



POUZE OVOCE K HUBNUTÍ NESTAČÍ

Ovoce je, stejně jako zelenina, výborným zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálních látek a ochranných látek s antioxidačním účinkem. Obsahuje velké množství sacharidů, zejména jednoduchých cukrů – fruktózy, jejíž obsah kolísá v závislosti na druhu a stupni zralosti plodu. Poměr konzumované zeleniny a ovoce by měl být alespoň 2:1. Výhodou ovoce oproti cukrovinkám je skutečnost, že neobsahuje tuky. V ovoci přijímáme důležitou vlákninu, vitamíny a stopové prvky, ale pouze tyto látky nejsou dostačující. Při dlouhodobější dietě budou vašemu tělu chybět zejména bílkoviny a další důležité živiny.

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

Příště: Jak často bychom měli sportovat nebo cvičit?

EXOTICKÉ OVOCE: POMELO

Pomelo řadíme mezi citrusy, plody jsou kulaté až oválné, někdy hruškovité. Slupka má zelenou až světlezelenou barvu, dužina je bledě žlutá až červená. Pomelo svou nakyslou chutí vzdáleně připomíná grapefruit, ale bez typické hořké příchuti.

Obsahuje především vitamíny C, A, draslík a železo. Ze 100 gramů pomela získáme až 130% doporučené denní dávky vitamínu C. Vhodně působí proti vysokému cholesterolu a srdečním onemocněním. Neobsahuje žádný tuk a má málo kalorií. V Číně jej využívají do řady léků, například na kašel, ošetření otoků či zlepšení trávení.

Nejčastěji se pomelo konzumuje čerstvé, je vhodnou ingrediencí do ovocných salátů, ale používá se i do džusů, marmelád, želé a sirupů. Kůru pomela lze kandovat, pokud není chemicky ošetřena.

Příště: Fíky



RECEPT

Curry z vepřového masa s pomelem

1 lžice oleje	250 ml kokosového mléka
1–2 lžice pasty z červeného curry	strouhaná limetková kůra
500 g na proužky nakrájeného libového vepřového masa	4 lžice kokosového krému
300 g oloupaného a na dílky rozděleného pomela	1 lžice rybí omáčky
	1 lžička hnědého cukru
	2 na tenké plátky nakrájené červené chili papričky
	bazalka na ozdobení

Na pánvi rozehejte olej. Následně přidejte curry a maso. Na středně prudkém ohni jej osmažte dohněda. Přidejte kokosové mléko a limetkovou kůru, snižte teplotu a vše pomalu duste po dobu 12 – 15 minut. Přidejte pomelo, krém, rybí omáčku, cukr a vše promíchejte. Poté posypte chili papričkou a ozdobte bazalkou.

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

FRANCOUZSKÁ KUCHYNĚ

Francie je jedním z mála států, kde se gastronomie a vaření těší tak velké úctě a vážnosti, že skutečně můžeme mluvit o kuchařském umění. Výrazně jsou ve francouzské kuchyni zastoupeny ryby a jiné plody moře. Francouzi mají rádi telecí, hovězí, skopové, jehněčí, drůbež i zvěřinu.



V každodenním jídelníčku nesmí chybět zelenina, a to buď v syrovém stavu nebo vařená, dušená či jinak upravovaná. Nejvíce je pak oblíbený chřest, artyčoky, hlávkový salát, rajská jablíčka a hrášek.

Mezi důležité suroviny patří žampiony a především lanýže, které dávají pokrmům nezaměnitelnou chuť. U stolu nikdy nesmí chybět sýr v mnoha variantách. Často se také připravují vaječná jídla, různé omelety a palačinky, ať již slané nebo sladké.

Francie je pověstná svým využíváním bylinek a do světových kuchyní proniklo i francouzské bouquet garni, což je svazek bylinek ze snítky petrželky, tymiánu, bobkového listu a česneku.

Stolování začíná lehkou snídaní, které Francouzi nepřikládají velký význam, obvykle ani nesvačí. Hlavní jídla jsou oběd a večeře. Oběd začíná studeným předkrmem, následuje hlavní chod z masa a ryb. Nechybí ani zelenina nebo zeleninový salát a závěr hlavního jídla tvoří obvykle sýr, ovoce a někdy také zmrzlina.

Příště: Anglická kuchyně