



JAK MÁ VYPADAT SPRÁVNÁ SKLADBA JÍDELNÍČKU?

Jídelníček musí být za každých okolností pestrý. Odborníci z celostátní edukační kampaně Žij zdravě doporučují dostatek ovoce, zeleniny, mléčných a pekárenských výrobků. Ideální je jíst 5x až 6x denně menší porce a hlavně nezapomínat na snídani. Ta by měla obsahovat jak cereálie, tak bílkoviny a ovoce (například bílý jogurt s müsli a ovocem). Dále by měla následovat svačina – například celozrnné pečivo se sýrem nebo kuřecí šunkou a součástí by měla být i zelenina. Jako další na řadu přichází oběd. Zde bychom se měli vyhnout smaženým jídlům. Součástí oběda by také měla být zelenina nebo ovoce. Odpoledne je vhodná svačina (ovoce, zelenina, jogurt apod.). K večeru neodmyslitelně patří večeře. Ta může být studená i teplá. Na noc bychom se měli vyvarovat těžkých jídel. Ideální večeří je například grilovaná ryba se zeleninovým salátem.

Příště: Jaké pohybové aktivity jsou vhodné pro zimní období?

EXOTICKÉ OVOCE: GRANÁTOVÉ JABLKO

O granátovém jablku se psalo již v Bibli. Je označováno za symbol plodnosti, hojnosti, přátelství a lásky. Keř granátovníku pochází pravděpodobně z ostrovů ležících v Indickém oceánu. Postupně se jeho pěstování rozšířilo do celého středomoří, Indie, Argentiny, USA a Asie. Nejlepší plody jsou z Iránu.



Granátová jablka obsahují velké množství sodíku a cukrů, dále zde nalezneme významné zastoupení vitamínů B a C. Také obsahuje vysoké množství fosforu, chlóru, manganu, křemíku, zinku, vápníku, magnézia a také potasium, které je nezbytné pro tvorbu a přenos nervových signálů. Granátové jablko je rovněž bohaté na vlákninu. Jeho konzumace pomáhá při průjemových a střevních onemocněních, proti střevním parazitům nebo při potížích s hemoroidy.

Příště: Papája

ARABSKÁ KUCHYNĚ

Arabská kuchyně je ve světě známa především rozmanitostí chutí, ale také kvalitou. Je bohatá na zeleninu, ovoce, vegetariánské pokrmy a kuřecí nebo rybí maso. Ze zeleniny se nejvíce využívá cibule, česnek, rajčata, okurky, zelí, kapusta, mrkev, papriky, salát a pórek. Součástí pokrmů často tvoří i olivy, kapary, baklažán nebo ibišek zvaný okra.

Základem mnoha jídel je kuskus – drobné kuličky z pšeničné krupice. Ty se vaří v mléce nebo páře. Podává se jako příloha k hlavním jídlům, připravuje se s ovocem jako dezert nebo s vařenou zeleninou. Neodmyslitelnou součástí arabské kuchyně je chléb pita, který se konzumuje většinou plněný nebo se používá k nabírání omáček, kaší a krémů. Velmi chutnou náplní je humus, který se připravuje z cizrny, citrónu, římského kmínu a dalších pro arabskou kuchyni typických surovin. Hojně se vyskytují pokrmy z jogurtů, sýrů, oříšků, sezamových semínek nebo bylinek. Maso se jí většinou ve formě kebabu. Někde se rožní okořeněné plátky drůbežního nebo jehněčího masa, jinde se připravuje z mletého masa.



Nejdůležitějším pokrmem dne je večeře. Nejprve se podávají předkrmy neboli mezze. Součástí jsou teplé i studené zeleninové pokrmy. Nechybí různé omáčky a arabský chléb. Následuje polévka a hlavní chod, který tvoří nejrůznější zeleninové směsi, kousky rožněného masa, kebab nebo kuskus. Vše se podává tak, aby každý mohl vybrat a jíst, na co má chuť. Pokrmy se servírují v miskách na ubrus rozprostřený na koberci, u jídla se sedí na polštářích kolem dokola.

Příště: Indická kuchyně

RECEPT

Ovocný salát s granátovým jablkem

- 2 žluté melouny
- 1 mango
- 2 broskve
- 3 větší kiwi
- 1 větší sladký pomeranč
- šťáva z 1 citronu
- 1 lžice cukru
- špetka skořice
- 3 granátová jablka

Melouny rozkrojíte, vydlabejte semínka, odkrojíte slupku, dužinu nakrájete a vložte do mísy. Mango oloupejte, dužinu okrájete, překrájete na kousky. Broskve oloupejte a nakrájete na měsíčky. Oloupané kiwi rovněž nakrájete. Pomeranč oloupejte a každý měsíček překrojíte napůl. Granátové jablko rozkrojíte a vydlabejte zrníčka. Ovoce v míse poprašte cukrem a skořicí, zalijete šťávou z citronu a promíchejte. Podávejte chlazené.

Další zajímavé a hlavně zdravé recepty naleznete na www.zijzdrave.cz.