



## KOLIKRÁT DENNĚ JÍST?

Na tuto otázku není jednoznačná odpověď. Jsou lidé, kterým stačí jíst třikrát denně a jsou spokojeni. Naopak druhá (a daleko početnější) skupina z nás by při této frekvenci měla zřejmě hlad. Jak to tedy je? Obecně se doporučuje pravidelný příjem menšího množství potravy (100 až 250 g dle konkrétního pokrmu), a to 3 až 6 x denně. Jídelníček by měl vždy obsahovat snídani (na kterou mnoho z nás velmi často zapomíná), svačinu, oběd, svačinu, večeři a eventuálně druhou večeři (ta není nutná).

Příjem potravy častěji a po malých dávkách je výhodnější zejména při redukci hmotnosti, neboť lidské tělo při pravidelném příjmu energie není nuceno výrazněji snižovat tzv. bazální metabolismus, jak se tomu děje například při držení hladovky nebo při jedení 1x denně.

Další užitečné informace a rady odborníků najdete na [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz).

Příště: Jaký způsob tepelné úpravy pokrmů je nejvhodnější?

## EXOTICKÉ OVOCE: AVOKÁDO

Avokádo pochází z Jižní Ameriky. Plody mají oválný či hruškovitý tvar a tmavě zelenou lesklou slupku. Z avokáda konzumujeme dužinu. Tu je potřeba po vyjmutí pokapat citrónovou šťávou, jinak zhnědne a ztratí důležité látky.

Avokádo je ceněno jako zdroj vitamínů A, B1, B2, B6, C a E. Z minerálů má dostatek železa, vápníku, fosforu a draslíku. Avokádo obsahuje také kyselinu olejovou, karoteny, antioxidanty a luteiny. Plody jsou bohaté na tuky, které jsou z velké části tvořeny ve formě nenasycených mastných kyselin. Avokádo tak napomáhá snižovat obsah cholesterolu v krvi a inzulinu v krvi.

I když se jedná o ovoce, v kuchyni se uplatňuje často také jako zelenina. Využívá se jako součást salátů, příloh, nákypů, pomazánek či různých dipů. Přípravují se z něj i omáčky na těstoviny, setkat se můžeme s avokádovým chlebem nebo zmrzlinou. V restauracích se podává s rybou, především s lososem.

Příště: Physalis (mochyně)



## BRAZILSKÁ KUCHYŇ

Brazilská kuchyně je bohatá na ovoce, zeleninu a luštěniny. Ve velké míře se využívá rovněž maso, a to především hovězí. K ochucení brazilských pokrmů se používá česnek, oregáno, cibule nebo pálivá paprika. Přílohou je téměř vždy rýže, výjimečně brambory, vařený maniok nebo těstoviny.

Národním pokrmem je feijoáda, která se připravuje z drobných černých fazolí, několika druhů masa a podává se s opraženou maniokovou moukou a rýží. Stejně oblíbeným pokrmem je i bacalhau neboli sušená treska. Střední a severní oblasti Brazílie jsou pověstné vepřovým a hovězím masem, často zpracovávaným ve formě ragú nebo hustých polévek.



U žádného jídla od snídaně až po večeři nesmí chybět dostatek exotického tropického ovoce jako je ananas, papaya, mango, melouny a další. Brazilci jsou také národem ovocných šťáv – sucos. V některých oblastech Brazílie je velmi oblíbeným nápojem extrakt ze stonků cukrové třtiny – caldo de cana. Tradičním nápojem je ale samozřejmě káva. Pravá brazilská káva má být prý silná jako ďábel, horká jako peklo a sladká jako láska. Jmenuje se cafezinho a pije se často a kdykoli.

Příště: Balkánská kuchyně

## RECEPT:

### Rajčata plněná avokádem

- 1/2 hlávkového salátu
- 4 lžičce citrónové šťávy
- 2 lžičce oleje
- sůl
- bílý pepř
- špetka cukru
- 4 rajčata
- 1 velké zralé avokádo
- 1 svazek petrželky
- 2 lžičce bílého jogurtu

Operte salát a natrhejte jej na kousky. Dvě lžičce citrónové šťávy smíchejte se solí, pepřem, cukrem a zašlehejte olej. Rajčata omyjte a seřízněte vršky. Lžičkou vydlabejte. Avokádo oloupejte, přepulte a vyjměte pecku. Nakrájejte na větší kousky a pokapejte citrónem. Avokádo a opané lístky petrželky rozmixujte na pyré. Vmíchejte jogurt, osolte a opepřete. Směs naplňte zdobící sáček s trubičkou a nastříkejte do vydlabaných rajčat. Salát promíchejte s marinádou. Rozdělte salát na talířky a navrch položte plněná rajčata.

Další zajímavé a hlavně zdravé recepty najdete na [www.ZijZdrave.cz](http://www.ZijZdrave.cz).