



**Celer**  
JE ZELENINA I LÉK. PŮSOBÍ ANTIBAKTERIÁLNĚ A DEZINFIKUJE. OBSAHUJE VITAMINY A MINERÁLY POTŘEBNÉ PRO DOBRŮ FUNKCI JATER A STŘEV.

**Dýňová semínka**

**Červená řepa**

**Pohanka lámanka**

**Růžičková kapusta**

**Bobkový list**

**Telecí maso**

**Kysané zelí**

**Ořechy**  
OBSAHUJÍ ZDRAVÉ TUKY A POSILUJÍ MOZKOVOU ČINNOST. MUSÍ BYT ALE ČERSTVÉ.

**Hřebíček**

**Skorice**  
NAPOMÁHÁ KREVNÍMU TLAKU A ZLEPŠUJE TRÁVENÍ. TÍM, ŽE ZAHŘÍVÁ ORGANISMUS, ZLEPŠUJE I METABOLISMUS TUKŮ A CUKRŮ. OPATRNĚ S NÍ PŘI TĚHOTENSTVÍ!

# DIETA ZE ZÁPADU...

*Suroviny vypěstované na zdejších luzích a hájích dokážou odstranit přebytečnou kila i povzbudit tělo v hubnutí. Nevěříte?*

**T**radiční česká kuchyně, resp. jidla připravená z našich místních surovin, toho umí daleko víc, než jen zasytit žaludek. Škoda, že na poklady ze staročeských tradic s příchodem fast foodů či mezinárodních kuchyní někdy zapomínáme. Česká kuchyně přece není jen „guláš se šesti“, smetanové omáčky a smažák, ne?

## ÚRODY ZE ZAHRÁDEK

Doba se změnila, s tím nic nenaděláme. Už nedřeme na poli do úmoru, neobhospodařujeme svůj statek, ani nechodíme do lesa pro dříví. Náš výdej energie se chtě nechtě od našich předků výrazně liší. Dobrou zprávou ale je, že zeměpisné šířky zůstávají. A stále se na českých záhoncích a polích pěstují a zpracovávají vesměs stejné suroviny jako před lety. Patří sem třeba zelí, košťalovina, červená řepa, bulvovitý celer či mrkev. K tradičním tuzemským surovinám patří i ovesné vločky, luštěniny, pohanka, jáhly, kroupy a ořechy. Je toho spousta, co nám naše země nabízí. „Nevyhýbejte se ani rostlinným olejem a masu. Ale



## Ve staročeské tradici se dodržoval páteční půst. Obnovte ho.

kladte důraz na kvalitu,“ radí výživová poradkyně Jana Vašáková. „Oleje dodávají tělu potřebnou energii, chrání náš organismus před ztrátou tepla a obnovují mozkové buňky.“

### PODLE ČEHO VYBÍRAT?

„Při jakékoli dietě naše tělo v prvé řadě potřebuje sacharidy. Ty se ukry-

vají třeba ve vláknině, která vydatně pročisťuje střeva a pomáhá rychleji hubnout,“ říká Jana Vašáková. A zároveň upozorňuje na častý omyl: „Lidé se často myslí, že zhubnou, když jen vyřadí přílohy. To ovšem není pravda. Tělu je nutné dodávat energii po pravidelných dávkách, a navíc takovou, která se bude uvolňovat pozvolna. K tomu pomáhá právě vláknina.“

Do svého jídelníčku vybírejte ty potraviny, které mají nízký glykemický index, ideálně v hodnotě pod 50. „Index pokrmu můžete snížit i správnou kombinací. Třeba spojit sacharidy s kvalitními tuky a bílkovinami,“ doporučuje Jana Vašáková. A kde takové kvalitní tuky a bílkoviny hledat? „V libovém masu, ořeších, semínkách, ve vajíčkách či luštěninách,“ vyjmenovává výživová poradkyně Jiřina Kubcová. „Při redukčních dietách doporučuju taková masa, která jsou méně tučná a dají se velice dobře sehnat na našem trhu. Například domácího králíka nebo divočinu, konkrétně zajíce, srnčí či jelení maso nebo bažanta. Všechny tyto druhy mas vycházejí kaloricky mnohem příznivěji než třeba vepřo-

vé,“ dodává. České supermarkety a rybí prodejny nabízí i naše sladkovodní ryby, které jsou zdravé a hlavně finančně výhodnější než jejich mořské kolegyně. „Dravé sladkovodní ryby, jako například štika či pstruh, chutnají výborně a jsou méně tučné. Candát je dokonce rybou labužníků,“ říká Jiřina Kubcová.

Vegetariáni mohou živočišné bílkoviny částečně nahradit rostlinnými, například luštěninami.

### NA CO MYSLET?

„Zvykli jsme si připravovat většinu pokrmů z konzervovaných surovin, které obsahují vysoké procento soli. A tělu tak dodáváme minimálně dvakrát vyšší dávku sodíku, než ve skutečnosti potřebuje,“ upozorňuje Michael Vít, hlavní hygienik ČR. Snažte se doma vyhnout konzervám, a jíte-li venku, stravujte se v takových restauracích, které vaří z čerstvých surovin. Ovšem nejlépe uděláte, když si třeba jídlo do práce připravíte doma a budete tak přesně vědět, co všechno pokrm obsahuje. „Pokuste se také při vaření

## CO ŘÍKAJÍ ODBORNICE?



**JANA VAŠÁKOVÁ**, výživová poradkyně, ([www.diar-dietar.cz](http://www.diar-dietar.cz))

Platí podle vás tvrzení, že zdravé potraviny jsou drahé? Vůbec ne. Většinou si lidé jen

nevědí rady při výběru surovin nebo s jejich následnou úpravou. Rozhodně neinvestujte do „light“ výrobků. Tuk v nich obvykle nahrazuje cukr a naopak.

Jak můžeme předcházet večernímu hladu? Jezte pravidelně, 3 větší porce během dne a 2 až 3 menší svačinky. Nehladovte déle než 3 hodiny a přes noc déle než 10 hodin. To znamená, že když jdete spát až v 11 hodin večer, dejte si raději ještě malou večeři. Třeba hrst oříšků nebo kousek zeleniny či ovoce.



**JIŘINA KUBCOVÁ**, nutriční specialista, ([www.centrum-vyzivy.cz](http://www.centrum-vyzivy.cz))

Čím se máme řídit při výběru masa a ryb? Datem spotřeby, barvou a vůní. Maso

i ryby nakupujte raději čerstvé než zmrazené. Jsou-li živé ryby v kádích, dívejte se, zda plavou rovně a ne bokem. Sledujte i šupiny – bílé skvrny svědčí o one-

mocnění. Oči by neměly být kalné a žábry musí být čisté. Jak často bychom měli jíst maso a kdy naopak volit zeleninové dny? Ryby až 5krát a maso 3krát týdně. Zeleninu doporučuju přidat ke každému pokrmu, pomáhá snižovat obsah cholesterolu v jídle. A zeleninové dny bych zařadila jen během čistícího dne.

te 300 ml vody s vymačkaným citronem.“ Do celkového pitného režimu se bohužel nezapočítává káva, perlivé či sladké nápoje. A ani alkohol! „Ten se ve větším množství ukládá ve formě tuků na těle,“ varuje Vašáková.

A když už mluvíme o staročeské stravě, nesmíme zapomenout na další zvyk – páteční půst. „Poslední pracovní den se ve staročeské tradici vnímal jako den půstu. Jedla se buď zelenina, sladké jídlo nebo ryby,“ říká Jiřina Kubcová. Očistný den v týdnu měl velký význam, který v moderní době zcela neprávem opomíjíme.

### PRYČ S NEŠVARY!

Z nedávného výzkumu vyplynulo, že Češi si snídaně dopřávají jen o víkendech. „Přítom první jídlo dne je důležité – nastartuje organismus a dodá mu energii. Proto se pak ve většině případů stává, že hlad přijde až večer, nebo nás začne honit mlsná,“ vysvětluje Jana Vašáková. Stejně tak skončíte s ranní kávou na lačný žaludek. Raději začněte den třeba pohankovou kaší s ovocem a medem. →





Pohankové karbanátky s křenovým jogurtem



Teplý zeleninový salát s dresinkem a ořechy



Polévka z kysaného zelí s růžičkovou kapustou



Žena a život  
POHANKU

Tato obilovina blahodárně působí na mnoho našich orgánů. Neloupaná má silné aroma, které někdo nesnáší, pokud ale na vaření použijete pohankovou lámanku a ochutíte ji kořením a česnekem, zjistíte, že pokrmy z ní jsou velice chutné.



Telecí plátky se zeleninou a celerovým pyré

#### POHANKOVÉ KARBANÁTKY

Potřebujete: 1 hrnek pohanky lámanky, 1 mrkev, 1 stroužek česneku, 1 vejce, 1/2 hrnku žitné mouky, řepkový olej na pečení, sůl, pepř, 4 lžice jogurtu, 1 lžičku strouhaného křenu

Pohanku v kastrolu zalijte dvěma hrnkami vody a uvařte na hustou kaši. Mrkev očistěte, nastrouhejte a přidejte do pohanky společně s prolisovaným česnekem a vejcem. Osolte, opepřete a pořádně promíchejte. Zahustěte žitnou moukou a tvořte menší placky. Placky opečte na pánvi na několika kapkách oleje dozlatova. Podávejte s jogurtem ochuceným křenem.

#### TEPLÝ ZELENINOVÝ SALÁT

Potřebujete: 1 červenou řepu, 4 malé brambory, 2 velké mrkve, 6 stroužků česneku, 2 lžice řepkového oleje, 1 lžičku citronové šťávy, 1 hrst posekaných vlašských ořechů, petrželku, sůl, pepř

Řepu oloupejte, brambory omyjte a mrkev očistěte. Vše nakrájejte na stejné velké kousky. Dejte je do pekáčku, přidejte oloupaný česnek, pokapejte lžicí oleje, osolte a opepřete. Vložte do trouby vyhřáté na 200 °C a pečte 30 minut. Citronovou šťávu smíchejte se lžicí oleje a špetkou soli. Vlijte na pečenou zeleninu, promíchejte, posypejte ořechy a petrželkou.

#### POLÉVKA Z KYSANÉHO ZELÍ

Potřebujete: 1 hrst sušených hub, 1 cibuli, 1 lžičku řepkového oleje, 1 lžičku kmínu, 300 ml vývaru, 2 brambory, 4 růžičky kapusty, sůl, pepř

Houby namočte do vlažné vody. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V hrnci zahřejte olej a krátce na něm orestujte cibuli a kmín. Houby zbavte vody, přidejte je k cibuli a restujte, až se všechna tekutina vyvaří. Pak přidejte zelí, vše společně krátce orestujte a zalijte vývarem. Přisy-

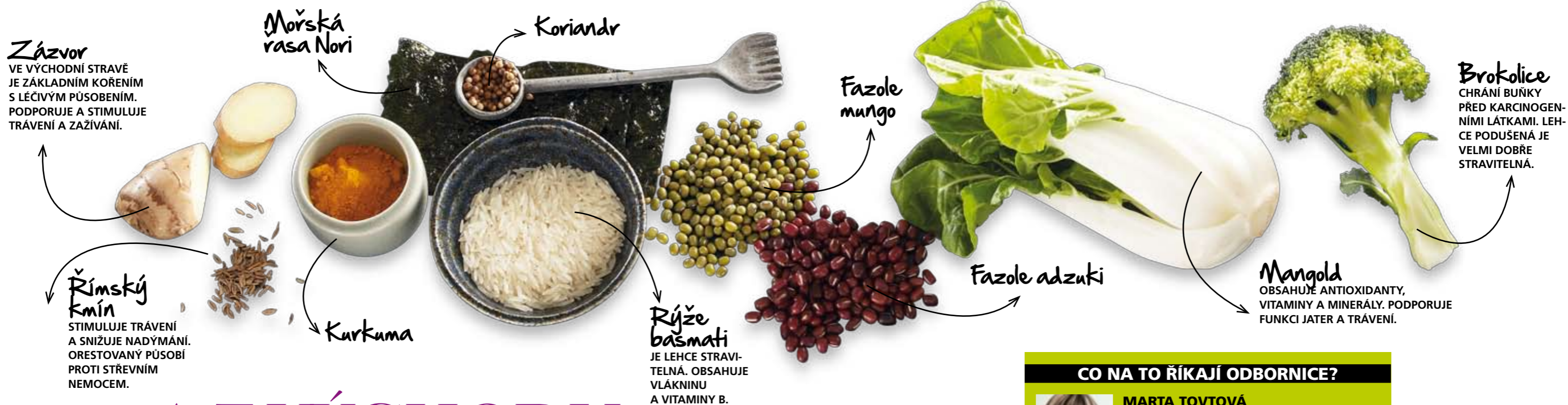
pejte brambory a vařte 10 minut. Přidejte překrojené kapusty a vařte ještě 20 minut. Dochutěte solí a špetkou pepře.

#### TELECÍ PLÁTKY S CELEROVÝM PYRÉ

Potřebujete: 300 g telecí kýty, 1 lžičku řepkového oleje, 300 g celeru, 2 růžičkové kapusty, 1 střední mrkev, 100 ml polotučného mléka, sůl, pepř

Telecí plátky osolte, opepřete, potřete olejem a nechte odležet. Celer očistěte a nakrájejte na menší kusy. V hrnci uveďte k varu osolenou vodu, vložte do ní celer a vařte ho doměkka. Očistěte kapustičky a mrkev a povařte je asi 6 minut. Vodu z celeru slijte. Zalijte ho mlékem, zahřejte a rozmixujte na pyré. Osolte, opepřete. Pánev mírně zahřejte. Vložte telecí plátky a opékejte je asi 3 minuty z každé strany. Podávejte je s rozebranou kapustičkou, pokrájenou mrkví a celerovým pyré. →





**Zázvor**  
VE VÝCHODNÍ STRAVĚ JE ZÁKLADNÍM KOŘENÍM. PODPORUJE A STIMULUJE TRÁVENÍ A ZAŽÍVÁNÍ.

**Mořská rasa Nori**

**Koriandr**

**Fazole mungo**

**Brokolice**  
CHRÁNÍ BUŇKY PŘED KARCINOGENNÍMI LÁTKAMI. LEHCE PODOŠENÁ JE VELMI DOBRĚ STRAVITELNÁ.

**Mangold**  
OBSAHUJE ANTIOXIDANTY, VITAMINY A MINERÁLY. PODPORUJE FUNKCI JATER A TRÁVENÍ.

**Římský kmín**  
STIMULUJE TRÁVENÍ A SNIŽUJE NADÝMÁNÍ. ORESTOVANÝ PŮSOBÍ PROTI STŘEVNÍM NEMOCEM.

**Kurkuma**

**Rýže bašmati**  
JE LEHCE STRAVITELNÁ. OBSAHUJE VLÁKNINU A VITAMINY B.

**Fazole adzuki**

# ... A Z VÝCHODU

Asijská a indická strava je lehká, výživná a pročišťující. Právě proto je tak účinná a pomáhá tělu se rychle zregenerovat.

**A**jurvéda a tradiční čínská medicína mají mnoho společného: plně respektují potřeby organismu a zbytečně ho nezatěžují živočišnými tuky, solemi či těžko stravitelnými potravinami. K urychlení metabolismu si vypomáhají nejrůznějšími bylinkami a kořeními. Očišťují tak tělo od toxinů, hlenů a nadbytečných kil. Proto je východní strava tak účinná. Ovšem ne každý ji dokáže ocenit. A hlavně vydržet déle než pár dní. Je totiž oproti běžné české stravě natolik odlišná, že na ni tělo může zpočátku reagovat bolestí hlavy, průjmami či mírnou únavou. Skvělé je na ní ale to, že už po jednom dni východní diety cítíte rozdíl – tělo se pročistí, nastartuje se rychlejší spalování, odplaví škodliviny a často se tím zlikvidují i menší potíže s trávicí soustavou.

## PRVNÍ KROKY K AJURVĚDĚ

Už více než 5000 let se tato nejstarší léčebná metoda zabývá posílením organismu a obnovením narušené rovnováhy. I když v ajurvédě existuje několik obecných pravidel, která by se měla dodržovat, nikdy v ní nenajdete



**Trávení se podobá cyklu Slunce. Když je nejvyš, přichází hlad.**

zásady, jako třeba, jak velké porce jíst či jak často. „Záleží na zdravotním stavu, psychice a konstituci člověka. V ajurvédě rozlišujeme tři tzv. dóši, tedy konstituční typy, které se liší duchovně i fyzicky. Jednoduše řečeno, když je někdo ‚kafa‘, tedy typ, který má těžší kosti, pomalejší metabolismus a větší tendence k ukládání tuků, je

hloupost, aby držel dietu určenou pro nejhůbenější konstituční typ ‚vata‘,“ vysvětluje Barbora Morávková, ajurvédská expertka, která v Kalifornii vystudovala College of Ayurveda a několik let vedla svou praxi v USA.

## NEJDŮLEŽITĚJŠÍ AJURVÉDSKÁ PRAVIDLA

Kromě toho, že indická metoda doporučuje jíst především tepelně upravenou zeleninu, doplněnou o koření, obilniny, luštěniny a hutnější polévky, obecně pro stravovací režim v ajurvédském stylu platí, že nejdůležitějším jídlem dne je oběd. „Kolem poledne je zaživací oheň nejsilnější, stejně jako je slunce v nejvyšší poloze na obloze. A nejslabší je večer, proto doporučuji malé porce,“ říká Barbora Morávková a radí, jak v povánočním období nejrychleji detoxikovat organismus: „Ideální je vydržet monodietu 3 až 7 dní. Konkrétně se jedná o rýžový pokrm kitchadi (viz recept), který se ráno zaměnit za pečenou hrušku politou javorovým sirupem a okořeněnou skořicí či badyánem. A celý den popíjet z termosky převařenou vodu.“

## POHLED Z ČÍNY

Strava podle tradiční čínské medicíny (TČM) přistupuje k tělu podobně jako ajurvéda. Většina pokrmů se tepelně zpracovává, hlavní složku tvoří zelenina, obiloviny, luštěniny a teplé nápoje. Nutriční terapeutka Marta Tovtová k výraznější redukci a detoxikaci organismu doporučuje držet alespoň jeden den dietu v podobě rozvařené rýže – kaše congee. „Čiňané si takovou kaši dopřávají každý den ke snídani, protože člověka zasytí, pročistí tělo z předchozího dne, jsou v ní veškeré potřebné látky a nezatěžuje organismus ani peněženku.“ Kaše je vhodná nejen pro krátkodobé diety, ale také při oslabení organismu, po operacích či vážnějších nemocech. Jak se připravuje? „Dejte bílou rýži bez jakýchkoliv přísad na sporák nebo do rýžovaru a vařte alespoň čtyři hodiny,“ popisuje Marta Tovtová a dodává, že tuto dietu můžete prodloužit i na tři dny a pravidelně ji opakovat. Třeba dvakrát do měsíce nebo jeden den v týdnu.

## CO NA TO ŘÍKAJÍ ODBORNICE?



**MARTA TOVTOVÁ**  
nutriční poradkyně ([www.tovtova.cz](http://www.tovtova.cz))

Jak se dají zásady TČM dodržovat během pracovního dne? Ideální je

doma si uvařit a nosit si jídlo do práce v termosce. Pokud to nejde, volte takové restaurace, které podporují zdravou stravu. Hlavní je vyhnout se bílému pečivu, tučným výrob-

kům, syrové stravě a chlazeným nápojům. Do jídelničku zařaďte vařenou zeleninu, rýži či brambory jako součást zeleninové směsi.

Co mám dělat, když mě večer přepadne hlad?

Nejlepší je prevence – dostatečně jíst během dne. Na večer doporučuji tekutou stravu, třeba teplý zeleninový vývar či rýžové mléko.



**BARBORA MORÁVKOVÁ** ajurvédská expertka ([www.ayurveda-holistic-medicine.com](http://www.ayurveda-holistic-medicine.com))

Cím zahnat chuť na sladké? Sušeným ovocem: stačí namočit hrozinky, figy, datle a vlašské ořechy přes noc do vody a máme svačinku či snídani bez zbytečného cukru. Ale i čokoláda je lék! Jen musí být kvalitní, hořká a v malém množství.

Jakých chyb se my ženy ve stravování dopouštíme?

Neposloucháme tělo, když říká, že má hlad. Do 16. hodiny bychom měli sníst více než 80 % celodenního příjmu kalorií. Další chybou je, že jíme ve spěchu a přejídáme se. To vše způsobuje, že se v těle zbytečně ukládají tuky. V čím větší disbalanci člověk je, tím větší chuť na sladké

extrémními chutěmi. Nejčastěji chutí na sladké,“ vysvětluje Marta Tovtová. „Namísto cukrovinek sáhnete raději po sladší zelenině, třeba červené řepě, a upečte ji v troubě. Chutné je i dušené ovoce s hřebíčkem a badyánem, oříšky či svařené rýžové mléko s kurkumou.“ Vyvarujte se velkého množství kávy.

„Vyčerpává srdce, vysušuje střeva a zatěžuje žaludek. Nahradeť ji třeba obilnými kávy, které zlepšují trávení a posilují slezinu.“

## ČÍM HUBNUTÍ PODPORIT?

Čínská medicína si vypomáhá nejrůznějšími čaji. Což ocení zejména ženy nad třicet, jejichž metabolismus se stále více zpomaluje. „Před těžkými jídly doporučuji vypít jerlínový čaj či puerh. Zelený čaj usnadňuje snižování váhy. Odvar z perličkového ječmene (hatomugi) či fazolí adzuki posiluje ledviny. Pro celodenní pití je vhodný třeba zásaditý čaj kukicha,“ říká Marta Tovtová. Důležité také je dodržovat zásadu, že další jídlo máme začít jíst až v době, kdy je to předchozí už strávené. →





Kicadi  
s koriandrem a limetou



Kořeněné lassi  
z jogurtu a mléka



Polévka  
s fazolemi adzuki



Žena a život  
KORENÍ

Mletá kurkuma je nejen výborné koření, ale zároveň i přírodní antibiotikum. Zlepšuje stravitelnost všech pokrmů a pomáhá detoxikovat střeva. Je také silný antioxidant a mnohostranný lék. Můžete ji použít při vaření luštěnin, zeleniny i masa.

PRIPRAVILY: VERONIKA VLACHOVÁ, ZDENA NĚMCOVÁ, FOTOGRAFIE POKRMŮ PŘIPRAVILO KULINÁRNÍ STUDIO BAUER MEDIA VO.S., WWW.KULINARNISTUDIO.CZ, FOTO: PETR SCHÖBER, ISIFA.COM (1), PROFIMEDIA.CZ (1), DEKORSTYLING: ANINA PROCHÁZKOVÁ, FOODSTYLING: DAVID SKOKAN, NADOBÍ ZAHŘÍČILY: OBCHOD DBK DESIGN STORE-4HOME, KUCHYNSKÉ SPOTŘEBICE WHIRPOODBAUKNECHT.

Žitné placky  
s koriandrovým čatní



#### KIČADI (KITCHADI)

Potřebujete: 1 šálek rýže basmati, 1/2 šálku fazolí mungo (loupaných), 1 polévkovou lžici másla ghí (přepuštěné máslo), 1 lžičku koriandrových semínek, 1/2 lžičky drceného římského kmínu, 1/2 lžičky kurkumy, limetu, koriandrovou nať, sůl

Fazole namočte alespoň na hodinu do studené vody. Rýži propláchněte a nechte okapat. V kastrolu rozpustíte máslo. Vsypete koriandrová semínka, římský kmín, kurkumu a restujte, až začne koriandr prskat. Pak přidejte rýži a scezené fazole. Promíchejte s kořením, zalijte čtyřmi šálky studené vody a přiveďte k varu. Vařte 5 minut bez pokličky, potom částečně zaklopte a vařte, až fazole změknou. Podle potřeby můžete dolít vodu. Po uvaření dochutíte solí, limetovou šťávou a posekaným koriandrem.

#### KOŘENĚNÉ LASSI

Potřebujete: 1/2 hrnku bílého selského jogurtu, 1/2 hrnku nehomogenizovaného mléka, 1/2 hrnku vlažné vody, 2 špetky sušeného zázvoru, 2 špetky

mletého římského kmínu, 1 lžici nasekané koriandrové nati, sůl

Jogurt, mléko a vodu prošlehejte a nechte chvíli odstát. Přidejte koření, koriandr a podle chuti dosolte.

#### POLÉVKA S FAZOLEMI ADZUKI

Potřebujete: 1 hrnek fazolí adzuki, 2 plátky zázvoru, 1 lžičku oleje, 1 velkou mrkev, 1/4 hlávky brokolice, 1 malou cibuli, 1 mini mangold, 4 plátky řasy, 1/2 lžičky miso pasty  
Namočte fazole na 12 hodin. Pak vodu z fazolí slijte a nechte je okapat. Do hrnce vlijte olej a na mírném ohni na něm lehce orestujte zázvor. Přidejte okapané fazole a zalijte je 400 ml vody. Vodu uveďte k varu a fazole vařte 10 minut. Mezitím očistěte mrkev, cibuli a brokolici. Mrkev nakrájejte na plátky, cibuli na půlkolečka, brokolici rozeberte na růžičky. Zeleninu přidejte k fazolím a vařte dalších 5 minut. Pak přidejte mangold a řasu a polévku povařte ještě 5 minut. Sundejte ji z ohně a dochutíte miso pastou.

#### ŽITNÉ PLACKY S KORIANDROVÝM ČATNÍ

Potřebujete: 1 šálek hladké žitné mouky, 1 lžičku másla ghí, sůl, pepř, **na čatni:** 2 hrsti posekané koriandrové nati, 3 šalotky (nebo 1 bílou cibuli), 1 stroužek česneku, 1 lžičku soli, 1 lžičku cukru, 1 lžičku koření garam masala, 1/2 šálku citronové šťávy  
Mouku, máslo, špetku soli a pepře promíchejte v míse. Zalijte 1/4 šálkem studené vody a zpracujte na hladké vláčné těsto. Je-li třeba, přidejte mouku nebo naopak trochu vody. Těsto rozdělte na čtyři části a vyválejte z nich tenké placky. Nechte je pod utěrkou odpočinout. Mezitím připravte čatni: posekaný koriandr vložte do mixeru, přidejte šalotku nakrájenou nadrobno, všechny zbylé ingredience a umixujte na pyré. Čatni dejte odležet do lednice. Rozpalte pánev s nepřilnavým povrchem. Vložte placku a přimáčkněte ji k pánvi obrabčičkou a opékejte asi minutu. Pak ji obraťte, opět přimáčkněte a dopečte. Placky po upečení potřete máslem a přidejte k nim odleželý čatni. ■