

Jíme zdravě se Senior Deníkem (14)

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

Ovocný pohár

Ingredience: mango 100 g, sušené meruňky 20 g, chia semínka 10 g, banán 90 g, kiwi 70 g

Dříve než se pustíme do výroby lahodného ovocného dezertu, bude zapotřebí na pár hodin namočit sušené meruňky. Jakmile jsou tyto sladké plody pořádně napité, vložíme je do mixovací nádoby spolu s kousky čerstvého manga a celou směs pořádně promixujeme. Poté meruňkovo-mangové pyré obohatíme o chia semínka, která nám ovocnou dobrotu krásně zahustí, a přesuneme je do skleničky, v níž budeme zdravou sladkost servírovat. Jakmile máme základ poháru hotový, pustíme se do tvorby dalších vrstev našeho svěžího dezertu. Rozmixujeme jeden menší banán a tímto sladkým krémem pokryjeme chia pudink. Poslední vrstvu pak vytvoříme rozmixováním kiwi, které samozřejmě nejdříve zbavíme chlupaté slupky. Barevný pohár ještě ozdobíme kousky čerstvého manga, posypeme špetkou chia semínek a vložíme jej na půl hodinky do lednice.

Během této doby nám dezert hezky ztuhne a my se pak po chvíli netrpělivého vyčkávání můžeme pustit do sladkého de-



zertu, který si nás podmaní svou svěžestí a přirozeně sladkou chutí.

Foto: archiv Školy zdravého vaření

Poradna Martina Jelínka



V dnešní době je rozšířen názor, že sójové výrobky nejsou zdravé. Co je na tom pravdy?

Sója je luštěnina, která se od přelomu tisíciletí začala pěstovat v několika násobně větším množství. Zpracovává se do mnoha různých výrobků, o kterých se tvrdí, že jsou zdrojem mnoha důležitých živin. V podstatě lze říci, že obsah živin v sójových produktech je skutečně nadprůměrný. Problém ale spočívá v tom, že některé studie odhadují, že asi 80 procent pěstované sóji přichází do kontaktu s genetickou modifikací. Toto číslo je skutečně vysoké a rizika konzumace takových potravin jsou nepředvídatelná. V sója také je poměrně vysoké zastoupení tzv. antinutričních látek – složek, které různě komplikují trávení a zhoršují vstřebávání některých prospěšných živin.

Sója je poměrně bohatý zdroj fytoestrogenů. Ty ovlivňují hormonální regulaci organismu. Pokud je jich ve stravě příliš mnoho, může dojít k některým nežádoucím dopadům na naše zdraví. Protože se v posledních letech stávají sójové výrobky stále pravidelnější součástí naší stravy (mléko, jogurty, mouka, olej, proteinové koncentráty, tempeh, tofu, omáčky...), je jejich negativní vliv větší, než by se mohlo na první pohled zdát. Tato situace má samozřejmě svoje řešení: pokud budeme volit bio produkty, u kterých je předpoklad mnohem vyšší kvality, nebudeme sóju konzumovat každý den a primárně se zaměříme na fermentované zdroje (tempeh, miso pasty, sójové omáčky), kde proces kvašení snižuje obsah antinutričních složek a potravina se tak stává mnohem lépe stravitelnou, bude vše v pořádku.

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.

Soutěžní otázka zní:

Dnešní recept obsahuje nejvíce:

- bílkovin
- tuků
- sacharidů

Odpovědi posílejte do úterý 21. července 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 13. dílu soutěže: šalotka je příbuzná česneku. Jelikož tentokrát nepřišla žádná správná odpověď, výhry z tohoto čísla přesouváme do příštího, kdy vylosujeme čtyři výherce.

**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.**

