdrojem:

- a) zinku
- b) vápníku
- c) hořčíku

Odpovědi posílejte do úterý 23. 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 11. dílu soutěže: balsamický ocet se vyrábí z hroznového vína. Dvěma výherkyněmi jsou **Šárka Lichoňová z Ostravy** (vstup na web) a **Zdeňka Vitásková z Bolatic** (knihy). 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.