



JAKÉ POHYBOVÉ AKTIVITY JSOU VHODNÉ PŘI NEPŘÍZNI POČASÍ?

Nepřízeň počasí nás často zažene domů a těžko sami sebe přesvědčíme vydat se sportovat ven. K dispozici je ale řada pohybových aktivit, které můžeme provozovat bez větších obtíží doma. Začít můžeme například jednoduchými posilovacími a protahovacími cviky, následovat může jízda na rotopedu nebo chůze na běhátku. Je ale dobré nezapomenout ani na skupinové aktivity jako například aerobik nebo tanec, kde nás podpora ostatních může povzbudit k dalšímu pokračování. Rozhodneme-li se přeci jen vyrazit mimo domov, je vhodné se věnovat například plavání v krytém bazénu, jednoduššímu posilování nebo spinningu (ovšem bez tzv. maximálních zátěží) ve fitness centru a v případě příznivého počasí třeba i joggingu. Další informace k jednotlivým pohybovým aktivitám a rady odborníků naleznete na www.zijzdrave.cz.

Příště: Mohou za obezitu geny?

EXOTICKÉ OVOCE: PAPÁJA MELOUNOVÁ



Papája pochází ze Střední Ameriky a již Kryštof Kolumbus ji nazval „ovocem andělů“. Plody jsou oválné, hruškovitě tvarované a mohou dorůst až do délky 80 cm.

Papája je plná vitamínů – obsahuje vysoké množství provitaminu A, který chrání sliznice a posiluje zrak. Dále vitamíny B1, B2, C, kyselinu pantotenovou a významné množství vápníku. Papája příznivě ovlivňuje vitalitu buněk, zvyšuje životní energii a zlepšuje barvu vlasů. Obsahuje enzym papain, který je důležitý pro zpracování bílkovin v těle a přispívá tak k lepšímu trávení. Konzumace papáji podporuje imunitu, napomáhá prevenci nádorů tlustého střeva a má protizánětlivé účinky.

Papáju si vychutnáme především čerstvou, nejčastěji nakrájenou na plátky. Výborně se ale také hodí do ovocných salátů, například v kombinaci s citrusovými plody nebo rybízem. Vhodná je i pro přípravu kompotů, džemů a šťáv. Používá se též v kombinaci s masem a sýrem. Zelenou nedozrálou papáju můžeme využít do polévek, rybích omáček nebo zapékaných pokrmů.

Příště: Karambola

INDICKÁ KUCHYNĚ

Indická kuchyně je velmi rozmanitá a vyznačuje se velkým množstvím místních tradic přípravy

jídla. Kuchařské styly jednotlivých oblastí se výrazně liší a oplývají různými chutěmi a vůněmi. Základem indické kuchyně jsou koření a bylinky, které se používají čerstvé, sušené nebo ve formě různých past. Důležitou součástí pokrmů jsou nejrůznější kořeněné omáčky z luštěnin a zeleniny. Doplňují je raity – jogurtové směsi, nakládaná zelenina a čatní.

Kromě mnoha regionálních odlišností můžeme najít významné rozdíly na severu a jihu země. Jídlo na severu Indie je charakteristické hustými omáčkami a nejčastější přílohou je chléb nazývaný čapatí. Na stole se objevuje skopové a drůbeží maso s kořením. Mezi hlavní přísady patří ořechy a šafrán. Na jihu se používá hojně chilli, kokosové ořechy nebo limetková šťáva. Ke všem pokrmům je podávána rýže. V jižních oblastech země je velmi rozšířená vegetariánská kuchyně.

Tradiční indická jídla se skládají z více různých pokrmů a podávají se většinou v miskách na banánových listech nebo podnosech ze stříbra či nerezové oceli. Zvykem je konzumovat jídlo prsty pravé ruky. Pro lepší trávení žvýkají Indové na konci jídla tzv. paan, což je směs semen fenýklu, anýzu a betelových ořechů zabalená do betelového listu.

Příště: Thajská kuchyně



RECEPT:

Kuřátko Papája

- 4 kuřecí prsa nakrájená na kostičky
- 250 ml kokosového mléka
- 1 papája
- 1 lžička cukru
- 1 střední cibule
- 1 podélně rozkrojená tobolka vanilky
- 3 lžíce olivového oleje
- sůl a pepř podle chuti

V hrnci smíchejte kokosové mléko, cukr, vanilku a vše nechte přijít téměř k varu. Odstavte a nechte vyluhovat. Papáju rozkrojte napůl, lžící vydlabejte semínka a oloupejte slupku. Čistou dužinu nakrájejte na plátky. Na velké pánvi rozehřejte olej, přidejte kousky kuřete a smažte je do růžova. Přidejte cibuli a smažte, až zesklouatí. Přidejte plátky papáji a vše duste dalších 5 minut. Mezitím vyjměte vanilku z kokosového mléka a tupou hranou nože seškrábněte zrníčka ke kuřeti. Kuřecí směs rozložte na servírovací misku, ochucené kokosové mléko vlijte na pánev a na prudkém ohni nechte zredukovat na omáčku. Tou pak přelijte kuře s papájou. Podávejte nejlépe s rýží.

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