

Jíme zdravě se Senior Deníkem (2)

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

Křupavá cizrna

Ingredience: cizrna 100 g, olivový olej 7 g, himálajská sůl, grilovací koření

Většina strážníků má tendenci pokukovat po nějaké „drobnosti“ v oblasti slaných receptů, která uspokojí především chuťové buňky. Toto je velmi nebezpečné především z důvodu vysokého obsahu soli, tuků, spektra aditiv v čele se zvýrazňovači chuti a absence důležitých živin. Pro mlsouny toužící sáhnout po něčem zdravějším máme ve Škole zdravého vaření jeden skvělý a dobře dostupný tip – křupavou cizrnu.

Recept na její výrobu je velmi jednoduchý: nejprve cizrnu namočíme do vody, nejlépe přes noc. Poté vodu vylijeme, cizrnu propláchneme a v nesolené vodě necháme vařit do změknutí, tzv. na skus. Jakmile je cizrna hotová, propláchneme ji studenou vodou a uvařená zrna usušíme. V misce smícháme olivový olej se lžičkou soli a grilovacím kořením. Vzhledem k tomu, že použijeme himálajskou sůl, zvolíme kořenící směs bez přídavku soli a ideálně také bez jakýchkoliv aditiv, která se v těchto ochucovadlech ráda vyskytují. V této směsi uvařenou cizrnu důkladně promícháme, ať se hezky obalí každá kulička, a dáme na pečicím papíře péct do trouby, kterou jsme si předešli na 180 stupňů Celsia. Kuličky v troubě necháme zhruba pětadvacet minut, během kterých cizrnu alespoň dvakrát promícháme. Neučiníme-li tak, riskujeme připálení některých zrn a ztrátu zlatavé barvy ve prospěch uhele, která by nás navíc mohla „obohatit“ o spektrum látek, z nichž některé mohou mít i rakovinotvorný charakter. Tak tedy příjemné křupání.



Poradna Martina Jelínka



Byl mi diagnostikován únavový syndrom. Je možné stravou po-tlačit celkový stav únavy?

K takovým situacím je potřeba přistupovat komplexně, strava zdaleka není jediný faktor ovlivňující vitalitu člověka. Na obecné úrovni platí jednoduchá pravidla, jejichž dodržování se vyplatí každému v podobných situacích: nejprve je potřeba ve stravování omezit potraviny, které tyto stavy podporují. Je to přebytek masa (nejvíce červeného – hovězí, vepřové), lepku (nejčastěji pečivo, těstoviny, knedlíky, zákusky, buchty) a sladkostí. Vyplatí se omezit i alkohol a kávu. Dalším krokem je doplnění potravin, které jsou často v rámci pravidelnosti stravy opomíjeny. Jedná se o zeleninu (čerstvou, kvašenou i tepelně upravenou), kterou bychom měli jíst dva- až třikrát denně, a dále o čerstvé druhy ovoce, které postačí jíst jednou denně. V tom-

to směru se vyplatí konzumovat i čerstvě lisované šťávy z ovoce i zeleniny jako koncentrovaný zdroj enzymů, vitaminů a antioxidantů, vždy nejlépe dvakrát denně.

Vitalitu organismu výrazně pomohou nastartovat některé dobře dostupné bylinky, které jsou označovány jako adaptogeny. Nejčastěji jsou konzumovány v podobě čajů – vyzkoušejte žen šeny, klanoprašku čínskou nebo rozchodnici růžovou.

Všechny tyto postupy by měly být vedeny zkušeným výživovým poradcem, protože cílem je uvést tělo do celkové harmonie, což je v situacích únavového syndromu běh na dlouhou trať.

Martin Jelínek je autor řady knih o výživě, lektor a zakladatel vzdělávací společnosti ATAC, spoluautor pořadů Pod pokličkou České televize

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:
Jak se také nazývá cizrna?

- řecký hrách
- římský hrách
- italský hrách

Odpovědi pošlete do úterý 3. února 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 1. dílu soutěže: tamari je sójová omáčka. Vylosovány byly **Mirka Štefková z Fulneku** (voucher) a **Anne Marie Vacková z Loštic** (kniha). Výherkyním blahopřejeme.

Seriál připravují a autory receptu jsou Martin Jelínek a Eva Šimčíková, tvůrci webu www.skolazdravehovareni.cz

Chcete se zeptat na cokoli v oblasti správného stravování? Posílejte své dotazy na www.poradceprovyzivu.cz.

