

# Jíme zdravě se Senior Deníkem (4)

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

## Pečená řepa s kozím sýrem

**Ingredience: červená řepa 150 g, pórek 50 g, čerstvý kozí sýr 50 g, olivový olej 10 g, celozrnný žitný kváskový chléb 2 ks, himálajská sůl, pepř**

Stále více milovníků mléčných produktů s oblibou hledá dostupné speciality z kozích zdrojů. Jejich specifická chuť podpořená podstatně vyšší kvalitou, než je tomu u kravských protějšků, umí skutečně provokovat. Dnešní recept je netradičním sloučením dvou chuťově výrazných potravin, které sladíme v jednu nekončící sérii lahodných okamžiků: červenou řepu nakrájíme na plátky, lehce pokapeme olivovým olejem, osolíme, opeříme a dáme péct do trouby předehřáté na 180 stupňů. Tady ji ponecháme zhruba 20 minut a v tomto mezičase se pustíme do výroby „náplně“ z pórků a kozího sýra. Nakrájíme pórek a orestujeme ho na trošce olivového oleje. Následně k němu přidáme i kozí sýr, který se nám po chvíli začne na rozžhavené pánvi rozpouštět. Vzhledem intenzivní chuti sýra není nutné směs solit, stačí jen přidat pepř. Jakmile je řepa upečená, jed-



notlivé plátky proložíme kozím sýrem s pórkem a vrstvíme na sebe. Podáváme se žitným kváskovým pečivem a přáním dobré chuti. Foto: archiv Školy zdravého vaření

## Poradna Martina Jelínka



### Existují potraviny, které mohou snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi?

Takové potraviny skutečně existují. Mezi „horké“ favority patří například česnek, cibule, pažitka či různé druhy ovoce. Každá taková potravina má schopnost zasahovat do metabolismu cholesterolu odlišným způsobem. Tady obecně platí, že velmi výrazný vliv mají především anti-oxidační látky a některé druhy rozpustné vlákniny. Při naměřených vysokých hodnotách cholesterolu je ale rozumné dodržovat širší spektrum pravidel, které mají na situaci přímý vliv, ne se pouze jednostranně orientovat na zvýšenou konzumaci rádozby zázračných potravin. Je prokázáno, že za zvýšenou hladinu krevních tuků nese v oblasti stravování odpovědnost konzumace příliš tučných potravin. Jsou to nejčastěji mléčné výrobky, mas-

né produkty a smažená jídla, která je potřeba výrazně omezit. Nebo naopak nízký příjem vlákniny či antioxidantů, které je potřeba ve stravě navyšovat například pravidelným zařazováním luštěnin, ovoce a zeleniny. Dalším faktorem, který v tomto směru umí dělat doslova zázraky, je pohybová aktivita. S tou je ale potřeba zacházet opatrně. Při úpravě životního stylu za účelem snižování cholesterolu vždy preferujte činnosti s nižší intenzitou. Tedy nejlépe procházky, běh, cyklistiku, plavání, hry... Pokud se podaří vše skloubit do jednoho harmonického celku, bývají výsledky se snižováním vysoké hladiny cholesterolu skutečně ukázkové.

**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, 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:  
**Olivový olej obsahuje nejvíce:**  
a) omega-3 tuky  
b) omega-6 tuky  
c) omega-9 tuky

Odpovědi pošlete do úterý 3. března včetně buď na adresu Moravskoslezský deník, Senior Deník, Mlýnská 10, 702 00 Ostrava, nebo e-mailem na adresu jana.janoscova@denik.cz.

Správná odpověď ze 3. dílu soutěže: karob má sladkou chuť. Vylosovány byly **Monika Hrabalová z Havířova** (voucher) a **Helena Szlauerová z Českého Těšína** (kniha). Blahopřejeme!

**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).**

