



## CO MOHU SNÍST, KDYŽ MÁM CHUŤ NA SLADKÉ

Sladkosti jako jsou cukrovinky, čokoláda, dorty apod. jsou pro svou sladkou chuť značně oblíbené, ale z výživového hlediska představují pouze zdroj „prázdné“ energie. Velkou měrou přispívají ke vzniku obezity a navíc zubního kazu. Zvláště nevhodná je kombinace cukru a tuku (například zmrzlina, máslové dorty). Doporučuje se nahradit tyto sladkosti ovocem, kvalitní čokoládou s vysokým procentem kakaa nebo tvarohovými dezerty.

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

Příště: Je opravdu všechno ovoce zdravé a vhodné pro hubnutí?

## EXOTICKÉ OVOCE: PITAYA

Pitaya, nazývaná také dračí ovoce, je kaktusový plod o velikosti až 20 cm původem ze Střední a Jižní Ameriky. Plody jsou masité oválné bobule pokryté podlouhlými šupinami s výrazně fialovou slupkou a bílou nebo rudou dužinou. Chuť lze přirovnat ke směsi angreštů a vodního melounu. Při konzumaci se plody buď loupou tak, že uřízneme špičku a slupku stáhneme nebo se rozříznou a dužina se lžičkou vydlabe.

Pitaya je bohatá na vitamín C a vápník. Obsahuje velké množství vody, vlákniny, je zdrojem vápníku, karotenu, železa a riboflavinu. Díky nízkému obsahu kalorií se dobře hodí do dietního jídelníčku. V Asii je používána při průjemových onemocněních.

Příště: Pomelo

## ITALSKÁ KUCHYNĚ

Italská kuchyně je jednou z nejvyhlášenějších na světě. Jejím základem jsou těstoviny. Zatímco na severu Itálie jsou preferovány ploché z vaječného těsta, na jihu jsou to naopak kulaté a duté tvary. Některé druhy těstovin se podávají s masovou, šunkovou nebo sýrovou náplní. V severní Itálii je pak oblíbeným pokrmem rýžové rizoto. Mluvíme-li o Itálii, nemůžeme nezmínit další pokrm, který si získal oblibu po celém světě – pizza.

Ze zeleniny se v italské kuchyni využívá především rajčata, papriky chřest, baklažány, artyčoky, tykvičky a fenykl. Masa se připravují převážně dušená, pečená nebo grilovaná. Největší oblibě se těší maso telecí, různě upravená kuřata a ostatní drůbež. Opomenout nemůžeme samozřejmě dary moře. Důležitou roli hrají bylinky – pro Itálii jsou typické oregano, petrželka, šalvěj, bazalka, rozmarýn a fenykl. K ochucování jídel se používá olivový olej, ocet, česnek nebo ostré červené papričky. Nezbytnou součástí řady italských pokrmů jsou sýry, například Mozzarella, Gorgonzola či Parmagiano.

Italský jídelníček nemá žádná specifická pravidla a může zahrnovat jedno jídlo stejně jako hostinu o mnoha chodech. Záleží především na okolnostech. Při oficiální večeři může složení pokrmů vypadat například takto: předkrm, dále pokrm z těstovin nebo rýže, polévka a hlavní chod složený z ryb, masa nebo drůbeže. K němu je jako příloha podávána dušená zelenina. Pokračuje se výběrem sýrů a moučnickem. Večeře je zakončena espressem nebo grappou.

V Itálii je jídlo společenskou záležitostí, při které se musí všichni hlavně dobře bavit.

Příště: Francouzská kuchyně



### OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJ S PITAYOU

- 1 plod pitaye
- pramenitá voda
- třtinový cukr nebo med dle chuti
- limetka
- led

Plod rozřízněte a lžičkou vyberte dužinu. Vložte do mixéru a zalijte vychlazenou pramenitou vodou. Ochuťte cukrem a šťávou z limetky a rozmixujte. Nápoj podávejte s ledem.

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