

# Jíme zdravě se Senior Deníkem (15)

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

## Salát z pečené červené řepy

**Ingredience: červená řepa 150 g, červená čočka 60 g, ovčí sýr 40 g, polníček 30 g, červená cibule, olivový olej 5 g, balsamický ocet, himálajská sůl, pepř, petržel, tymián**

Zeleninové saláty umí skrývat mnohá překvapení. Pokud zatoužíme po bezmasé variantě se sýrem, nemusí to zákonitě znamenat, že skončíme u směsi syrové zeleniny s dvacetiprocentním eidamem. V misce smícháme lžičku balsamického octa spolu se lžičkou olivového oleje a nejmenno nasekaným čerstvým tymiánem. Do této lázně naložíme na kostičky nakrájenou červenou řepu a necháme ji v ní alespoň hodinu marinovat. Po hodině koupání v marinádě přendáme kousky řepy na plech vyložený pečícím papírem a přesuneme ji do trouby, kterou jsme si předehřáli na 180 stupňů, a pečeme zhruba půl hodiny. Mezitím si uvaříme červenou čočku, kterou jsme nechali pár hodin namáčet. Zatímco se řepa vyhřívá v troubě a čočka si hová v hrnci, my se ujmete červené cibule, kterou nakrájíme na tenké proužky. Jakmile je řepa upečená, čočka uvařená a cibule nakrájená, přesuneme všechny dobrotky do misky, ve které je společně promícháme, přidáme k nim čerstvou petrželku a lístky polníčku. Ob-



sah misky ještě zakápneme zbytkem marinády, lehce osolíme, opepříme a posypeme kousky ovčího sýra. A nyní se již můžeme pustit do delikátního pokrmu, v němž se snoubí specifická chuť červené řepy spolu s jemností ovčího sýra a podmanivou vůni čerstvých bylinek. Foto: archiv Školy zdravého vaření

## Poradna Martina Jelínka



### Jak nejlépe začít s vegetariánstvím?

Nejprve je potřeba si uvědomit, z jakého důvodu chcete přejít na vegetariánské stravování. Pokud je toto rozhodnutí dané tím, že prostě přestane chutnat maso, jednoduše se zaměřte na to, aby byl ve stravě zajištěn dostatek bílkovin z ostatních zdrojů – tedy mléčných výrobků, vajec, luštěnin a obilovin. To není nijak náročné a takové přechody bývají poměrně bezproblémové a plynulé. Jakmile rozhodnutí vychází z etických principů, je postup v podstatě stejný (klíčovým aspektem je vždy zajistit to, co vynecháním konkrétní skupiny potravin může chybět). Problém tady nastává především v souvislosti s nadšením, skrze které se tito jedinci rozhodnou radikálně změnit stravo-

vání. Ne každý je v této situaci a emočním rozpoložení schopen uvažovat racionálně. Dochází pak k nedostatku bílkovin, což v dlouhodobé perspektivě vede ke katabolickým pochodům v těle (tedy odklonu od rovnováhy). Tady je proto vhodné nadšení tlumit a s klidným vědomím provést už zmiňované a poměrně jednoduché úpravy.

Podstatně větší výzvou je přechod na veganství, kde se kromě potenciálního deficitu bílkovin ještě navíc potýkáme s nízkou hladinou vitamínu B12, železa a některých dalších prvků. Většinu z nich jsme naštěstí schopni běžnou stravou plnohodnotně nahradit, je potřeba se pouze cíleně zaměřit na jejich zdroje. Navíc jsou v dnešní době dostupné poměrně kvalitní doplňky stravy, kterými tyto látky můžeme elegantně doplňovat.

## 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.

Soutěžní otázka zní:

**Laktóza se nachází v:**

- a) červené čočce
- b) ovčím sýru
- c) červené řepě

Odpovědi pošlete do úterý 4. srpna 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 14. dílu soutěže: recept obsahoval nejvíce sacharidů. Výherkyněmi cen z předminulého a minulého čísla jsou **Martina Kurková ze Štěpánkovic, Jindra Strakošová z Ostravy** (vstup na web), **Drahoslava Václavíková z Frýdlantu nad Ostravicí** a **Hana Benešová z Karviné** (kniha).

**Seriál připravují a autory receptu 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).**

