

Jíme zdravě se Senior Deníkem (3)

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

Ovesný koláč s červenou řepou

Ingredience: ovesné vločky 100 g, červená řepa 1 kus, mandle 50g, hořká čokoláda 85% 40 g, karob 30 g, sušená kustovnice 15 g, chia semínka 10 g, konopné mléko 200 ml, kokosový olej

Závisláci na sladkém budou mít hody. Vezmeme totiž na paškál dezerty, o kterých je většina populace přesvědčena, že jsou sice chuťově neodolatelné, ale současně nezdravé. Naše dnešní výzva se jmenuje ovesný koláč a ve všech směrech se bude tvářit nejenom sladce, ale především zdravě. Nejprve v konopném mléce rozmícháme chia semínka. Do této hutné směsi přidáme najemno nastrouhanou oloupanou červenou řepu. K ní ještě přisypeme ovesné vločky, rozpůlené mandle, nalámanou hořkou čokoládu, karobový prášek a vše důkladně promícháme. Vzniklé těsto nalijeme do koláčové formy vymazané troškou kokosového oleje, vložíme do trouby předehřáté na 180 stupňů a necháme přibližně hodinu péct. Zdravý mls vytáhneme v okamžiku, kdy bude jeho povrch krásně křupavý, ale uvnitř těsto zůstane jemné a vláčné. Pak už náš výtvar jen posypeme plody kustovnice, které dezert hezky ozdobí a zároveň do něj přispějí svou špetkou sladkosti.



Poradna Martina Jelínka



**V odpoledních hodinách
bývá často v práci unavená. Existují potraviny,
které jsou schopny podpořit
činnost mozku?**

Ještě před tím, než se pustíte do hledání „záračné“ potraviny či jejich kombinací, které nastartují mozek k vyšší aktivitě, hledejte příčinu tohoto stavu. Pokud se jedná o odpolední hodiny, může být na vině nevhodně zvolený oběd. Například větší množství masa je náročně stravitelné a zaměstná trávení na dlouhou dobu, po kterou se nebude mít mozek dostatek energie. V takových situacích je rozumnější zvolit například rybu, která je mnohem lépe stravitelná. Často je únava spojená s nedostatkem sacharidů ve stravě, kdy klesá hladina krevního cukru. V těchto případech je vhodné sáh-

nout po potravine, která rychle dodá cukr (například ovoce). Pro dosažení stability krevního cukru a dlouhodobého účinku na mozek je vhodné naopak sníst tzv. „pomalejší cukry“, které najdete v celozrnném pečivu, těstovinách nebo müsli.

Pokud jenom hledáte zdravější variantu kávy a jejího kofeinu, nebojte se pravidelně používat čaj z listů ginkgo nebo některé adaptogenní rostliny (žen šen, schizandra, rozhodnice aj.). Tyto čaje nepijte ve večerních hodinách – mají stimulační účinky, takže se po nich špatně usíná. Celkově mají výhodu v tom, že na rozdíl od kofeinu si na nich tělo nevytváří závislost.

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, nezapíjejte 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:

Karob má:

- hořkou chuť
- kyselou chuť
- sladkou chuť

Odpovědi posílejte do úterý 17. 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 2. dílu soutěže: cizrně se také říká římský hráček. Vylosování byli **Libuše Garská z Fulneku** (vstup na web) a **Jiří Petráš z Ostravy-Poruby** (kniha). 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.**

