

Zázvor
nejenže zahřívá
a povzbuzuje trávení, ale
patří mezi protizánětlivé
potraviny, což je důležité
pro zachování mládí.

Brokolice
patří k tmavě zeleným
druhům zeleniny,
které mají omlazující
a energetizující účinky,
připisují se jí také účinky
protirakovinové.

Dýně
úžasný zdroj draslíku,
který spolu se sodíkem
udržuje v těle vodu
v rovnováze, a jeho
nedostatek může také
způsobovat svalové
křeče; obsahuje též velké
množství vitamínu
A a karoteny – důležité
jak pro zrak, tak
pro zdravou pleť.

Česnek
přírodní antibiotikum,
prospívá srdci.

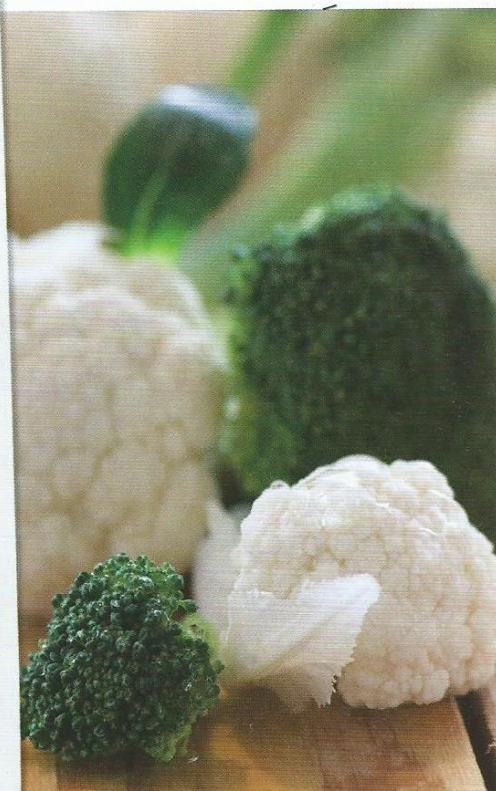
Čočka a fazole
jejich vlákninové sacharidy
snížují glykemický index,
tráví se pomalu, mají
probiotický účinek.



Pohanka
vlastně to není
obilovina, neobsahuje
lepek, nízký glykemický
index ji řadí spíše
k luštěninám, obsahuje
též rutin potřebný pro
zdravé cévy a žíly.

Jablko
obsahuje pektin, vlákninu,
která odstraňuje z těla
odpadní látky, a vitamín
C – důležitý antioxidant.

**Římský kmín, hřebíček,
kurkuma**
koření, která podporují
trávení, obsahují
antiseptické látky a silice
zabraňující zánětům.



Recepty

1 Brokolicovo-květákový krém s oříšky

Suroviny:

- Brokolici a květák – očistit,
umýt, rozebrat na růžičky
- Olej – olivový virgin ne-
bo 100% slunečnicový
- Bio zeleninový vývar
v prášku nebo sůl
- Lísková jádra – nahrubo nasekat
- Citron, máslo

Postup:

1. Do kastrůlku vložíme růžičky
květáku, brokolice a sůl.
2. Zalijeme studenou vodou – tolik, aby
byla zelenina téměř pod hladinou, a va-
říme, dokud není uvařená doměkka.
3. Rozmixujeme tyčovým mixérem
na krém.
4. Před podáváním doprostřed porce
vložíme oříšek másla, cca lžičku citrono-
vé šťávy a posypeme nasekanými oříšky.

2 Žampiony portobello plněné pohankovou směsí, piniovými oříšky a pečená jablka

Suroviny:

- Žampiony portobello 1-2 ks na osobu
- Standardní žampiony – očiště-
né a pokrájené na plátky
- Pohanka nebo pohanková lámanka
- Jablka – omytá, osušená a nakrá-
jená na měsíčky i se slupkou
- Piniové oříšky
- Čerstvý zázvor – oloupaný a na-
krájený na malé proužky
- Česnek – oloupaný, nakrájený na plátky
- Petrželová nať – omytá a na-
krájená nadrobno (ne kudr-
nka, ta nemá ani chuť ani vůni)
- Olivový olej, sůl

Postup:

1. Žampiony očištíme, uložíme na plech
na pečicí papír kloboučkem nahoru,
kloboučky potřeme olivovým olejem.
2. Volné místo mezi kloboučky vyplní-
me jablečnými dílky, tyto můžeme také
lehce potřít olejem.
3. Pečeme ve vyhřáté troubě cca 8-10
minut.
4. Žampionové plátky opečeme na oleji
dohněda.
5. Pohanku uvaříme se zázvorem, soli
a česnekem doměkka.
6. Odstavíme, vmícháme opečené žam-
pionové plátky, petrželku a lžici olivové-
ho oleje.
7. Upečené kloboučky portobello
z vnitřní strany osolíme, naplníme
pohankovou směsí.
8. Poklademe na čistý pečicí papír, ná-
plň posypeme piniovými oříšky, tyto
lehce zamáčkeme, aby neopadaly.
9. Opět pečeme cca 10 minut, dokud
oříšky nezezlátnou.
10. Podáváme s pečenými jablky. Jsou-li
dobře upečená, slupka má příjemnou
zvláštní polotuhou strukturu.



3 Pečená dýně s brambory a česnekem



Foto: Shutterstock.com

Postup:

1. Dýně rozpůlíme a vyndáme jádérka.
2. Půlky nakrájíme na klínky nebo silné plátky.
3. Pekáček nebo zapékací nádobu pokapeme olivovým olejem.
4. Brambory rozložíme na pekáček, kolem nebo mezi poklademe kousky dýně.
5. Posypeme solí, kmínem a semínky.
6. Hojně pokapeme olejem – nešetříme.
7. Palice česneku bez úpravy položíme navrch.
8. Pečeme v rozehráté troubě na cca 200 °C asi 50–70 minut dozlatova. (Slupka dýně se rozpeče tak, že je jedlá, česnek je třeba vyndat dříve, cca po půl hodině – když je měkký.)

Suroviny:

- Dýně – Hokaidó nebo máslová – dobře omýt a utěrkou dobře utřít dosucha
- Brambory se slupkou – omýté a nakrájené na větší kostky
- Česnek – celé pevné palice
- Slunečnicová semínka
- Kmín – voňavější je římský kmín
- Olivový olej, sůl

4 Indická čočková polévka

Suroviny:

- Čočka hnědá
- Česnek – oloupat, nakrájet na plátky
- Jablko – nakrájet na kostičky (může být i se slupkou, je-li hezká)
- Olej slunečnicový 100%
- Římský kmín
- Černé hořčičné semínko, sůl

Postup:

1. Čočku zalijeme horkou vodou, necháme bobtnat.
2. Na oleji v hrnci orestujeme římský kmín a hořčičné semínko (pozor, vyskakuje z hrnce ☺).
3. Přidáme plátky česneku – než začne vonět.
4. Přidáme jablečné kostičky, chvíli restujeme, přilijeme cca 1 dcl vody.
5. Přidáme scezenou čočku, zalijeme vodou a vaříme doměkka.
6. Osolíme – vždy až je luštěnina měkká, jinak bychom ji vařili neúměrně dlouho.
7. Tyčovým mixérem rozmixujeme, ne úplně dohladka.
8. Podávat můžeme se lžící bílého jogurtu a kousky syrového jablka.



inzerce

Self Academy

Akademie osobního rozvoje

semináře • workshopy

Na poříčním právu 6 • Praha 2,
u Palackého náměstí

www.selfacademy.cz



Lubica Laurincová



Cook Friend

Kurzy vaření bez masa i pro celiakiy a jiné alergiky

Klicperova 6 • Praha 5 • u metra Anděl

www.cookfriend.cz

