



OBEZITA A PSYCHIKA

Psychika člověka má pro jeho zdraví velký význam. Dnes už nikdo nepochybuje, že fyzická a duševní stránka se navzájem ovlivňují a doplňují. Na vznik obezity mají hlavní vliv dvě oblasti v životě člověka. První je naše sebevědomí. Jak si věříme, jak se oceňujeme, zda o sobě pochybujeme, jak řešíme problémy, jestli jídlo nefunguje jako prostředek k uspokojení se, uklidnění nebo jako forma odměny. Druhou důležitou oblastí je výchova v rodině a její životní styl. Stravovací a pohybové návyky, které získáme v dětství od rodičů, nás provázejí v dospělosti. V případě nadváhy je důležité rozpoznat, kde se stala chyba a pokusit se ji napravit. Stejně tak je důležité načasování. Nemůžeme začít hubnout, když právě přestáváme kouřit, řešíme osobní problémy nebo jsme ve stresu. Musíme být na hubnutí připraveni a dalo by se říci i „naladěni“.

Další užitečné informace a rady odborníků naleznete na www.ZijZdrave.cz.

Příště: Kolikrát denně jíst?

EXOTICKÉ OVOCE: SAPODILA

Sapodila se pěstuje především v pobřežní oblasti Indie. Plody mají zploštělý, oválný tvar nebo mohou být kuželovité. Dosahují velikosti 5 až 10 centimetrů. Pod slupkou, která se nejlépe najde na žlutou až hnědou dužinu. Ta je velmi šťavnatá, má sladkou vůni a chuť připomíná karamelové hrušky. Plody sapodily mají vyšší obsah cukru, vitamínu C a K. Obsahují poměrně vysoké množství nikotinamidu, což je vitamín ze skupiny B. Nezralé plody jsou bohaté na tanin.

Sapodilla se dobře hodí jako dezertní ovoce, kdy dužinu vyjídáme z rozpůlených plodů a pevná slupka nám může sloužit jako miska. Dužinu je možné přidávat k ovocným koktejlům nebo salátům. Můžeme si vyrobit i dezertní omáčku tak, že procedíme zralé plody přes síto a přidáme pomerančovou šťávu a ozdobíme šlehačkou.

Příště: Avokádo

MEXICKÁ KUCHYNĚ

Tradiční mexická kuchyně je směs kulinařských vlivů původního obyvatelstva a španělských dobyvatelů. Tato kuchyně se vyznačuje zálibou v ostřejším koření. Mexickou kuchyni proslavily zejména chilli con carne, kukuřičné lupínky nachos a tortilla, což je plac-

ka z kukuřičné mouky. Kuchyně je ale různorodější. Hojně se zde vyskytuje kukuřice, fazole, rajčata a proslulé pálivé chilli papričky. V mase převládá hovězí, časté je též kuřecí. Dalšími surovinami jsou papriky, tykve, okurky, květák, kedlubny a kořenová zelenina. Z ovoce se používá mango, avokádo, papája, plody opuncí, banány, citrusy a batáty. Nezbytnou součástí většiny pokrmů je cibule a česnek. Mexický den začíná snídaní zahrnující kávu a sladké bocháčky nebo jiné sladké pečivo. Druhá snídaně se podává kolem poledne a její součástí jsou například vejce po vesnicku s rozmačkanými smaženými fazolemi a čerstvou chilli omáčkou. Hlavním jídlo dne se podává mezi druhou a půl šestou. Prvním chodem je obvykle lehká polévka, následuje předkrm z rýže nebo těstovin. Hlavním chodem jsou ryby, drůbež nebo maso se salátem či zeleninou. Současně se podává malá miska fazolů. Doplnkem mohou být ještě tortilly nebo čerstvý bolilos (mexický chléb). Na závěr bývá čerstvé nebo dušené ovoce či křehký koláč s karamelovou náplní. Mexický den končí poměrně střídmě. Lehká večeře se podává dost pozdě večer a skládá se z chleba, džemu, neplněných tamales (kukuřičné listy), popř. z několika plátků vařené šunky.

Příště: Brazilská kuchyně



RECEPT

Sapodila krém

- 2 malé plody sapodily
- 1 balení vanilkového cukru
- 4 plátky želatiny
- 250 g nízkotučného tvarohu

Namočte želatinu na 10 minut do studené vody. Sapodilu oloupejte, vypeckujte a rozmačkejte na kaši. Želatinu rovněž rozmačkejte a vložte do hrnce s vanilkovým cukrem, ohřejte a míchejte dohledka. Přidejte rozmačkanou kaši ze sapodily. Lehce našlehejte tvaroh a přimíchejte ostatní suroviny. Krém libovolně ozdobte, například drobným ovocem.

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