



CO MŮŽETE ZMĚNIT VE SVÉM STRAVOVÁNÍ?

Mnoho lidí zajímá, co změnit ve své stravě, aby byla zdravější a dietnější. Na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď kromě obecných zásad, které jsou ale většině z nás známé.

Je třeba začít hodnotit svůj dosavadní stravovací způsob, například zapisováním jídelníčku, a teprve s odstupem času se pokusit udělat změny a plánovat dopředu, co budete jíst. Pokud si s tím sami nevíte rady, je možné se obrátit na nutriční terapeutky, kteří vám s rozбором a návrhem změn ochotně poradí. Nicméně výběr změn je třeba připravit tzv. „na míru“, protože jediné tak je možné zachovat dobrou chuť pokrmů, a tím udržet delší dobu „nový“ režim.



Důležité je hledat pozitiva ve změnách, hledat nové nízkoenergetické potraviny a zkoušet je, dokud neobjevíte ty, které vám budou chutnat. Tuk zvýrazňuje chuť, i proto bývá někdy nelehkým úkolem nalézt chutné a současně nízkoenergetické potraviny. Nejen s tímto úkolem pomohou internetové stránky www.zijzdrave.cz.

Příště: Jaké zvolit pohybové aktivity?

EXOTICKÉ OVOCE: KUMQUAT

Pojďme se krátce podívat na ovoce trochu neobvyklého jména kumquat. Jedná se o citrusové plody, které připomínají miniaturní pomeranč s délkou jen 2 – 4 cm. Pochází z Východní Asie a Jižní Číny a v současnosti se pěstuje v Asii i v Evropě. Plody mají oranžovou barvu, vyznačují se jedlou slupkou i dužinou s výrazným aroma. Zatímco kůra má nahořklou chuť,

dužina je naopak hodně sladká. Jeho chuť můžeme přirovnat ke kombinaci citrónu a mandarinky. Kumquat můžeme konzumovat v čerstvém stavu a to celý, včetně slupky. Bude chutnější, když jej před konzumací promnete v ruce.

Kumquat patří k důležitým zdrojům vitamínu C a flavonoidů, obsahuje hodně draslíku a mědi. Pomáhá posilovat srdce a zabraňuje usazování špatného cholesterolu v žilách. Navíc má antioxidační účinky a pomáhá snižovat riziko rakoviny. Zvyšuje absorpci železa a díky tomu zrychluje uzdravování.

Příště: Liči

RECEPT

Kumquat na Cointreau

- 250 gramů cukru
- 1 sklenku Cointreau
- vanilkovou zmrzlinu
- půl kilogramu kumquatu
- kousek vanilky

Naštípnete kumquaty a dejte je do hrnce. Přidejte Cointreau, cukr a kousek vanilky. Zalijte vodou tak, abyste zakryli ovoce, a vařte na mírném ohni třicet minut. Poté nechte vychladit nejméně jeden den, aby kumquaty dostaly chuť. Podávejte s vanilkovou zmrzlinou dle chuti.

ŘECKÁ KUCHYNĚ

Gastronomie Řecka je celosvětově proslulá, vyznačuje se pestrostí, rozmanitostí a kvalitou. Dnes je ovlivněna zejména tureckou a orientální kuchyní. Zajímavostí je, že již v pátém století před naším letopočtem zde byly založeny první kuchařské školy.

K řecké kuchyni neodmyslitelně patří lilek, rajčata, česnek a dobrý olivový olej. Bohatě jsou zde zastoupeny mořské ryby, chobotnice, mušle a další „dary moře“. Nechybí zde ani bohatý výběr masa, zeleniny, ze které se připravuje mnoho chutných jídel, a sýrů. Z koření se pak často používá kopr, oregano, saturejka, fenykl a rozmarýn.

Během klasické řecké večeře se nejdříve podávají předkrmy, kterých bývá více různých druhů a každý se bere, na co má chuť. Bývají to smažené kalamary, grilované chobotnice, různě upravené krevety, smažené rybičky, dále například pasta z tresčích jater, olivy nebo sýry. Poté přicházejí na řadu hlavní chody jako plněné vinné listy v citrónové omáčce, smažené papriky nebo lilky, velké bílé fazole v červené omáčce a grilovaná masa. Na závěr se podávají dezerty.

Příště: Skandinávská kuchyně

