

Jíme zdravě se Senior Deníkem (7)

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

Špenátová polévka s quinoou

Ingredience: čerstvý špenát 400 g, cibule 1 ks, česnek 2 stroužky, quinoa 20 g, zeleninový bujon 2 ks (nejlépe v bio kvalitě), olivový olej 10 g, celozrnný žitný kváskový chléb 2 ks, himálajská sůl, rozmarýn

Špenát je zelenina, kterou zná každý, ale ne všichni ji mají v oblibě. Tuto sytě zelenou potravinu je potřeba umět správně upravovat, aby výsledek lahodil oku i žaludku. A to bude výzva i pro dnešní den, kdy si připravíme špenátovou polévku. Na trošce olivového oleje orestujeme cibulku. Jakmile „zesklovatí“ a získá zlatavou barvu, přidáme k ní omyté listy čerstvého špenátu, lehce osolíme a ponecháme na pánvi až do chvíle, kdy špenát „slehne“. Jakmile listy špenátu zmenší objem, přesuneme je i s cibulkou do hrnce s vařící vodou, do kterého přidáme ještě dvě kostky zeleninového bujonu a dvě lžičky quinoy. Směs v hrnci necháme klokotat zhruba dvacet minut – ty využijeme k přípravě křupavého chleba s vůní rozmarýnu. Ukrojíme dva plátky celozrnného žitného kváskového chleba, pomůžeme je troškou olivového oleje a posypeme intenzivně vonícím rozmarýnem. Krajíčky šoupneme do trouby, kterou jsme předešli na 150 stupňů Celsia, a ponecháme je tam zhruba sedm minut. Poté do polévky prolisujeme dva stroužky česneku a celou špe-



nátovou krmí dohládka rozmixujeme tyčovým mixérem. V tomto okamžiku už můžeme servírovat krémovou lahůdku s plátky křupavého rozmarýnového chleba a oddávat se gurmánským prožitkům, které nás budou provázet při vychutnávání každého sousta tohoto delikátního pokrmu. Foto: archiv Školy zdravého vaření

Poradna Martina Jelínka



Jak často můžu na jaře provádět očistné dny formou půstu?

Zařazování očistných dnů má smysl provádět pravidelně, vždy nejlépe v předem stanovených termínech, u kterých víme, že budeme mít pro tuto činnost klid. Nejčastěji to bývá jeden z víkendových dnů, což je pro začátečníka naprosto dostačující.

Mějte na mysli fakt, že mnohem důležitější je pravidelnost, než jakákoli hurá akce. Pro tyto formy očisty je možné volit z půstů, při kterých pijete pouze čistou vodu (vždy nejlépe filtrovanou a měkkou) nebo bylinkové čaje. Velmi oblíbenou součástí těchto kúr je konzumace čerstvě lisovaných zeleninových a z menší části i ovocných šťáv. Jejich výhoda spo-

čívá v tom, že obsahují cukry, které dodají energii, což většina začátečníků velmi ocení. Navíc současně dodají tělu široké spektrum antioxidantů, enzymů a fytochemických látek, které jako celek podporují metabolické pochody k intenzivnějším procesům detoxikace.

Jakmile zjistíte, že jednoduché půsty pravidelně zvládáte bez jakýchkoli potíží, má smysl je prodloužit na dny dva, kde se v rámci jejich absolvování pravidla týkající se konzumace tekutin nemění.

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:

Quinoa je:

- a) pseudoobilovina
- b) luštěnina
- c) ovoce

Odpovědi posílejte do úterý 14. dubna 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 6. dílu soutěže: avokádo je ovoce. Dvěma výherkyněmi jsou **Marie Janková** (vstup na web) a **Františka Huňářová** (kniha). Blahopřejeme.

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.

