

# Jíme zdravě se Senior Deníkem (13)

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

## Rukolová polévka

**Ingredience:** bio čerstvý kozí sýr 30 g, rukola 200 g, šalotka 1 ks, batát 100 g, bio bylinkový bujon, olivový olej 5g, bezlepkový kváskový chléb, himálájská sůl

Polévky hrají v gastronomii důležitou roli nejen jako chuťové zpestření, ale při šikovné kombinaci vhodně zvolených surovin se z nich vyklubuje i nutričně plnohodnotný chod, který tak bude mít potenciál dát tělu vše důležité.

Na trošce olivového oleje orestujeme šalotku a necháme ji zesklivatět. Poté k ní přidáme omyté lístky rukoly, lehce osolíme a ponecháme na pánvi až do chvíle, kdy „slehne“. Mezitím si na kostičky nakrájíme batát a dáme ho vařit do hrnce s 600 ml vody a bylinkovým bujonem, který nám polévku krásně provoní bazalkou, tymiánem a oreganem. V okamžiku, kdy zelené lístky rukoly zmenší svůj objem, přesuneme je s šalotkou do hrnce s bujonem a celou směs povaříme. Zhruba po dvaceti minutách vaření sundáme hrnec ze sporáku a celý jeho obsah do hladka rozmixujeme. A teď už můžeme do misky nalévat lahodnou krémovou krmí, jejíž hladinu ještě ozdobíme kousky čerstvého kozího sýra a rukolovými lístky. Polévku, ve které



se mísí intenzivní slanost kozího sýra se specifickou pikantností rukoly a nasládlostí batátů, servírujeme se dvěma plátky opečeného bezlepkového kváskového chleba. Foto: archiv Školy zdravého vaření

## Poradna Martina Jelínka



### Můžu jako silný kuřák úpravou stravy potlačit negativní dopady cigaret?

Kouřením zahlcujeme tělo několika skupinami škodlivin – kromě dehtu či nikotinu je velkou výzvou zaměřit pozornost na látky, které se označují volné radikály. Pokud kouření neomezíme, jejich přísun nesnížíme. S volnými radikály je možné bojovat zvýšeným příjmem antioxidantů. To jsou látky, které se nacházejí prakticky ve všech rostlinách. Jejich úkolem v našem těle je různě eliminovat negativní dopady volných radikálů. Každá potravina obsahuje odlišné množství i druhy látek s antioxidačním vlivem. Proto je silně žádoucí, aby strava v tomto směru byla co nejpestřejší.

Existuje pravidlo „synergického vlivu“, kdy dopad jednotlivých

antioxidantů je největší ve směsích. Preferenci pouze některých potravin zbytečně omezujeme možnosti, které pestře nastavený jídelníček nabízí. V praxi to znamená, že součástí každé slané porce by měla být syrová, tepelně upravená či kvašená zelenina. Dále jsou zdrojem antioxidantů ořechy a semena, případně oleje lisované za studena, které používáme ve studené kuchyni. Dalším koncentrovaným zdrojem těchto živin je ovoce. Toto je vhodné konzumovat nejenom syrové, ale společně se zeleninou i v podobě lisovaných šťáv. Tento v dnešní době moderní a velmi oblíbený způsob přípravy umožní koncentrovaný příjem antioxidantů, vyplácí se tak lisovat čerstvé zdroje všech dostupných rostlin. Mějme na mysli, že tyto postupy sice zmírní negativní vliv volných radikálů, nikdy ale nemohou být definitivním řešením zdravotního stavu.

## 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:

**Šalotka je příbuzná:**

- česneku
- brambor
- mrkve

Odpovědi posílejte do pátku 3. července včetně buď na adresu Moravskoslezský deník, Senior Deník, Mlýnská 10, 702 00 Ostrava, nebo e-mailem na adresu [jana.janoscova@denik.cz](mailto:jana.janoscova@denik.cz).

Správná odpověď z 12. dílu soutěže: kakao je bohatým zdrojem hořčičku. Dvěma výherkyněmi jsou **Lenka Moslerová z Hlučína** (vstup na web) a **Drahoslava Václavíková z Frýdlantu nad Ostravicí** (kniha). Blahopřejeme.

**Seriál připravují a autory receptů jsou Martin Jelínek a Eva Šimčíková, tvůrci webu [www.skolazdravehovareni.cz](http://www.skolazdravehovareni.cz).**

**Chcete se zeptat na cokoli z oblasti správného stravování? Posílejte své dotazy na [www.poradceprovyzivu.cz](http://www.poradceprovyzivu.cz).**

