Ing. Mária Lokajová

ZDRAVÉ A CHUTNÉ *Nátierky*

ZDRAVÉ A CHUTNÉ NÁTIERKY
Copyright © Ružová stužka, n.f., Bratislava 2008
Text © Ing. Mária Lokajová, Bratislava 2008
Photography © F. Hauskrecht, 2008

Prvé slovenské vydanie
Zodpovedný redaktor: Ing. Mária Lokajová
Design a grafické spracovanie: Martin Gajdoš
Tlač: X line, s.r.o., Bratislava

Táto publikácia je financovaná z prostriedkov
neinvestičného fondu Ružová stužka, n.f.

Nepredajné.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať
ani šíriť v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami,
či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok,
resp. prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému
a podobne, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Ing. Mária Lokajová

ZDRAVÉ A CHUTNÉ *Nátierky*

Neinvestičný fond Ružová stužka, n.f. podporuje plnenie všeobecne prospešného účelu v oblasti ochrany zdravia so zameraním na prevenciu rakoviny prsníka.

Cieľom Ružovej stužky, n.f. je výrazne zvýšiť povedomie žien o význame prevencie a samovyšetrovania prsníkov na včasné zistenie počiatočných štádií rakoviny prsníkov a o možnostiach pozitívne ovplyvniť vlastné zdravie.

Súčasťou prevencie je i správna životospráva.
O tom, že správna výživa je v prevencii rakoviny prsníkov veľmi dôležitá, dnes už niet pochýb.

Autorka Ing. Mária Lokajová svojou publikáciou rozširuje vedomosti verejnosti o zásadách správnej výživy.

Táto publikácia je financovaná z prostriedkov neinvestičného fondu Ružová stužka, n.f.

Ružová stužka je symbolom boja proti rakovine prsníka.

ružová stužka n.f.

Lipského 11, 841 01 Bratislava
IČO: 36077 887
číslo účtu: 262 383 6399/1100
www.ruzovastuzka.sk

Príhovor

Dňa 28. marca 1959 sa všetky sudičky vesmíru, ktoré dávajú do vienka kreativitu a silu žiť, združili na jednom mieste – v malej nemocnici v Považskej Bystrici – a svoje dary venovali mojej mamine. Svoje kulinárske schopnosti mala možnosť rozvíjať už za mlada, keď vyvárala svojim 3 bratom rôzne špeciality. To, že z nich vyrástli traja urastení úspešní muži, svedčí o tom, že jej to išlo veľmi dobre. Školu zvládla ľavou zadnou a po ukončení odboru ekonómie sa Ing. Mária Gachulincová vydala a porodila svoje prvé dieťa, teda mňa. Rozhodla sa využiť svoje vedomosti na pracovnom mieste v hlavnom meste, a aj napriek niekoľkým ťažkým ranám osudu bola úspešná a veľmi obľúbená. Môj brat Kristián mal iba 5 rokov, keď naša maminka vážne ochorela a my sme sledovali ako sa z krásnej mladej ženy mení na vyčerpanú, trpiacu, no stále silnú a bojujúcu osobu. Po dlhej a nepríjemnej liečbe, ktorú jej spríjemňovala rodina a personál nemocnice, v ktorej bola liečená, sa rozhodla pokračovať nie tam, kde skončila, ale ešte vyššie. Začala využívať svoju kreativitu v móde a v tvorení zdravých, ale neskutočne chutných jedál. Naštudovala desiatky kníh o zdravej výžive a radosť našla v pocite, keď jej dcéra zo školy písala sms, akú ďalšiu „nenormálnu" nátierku jej dala na desiatu. Jej výtvory teraz oceňujú aj ľudia, ktorí si na zdravú výživu nepotrpia a rozdávanie receptov je na dennom poriadku. Chceme sa s týmito pochúťkami podeliť aj s vami, preto vznikol nápad vydať túto knihu plnú chutných, výživných a zdraviu prospešných receptov. (Ako celiatik by som chcela dodať, že všetky sú prirodzene bezlepkové.)

dcéra Natália

UTOROK

STREDA

PIATOK

SOB

NEDELA

STREDA

SOBOTA

PONDELOK

PIATOK

SOBOTA

PO

OTA

ŠTVRTOK

ONDELOK

Tak, a na čo by ste mali chuť dnes?

Pšenová nátierka s droždím	9
Nátierka zo sušeného hrachu	11
Kalerábová nátierka	13
Pohánková nátierka	15
Karfiolová nátierka	17
Špenátová nátierka	19
Nátierka z kyslej kapusty	21
Brokolicová nátierka	23
Nátierka z fazule Azuki	25
Nátierka z červenej šošovice	27
Baklažánová nátierka	29
Pórová nátierka	31
Reďkovková nátierka	33
Cuketová nátierka	35
Avokádová nátierka	37
Nátierka z hlivy ustricovej	39
Cviklová nátierka s jogurtom	41
Cícerová nátierka	43
Nátierka z tofu syra	45
Zelerová nátierka	47

Pšenová nátierka s droždím

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- 2 kocky droždia
- 2 cibule
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 vajíčka
- 10 PL pšena
- 2 PL olivového oleja
- 2 tavené nízkotučné syry
- solčanka
- čierne mleté korenie
- drvená rasca

POSTUP PRÍPRAVY

Na olivovom oleji speníme nadrobno nakrájanú cibuľu, pridáme prelisovaný cesnak, droždie, miešame pokiaľ sa droždie nerozpustí, potom pridáme pšeno a dusíme cca 5 minút. Zahustíme 2 vajíčkami. Po vychladnutí vmiešame syr, ochutíme solčankou, drvenou rascou a štipkou korenia. Podávame s tmavým chlebom. Navrch posypeme pažítkou.

Pšeno alebo „lúpané proso“

Pšeno alebo „olúpané proso“ má optimálne výživové vlastnosti, je veľmi chutné a ľahko stráviteľné, dôležitá je pri ňom neprítomnosť lepku, preto sa odporúča pri bezlepkovej diéte. Pšeno je významným zdrojom vitamínov skupiny B a železa. Svojou nutričnou hodnotou sa pšeno vyrovná ovseným vločkám.

Nátierka zo sušeného hrachu

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- **250 g sušeného hrachu**
- **1 tavený syr v črievku**
- **4 strúčiky cesnaku**
- **solčanka**
- **korenie**
- **majorán**

POSTUP PRÍPRAVY

V slanej vode uvaríme hrach, popučíme ho (príp. rozmixujeme ponorným mixérom), pridáme syr, solčanku, korenie, majorán a rozpučený cesnak. Nátierka je výborná, keď sa pridá na krúžky nakrájaná a na olivovom oleji podusená cibuľa ako ozdoba. Môžeme pridať na suchej panvici opražené sezamové semienka.

Sušený hrach

Sušený hrach znižuje cholesterol, zlepšuje trávenie, chráni pred rakovinou čriev, posilňuje imunitu. Stačí ho variť málo, dlhším varením stráca veľký obsah vitamínov, napriek tomu obsahuje provitamín A a vitamín C. Surový hrach je veľký priateľ srdca.

Kalerábová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 3 ks mladých kalerábov
- 1 sójová majonéza
- 4 strúčiky cesnaku
- solčanka
- drvená rasca
- mleté čierne korenie

POSTUP PRÍPRAVY

Kalerábы očistíme, postrúhame na jemnom strúhadle, pridáme prelisovaný cesnak, solčanku, rascu, korenie, premiešame so sójovou majonézou. Podávame s tmavým chlebíkom ozdobíme rukolou a cherry paradajkami.

Kaleráb

Kaleráb je výdatným zdrojom vitamínu C a draslíka, konzumujú sa aj drobné krátke lístočky, ktoré vyrastajú v strede. Kaleráb obsahuje aj vlákninu v rozpustnej a nerozpustnej forme, rozpustná sa zúčastňuje na znižovaní hladiny cholerestolu v krvi, nerozpustná chráni pred zápchou. Kaleráb podporuje pečeň v detoxikácii tým, že burcuje biele krvinky do sústavného boja proti rakovine. Odporúča sa jesť surový, jeden stredne veľký kaleráb má hodnotu dennej dávky vitamínu C, vlákniny, draslíka a kyseliny listovej.

Pohánková nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 8

INGREDIENCIE

- 1/2 kg premytej pohánky
- 2 nízkotučné tavené syry
- 2 rozdrvené sušené čili papričky
- 4 strúčiky cesnaku
- solčanka
- drvená rasca
- mleté čierne korenie

POSTUP PRÍPRAVY

Pohánku uvaríme v slanej vode s rozdrvenými čili papričkami cca 20 minút, pridáme k nej syry, prelisované cesnaky, ochutíme solčankou, drvenou rascou a mletým čiernym korením. Podávame s tmavým chlebom na šalátových listoch, posypané opraženými slnečnicovými jadierkami.

Pohánka

Pohánka je v súčasnosti hitom zdravej výživy, ako významný zdroj prírodného rutínu má cenné vlastnosti, z ktorých je preukázateľný posilňujúci účinok imunitného systému, zvýšenie pružnosti cievnych stien, regulácia krvnej zrážanlivosti a obsahu cholesterolu v krvi, zlepšuje schopnosť koncentrácie, obsahuje lecitín a lyzín. Okrem toho je pohánka dôležitým zdrojom zinku, medi, selénu, mangánu a iných stopových prvkov.

Karfiolová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- 1 karfiol
- 2 nízkotučné tavené syry
- 2 sušené čili papričky
- 3 strúčiky cesnaku
- solčanka
- drvená rasca

POSTUP PRÍPRAVY

Hlávku karfiolu po rozobratí na ružičky, uvaríme v slanej vode cca 10 minút s rozdrvenými čili papričkami, po uvarení roztlačíme vidličkou alebo rozmixujeme, pridáme 2 syry, solčanku, drvenú rascu, prelisovaný cesnak.

Karfiol

Karfiol sa považuje za najchutnejšiu a najstráviteľnejšiu kapustovú zeleninu a tak ako všetkým kapustovitým zeleninám mu nechýbajú fytochemické antikarcinogény, ktoré mu dávajú preventívne vlastnosti. Ten, komu už diagnostikovali určitý typ rakoviny a lieči sa naň, mal by do svojej každodennej stravy zaradiť niektorý druh z čeľade kapustovitých, napr. brokolicu, kapustu, karfiol alebo reďkovku.

Špenátová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 150 g mrazeného špenátu
- 30 g kukuričnej múky
- 3 PL olivového oleja
- 1 vajíčko
- 1 cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 PL sójovej majolky
- solčanka
- čierne mleté korenie

POSTUP PRÍPRAVY

Na olivovom oleji speníme cibuľu s múkou. Pridáme rozmrazený špenát, prelisovaný cesnak, korenie, solčanku a 5 minút varíme, pridáme vajíčko. Po vychladnutí pridáme sójovú majolku. Ozdobíme kápiou a vareným vajíčkom.

Špenát

Špenát je pravdepodobne najvýživnejšia známa zelená listová zelenina. Obsahuje veľké množstvo vitamínov a minerálov – vitamín A, kyselinu listovú, vitamín C, horčík, železo. Je veľmi bohatý na luteín a zeaxantín, ktoré pomáhajú predchádzať strate zraku, pri prevencii stareckej makulárnej degenerácie je špenát dokonca účinnejší ako mrkva. Pomáha pri znižovaní hladiny cholesterolu v krvi a je známe jeho využitie v prípade anémie.

Nátierka z kyslej kapusty

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 8

INGREDIENCIE

- 1/2 kg kyslej kapusty
- 2 mrkvy
- 1 kvaka
- 1 zväzok mladej jarnej cibuľky
- 1 sójová majonéza
- solčanka
- biele mleté korenie

POSTUP PRÍPRAVY

Kyslú kapustu nakrájame nadrobno, pridáme nastrúhanú mrkvu, kvaku a cibuľku. Premiešame so sójovou majonézou, dochutíme solčankou a bielym mletým korením.

Kyslá kapusta

Kyslá kapusta podľa fínskych vedcov obsahuje množstvo látok, ktoré bojujú proti rastu nádorových ochorení, hlavne prsníkov (znižuje riziko až o 74 %), pečene, pľúc a hrubého čreva. Obsahuje aj obrovské množstvo vitamínu C, laktobacily (dokonca viac ako v jogurte) a iné výživné látky. Znižuje riziko ochorenia na nádchu a chrípku.

Kvaka

Kvaka patrí spolu so strukovinami, obilím,kapustou, cibuľou a cesnakom k najstarším potravinám, konzumovanými na našom území do čias, kým neboli privezené zemiaky a neskôr ryža. Oproti zemiakom, ktoré zahlieňujú organizmus je kvaka presným opakom, pomáha pri artritíde, ochoreniach čriev a priedušiek, má zásaditý vplyv na náš organizmus. Starí Gréci a Rimania si ju veľmi považovali a vyšľachtili niekoľko nových druhov. Je bohatá na vitamín A a C, E a B6, z minerálnych látok hlavne meď a vápnik. Má priaznivé účinky na žalúdočné, cievne a žlčové choroby, pri liečení zlomenín a osteoporóze.

Brokolicová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- 1/2 kg brokolice
- 1 cibuľa
- 2 PL olivového oleja
- 2 nízkotučné tavené syry
- 5 strúčikov cesnaku
- solčanka
- čierne mleté korenie

POSTUP PRÍPRAVY

Brokolicu po rozobraní na ružičky uvaríme v slanej vode, rozmixujeme, pridáme prelisovaný cesnak, syr, cibuľu podusenú na olivovom oleji, solčanku, mleté čierne korenie. Posypeme ľanovými semienkami opraženými na suchej panvici.

Brokolica

Brokolica patrí skutočne k špičke medzi zdravými potravinami, je jednou z najbohatších na proteíny, vápnik, vitamín C, betakarotén a draslík. Už 10 dkg pokryje dennú spotrebu vitamínu C a provitamín A/betakarotén. Je ideálna pre pacientov s chorobami srdca, obsahom fytochemikálií sa považuje za jednu z najsilnejších anti-karcinogénnych potravín.

Nátierka z fazule Azuki

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- 150 g fazule Azuki
- 2 PL olivového oleja
- 1 väčšia cibuľa
- 2 nízkotučné tavené syry
- 4 strúčiky cesnaku
- solčanka
- mleté čierne korenie
- drvená rasca

POSTUP PRÍPRAVY

Fazuľu varíme cca 50-60 minút v slanej vode. Na olivovom oleji podusíme nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak. Fazuľu a podusenú cibuľu s cesnakom po vychladnutí rozmixujeme, pridáme syry, solčanku, korenie a drvenú rascu. Môžeme ozdobiť nasucho opraženými slnečnicovými jadierkami.

Fazuľa Azuki

Fazuľa Azuki, nazývaná kráľovnou fazule, je malá červená fazuľa, odroda sóje fazuľovej, veľmi výživná a chutná strukovina. Je výborná na reguláciu stolice a na jej zjemnenie v prípade zápchy. Jej pravidelná konzumácia je prevenciou proti všetkým ochoreniam obličiek, vrátane onkologických. Patrí k najlepšie stráviteľným strukovinám.

átierka z červenej šošovice s amarantom

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 8

INGREDIENCIE

- 1/2 balíku červenej šošovice (125 g)
- 2 tavené syry v črievku
- 5 PL amarantového zrna
- 4 strúčiky cesnaku
- solčanka
- čierne mleté korenie
- drvená rasca

POSTUP PRÍPRAVY

Šošovicu premyjeme, varíme cca 8-10 minút v osolenej vode aj s premytým amarantovým zrnom, po uvarení rozmixujeme, pridáme prelisovaný cesnak, dochutíme solčankou, korením a mletou rascou.

Šošovica

Šošovica má vysoký obsah zinku a aminokyselín, znižuje únavu a pôsobí protistresovo. Táto nátierka sa dá kombinovať aj s ktoroukoľvek z potravín, odporúčaných konzumovať k šošovici pretože znásobujú jej pozitívny účinok, a to: ryža – tá je spomedzi obilnín najvhodnejšia, mrkva – kvôli provitamínu A, ktorý šošovica nemá, kapustoviny a špenát – kvôli vápniku, ktorého má šošovica len málo. Citrón zas zvyšuje vstrebávanie železa.

Amarant

Amarant, u nás známy pod názvom láskavec, je tiež nazývaný čínskym špenátom, pestovali ho už starí Aztéci, Inkovia a Mayovia ako svoju základnú potravinu, ktorú nazývali „svätým zrnom". Amarantové zrno je veľké asi ako zrnko maku a vyznačuje sa mimoriadnym obsahom a kvalitou bielkovín, pre svoj obsah vlákniny a minerálnych látok patrí amarant medzi najvýživnejšie rastliny na svete. Má vysoký obsah vitamínov: B2, niacín = B3, B1, C a E. A čo je dôležité, neobsahuje lepok. Konzumujú sa aj zelené listy, ktoré sa konzumujú surové v šalátoch alebo sa pripravujú podobne ako špenát.

Baklažánová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- 2 menšie baklažány
- 2 menšie červené cibule
- 2 strúčiky cesnaku
- 20 dkg šampiňónov
- 2 PL olivového oleja
- 1 paradajkový pretlak
- provensálske korenie
- mleté čierne korenie
- solčanka

POSTUP PRÍPRAVY

Baklažány nakrájame na kolieska, posolíme a necháme cca 30 minút odstáť. Medzitým si opražíme cibuľu a cesnak na olivovom oleji, pridáme šampiňóny, nakrájané na plátky, paradajkový pretlak a osušené kolieska baklažánov. Podusíme cca 10 minút. Dochutíme korením, solčankou a provensálskym korením príp. bazalkou. Môžeme rozmixovať a posypať nasucho opraženými tekvicovými jadierkami.

Baklažán

Baklažán obsahuje tiamín, riboflavín, vitamín C, trochu železa, vápnika a sacharidy. Má sa jesť so šupkou, ktorá obsahom farbiva má protirakovinový účinok. Baklažán je výborný pomocník obličiek a žlčníka, vďaka svojmu diuretickému účinku je vhodný pre tých, ktorí mali obličkové kamene a chcú zabrániť ich opätovnému výskytu. Podáva sa vždy tepelne upravený, nikdy nie surový!

Pórová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 2 póry
- 1 tavený syr v črievku
- 1 PL dijonskej horčice
- 1 cibuľa
- 2 PL olivového oleja
- solčanka
- mleté čierne korenie
- drvená rasca

POSTUP PRÍPRAVY

Na olivovom oleji opražíme cibuľu, pridáme na kolieska nakrájaný umytý pór, dusíme cca 20 minút, pridáme dijonskú horčicu, syr, solčanku, mleté čierne korenie, drvenú rascu a všetko rozmixujeme ponorným mixérom. Podávame s nasucho opraženými sezamovými a slnečnicovými jadierkami.

Pór

Obsahuje väčšie množstvo vitamínu C, vitamíny skupiny B a vitamín E. Je mimoriadne bohatý na minerálne látky- draslík, vápnik, horčík, mangán, železo, meď, zinok, fosfor, síra, chróm, selén, nikel a obsahuje viac kyseliny listovej ako cibuľa. Pór odstraňuje kyselinu močovú, čím preventívne pôsobí proti dne a artritíde, čistí žalúdok a črevá od baktérií a húb, znižuje hladinu cholesterolu, znižuje tlak, pozitívne vplýva na srdcový sval, posilňuje cievy a má močopudné účinky.

Reďkovková nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 2 zväzky reďkovky
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 PL olivového oleja
- sójová majonéza
- solčanka
- čierne mleté korenie
- drvená rasca

POSTUP PRÍPRAVY

Na oleji opražíme cibuľu, cesnak, pridáme na tenké kolieska nakrájanú reďkovku, ochutíme solčankou, čiernym mletým korením a drvenou rascou. Dusíme cca 5-10 minút. Po vychladnutí vmiešame sójovú majonézu. Ozdobíme nasekanou žeruchou.

Reďkovka

Reďkovka je jedna z prvých jarných zelenín bohatá na vitamín C. Okrem neho obsahuje aj provitamín A a vitamíny skupiny B. Z minerálov je najbohatšie zastúpený draslík a vápnik, fosfor a síra, práve tá dáva reďkovke štipľavú chuť a je aj súčasťou liečivej silice,ktorá pomáha ničiť baktérie a vírusy, hlavne žalúdočné a črevné. Podporuje tvorbu žlče, čím uľahčuje pečeni jej detoxikačnú činnosť. Reďkovka má aj antibiotický účinok a skvapalňuje hlien.

Cuketová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- 3 stredne veľké cukety
- 2 menšie cibule
- 2 PL olivového oleja
- 4 strúčiky cesnaku
- 2 nízkotučné tavené syry
- solčanka
- čierne mleté korenie
- drvená rasca

POSTUP PRÍPRAVY

Na olivovom oleji opražíme cibuľu, pridáme na jemno pokrájanú neošúpanú cuketu, ochutíme solčankou, mletým čiernym korením, drvenou rascou, dusíme cca 10 minút. Po vychladnutí vmiešame prelisovaný cesnak a syry. Posypeme nasucho opraženými sezamovými semienkami.

Cuketa

Jej lahodná chuť, dietetické a terapeutické vlastnosti ju zaradili zaslúžene medzi zeleninu s dobrou reputáciou. Z vitamínov sa v nej nachádza väčšie množstvo provitamínu A a vitamínu C, ale obsahuje aj vitamíny skupiny B. Z minerálnych látok je v nej zastúpený draslík, vápnik, horčík,fosfor, železo, mangán a meď. Cuketa má veľmi málo tuku, sodíka a kalórií, ale má relatívne veľa bielkovín, čím sa dá vynikajúco použiť pri liečbe nadváhy. Blahodarne pôsobí na tráviaci trakt, je veľmi pozoruhodná svojím zmäkčujúcim či upokojujúcim účinkom, ktorý je spôsobený obsahom slizu. Je tiež mierne močopudná, pomáha pri liečbe obličiek ako aj pri liečbe kardiovaskulárnych diagnóz ako hypertenzia, artérioskleróza a choroby srdcových ciev.

Avokádová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 2 zrelé avokáda
- 2 tavené syry v črievku
- 1 hlavička cesnaku
- 2 rozdrvené čili papričky
- solčanka

POSTUP PRÍPRAVY

Mäkké avokádo rozpolíme odstránime kôstku, dužinu vyberieme lyžicou, pokvapkáme citrónom, čím avokádo ochránime pred sčernaním, ktoré spôsobuje oxidácia v ňom prítomných železitých solí, roztlačíme vidličkou, pridáme prelisovaný cesnak, syry, solčanku, rozdrvené čili papričky. Navrch nasekáme pažítku.

Avokádo

Avokádo je jedným z najbohatších ovocných druhov na vysokohodnotné výživné tuky, proteíny, vitamín E a B 6, železo, ale aj na vlákninu. Už v r.1960 bol zverejnený avokádový paradox, keď sa zistilo, že konzumáciou tohto na tuky bohatého ovocia sa v skutočnosti hladina cholesterolu znižuje.

Nátierka z hlivy ustricovej

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 1/2 kg hlivy ustricovej
- 2 cibule
- 10 PL pohánky
- 2 PL olivového oleja
- 2 PL petržlenovej vňate
- solčanka
- drvená rasca
- mletá červená paprika
- mleté čierne korenie

POSTUP PRÍPRAVY

Na oleji speníme cibuľu, pridáme umytú a nadrobno nakrájanú hlivu, pridáme solčanku, drvenú rascu, mletú červenú papriku, štipku čierneho mletého korenia, dusíme cca 20 minút, pridáme premytú pohánku, dusíme ešte spolu cca 15 minút.
Na záver pridáme posekanú petržlenovú vňať.
Podávame s tmavým chlebom na šalátových listoch.

Hliva ustricová

Hliva ustricová je pre mnohé výnimočné liečivé účinky veľmi obľúbenou hubou. Obsahuje veľké množstvo aminokyselín, karbohydrátov a rôzne minerály ako vápnik, horčík, draslík, železo, selén a zinok. Táto huba vyniká aj svojim mimoriadne priaznivým vplyvom na organizmus tým, že podporuje a stimuluje imunitný systém, a to vďaka látke betaglukán. Je to látka s neobyčajnou schopnosťou aktivovať makrofágy, dôležité bunky imunitného systému. Betaglukán obsiahnutý v hlive ustricovej tiež pomáha telu bojovať proti rakovine, regeneruje tkanivá a celkovo posilňuje organizmus. Hliva ustricová je mladšou sestrou japonskej huby šii take, ktorú Japonci pestujú už stáročia a pre jej účinky ju nazvali elixírom života.

Cviklová nátierka s jogurtom

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 8

INGREDIENCIE

- 4 menšie cvikly
- 2 mrkvy
- 4 sterilizované uhorky
- 2 natvrdo uvarené vajíčka
- 2 cibule
- 1 biely jogurt
- solčanka
- mleté čierne korenie
- slnečnicové jadierka

POSTUP PRÍPRAVY

Cviklu uvaríme spolu s mrkvou v slanej vode. Nakrájame alebo nastrúhame na menšie kúsky, pridáme nastrúhané kyslé uhorky, nadrobno nakrájanú cibuľu a nasekané vajíčka. Zmiešame s nízkotučným bielym jogurtom. Jemne okoreníme a dochutíme solčankou. Posypeme nasucho opraženými slnečnicovými jadierkami.

Cvikla

Cvikla alebo liečivá červená repa šalátová obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín C, biotín a karotén, vzácne minerálne látky, jód, kobalt, pektín, draslík, vápnik, horčík, železo, zinok, meď, selén. Obsahuje napríklad betaín, ktorý zabraňuje kôrnateniu ciev a podporuje činnosť žlčníka, obličiek a pečene. Pomáha vylučovať z tela prebytočné soli, posilňuje organizmus, znižuje cholesterol, čistí krv, a taktiež patrí k surovinám so silnými protirakovinovými účinkami. A dokonca posilňuje vlasy.

Cícerová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 1/2 kg uvareného cíceru
- 1 sójová majonéza
- 6 strúčikov cesnaku
- 2 PL olivového oleja
- 2 bobkové listy
- 2 čili papričky
- solčanka

POSTUP PRÍPRAVY

Cícer namočíme do vody minimálne na 6 hodín, najvhodnejšie je cez noc na 12 hodín. Vodu zlejeme a cícer varíme v slanej vode 60 až 90 minút s 2 bobkovými listami, 2 sušenými čili papričkami a 1 strúčikom cesnaku. Keď je cícer mäkký, zlejeme vodu a popučíme ho, pridáme sójovú majonézu, 2 lyžice olivového oleja, 5 strúčikov prelisovaného cesnaku a dochutíme solčankou. Podávame s nasekanou pažítkou.

Cícer – rímsky hrach

Cícer alebo rímsky hrach, nazývaný tiež baranie hlavy, je strukovina s výraznom chuťou a príťažlivou vôňou, obsahuje veľa sacharidov, bielkovín, zdravé vlákniny, železo, vápnik, vitamín A, ktorého má po sóji najvyšší obsah a dôležité nenasýtené mastné kyseliny. Pre nízky obsah sodíka a tukov sa využíva ako vynikajúca súčasť rôznych diét - bezlepková, diabetická, nízkokalorická, bezcholesterolová, diéta s obmedzením solí alebo diéta s vysokým obsahom vlákniny. Spolu s červenou šošovicou a fazuľkami azuki patrí k najlepšie stráviteľným strukovinám. A navyše podľa Arabov jeho konzumácia zvyšuje sexuálny apetít.

Nátierka z tofu syra

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 6

INGREDIENCIE

- 2 balíčky lahôdkového syra tofu
- 1 biely jogurt
- 6 strúčikov cesnaku
- 1 ČL mletej červenej papriky
- solčanka
- čierne mleté korenie
- drvená rasca
- pažítka

POSTUP PRÍPRAVY

Syr nastrúhame, pridáme biely jogurt (príp. pochúťkovú smotanu), prelisovaný cesnak, lyžičku červenej papriky, solčanky, štipku čierneho korenia a rasce a nakrájanú pažítku. Nátierka je výborná, keď ju posypeme na suchej panvici opraženými tekvicovými a slnečnicovými jadierkami.

Tofu syr

Tofu je produkt sóje, objavili ho pred 2000 rokmi v krajine maškrtných jazýčkov – v Číne, viaceré zdroje uvádzajú, že niet na svete potraviny, ktorá by bola efektívnejším a lacnejším zdrojom bielkovín. Tofu má málo kalórií, neobsahuje žiadny cholesterol, je bohatým zdrojom železa (6x viac ako špenát), vápnika (2x viac ako mlieko), obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín E, lecitín, draslík, horčík a fosfor.

Zelerová nátierka

Čas prípravy v minútach

Počet porcií 4

INGREDIENCIE

- 1 stredne veľký zeler
- 2 mrkvy
- 5 PL sójovej majonézy s vlákninou
- čierne mleté korenie
- solčanka
- 1 PL posekanej petržlenovej vňate
- 2 PL slnečnicových jadier

POSTUP PRÍPRAVY

Zeler uvaríme v slanej vode s octom, varíme cca 15-20 minút. Po vychladnutí nastrúhame, pridáme nastrúhanú surovú mrkvu, sójovú majonézu, ochutíme čiernym mletým korením a solčankou. Posypeme petržlenovou vňaťou a nasucho opraženými slnečnicovými jadierkami.

Zeler

Zeler bol už pred storočiami používaný ako liečivá rastlina, vďaka tomu je nielen zeleninou a korením, ale hlavne liekom. Máloktorá zelenina totiž obsahuje toľko vitamínov a pomáha pri liečbe tak veľkého množstva neduhov ako práve zeler. Obsahuje hlavne vitamín C, A, K, E a množstvo vitamínov skupiny B, taktiež dôležité minerály jód, chróm, draslík, horčík, sodík, železo a zinok. Éterické oleje, ktoré sa uvoľňujú pri jeho konzumácii, pôsobia antibakteriálne, antimykoticky v tráviacom ústrojenstve, dezinfekčne na močové cesty aj dýchacie cesty. Zeler podporuje tvorbu moču, rozpúšťa usadeniny a pomáha ich odplaviť z tela, čo je dôležité pri reumatizme, dne a artritíde, posilňuje nervy, znižuje krvný tlak, cholesterol v krvi, ako aj obsah cukru v krvi, dokáže zastaviť príznaky chrípky a pôsobí preventívne proti rakovine. A navyše je dobrým afrodiziakom a vďaka svojej minimálnej nutričnej hodnote (100 gramov zeleru obsahuje iba 19 kcal), sa hodí do každej redukčnej diéty.

A keďže vo väčšine nátierok nechýba cibuľa, cesnak, čili papričky, jadierka a semiačka, tak zopár slov o týchto skvelých pochutinách.

Cibuľa

Zmenšuje riziko artériosklerózy a trombózy, posilňuje imunitný systém, brzdí zápalové procesy a uvoľňuje hlien, taktiež je výbornou prevenciou proti osteoporóze. Obsahuje veľa zinku a vitamíny A, B, C a E. Červená odroda cibule obsahuje zlúčeniny, ktoré zmenšujú riziko vzniku nádorových ochorení.

Čili paprička

Čili alebo kayenské korenie obsahuje okrem ďalších látok vitamíny C a beta karotén, má priaznivý účinok na zažívanie, vyvoláva pozitívne zmeny v črevnej sliznici, ktorá potom všeličo znesie. Čili za svoju pálivú chuť vďačí látke kapsaicín, ktorý produkuje v tele endorfíny, preto sa čili právom považuje za šťastie na tanieri a navyše je aj dobré afrodiziakum.

Tekvicové jadierka

Sú dôležitým zdrojom stopových prvkov, vitamínov a biologicky aktívnych fosfátov, ktoré dodávajú organizmu potrebnú energiu, sú veľmi zdravé, pretože obsahujú mnoho bielkovín, kvalitných mastných kyselín a omladzujúcich nukleových kyselín. Za hrsť jadierok pokryje pätinu dennej potreby bielkovín, zinku, medi a vitamínu K, tretinu dennej potreby železa a tryptofanu (aminokyseliny, potrebnej pre optimálny spánok) a polovicu dennej potreby horčíka a mangánu. Sú veľmi cenné v boji s aterosklerózou, Alzheimerovou chorobou, reumatoidnou artritídou a rakovinou prostaty.

Slnečnicové jadierka

Sú potravinou mozgu a srdca. Vďaka vitamínu E, ktorý je základným atioxidantom, pohybujúcim sa v tukových zložkách tela, chránia nervové bunky a cholesterol pred vplyvom voľných radikálov, taktiež chránia pred stratou mentálnej výkonnosti a rozvoja demencie. Pridaním slnečnicových jadierok do akejkoľvek nátierky získate okrem vitamínu E aj veľa mangánu, medi, tryptofánu, tiamínu, kyseliny listovej, železa a horčíka. Pomáhajú pri astme, reumatoidnej artritíde, osteoartritíde, hypertenzii a psychickej záťaži.

Cesnak

Povzbudzuje imunitné bunky k rýchlejšiemu deleniu a väčšej aktivite, znižuje hladinu cholesterolu v krvi ako aj vysoký krvný tlak, či hladinu cukru v krvi, podporuje voľný prietok krvi a má protibakteriálne účinky. Má vysoký obsah vitamínu A, B1, B2 a C.

Rasca

Táto liečivá rastlina, prastará a jedna z najrozšírenejších korenín v kuchyni, obsahuje látky, ktoré uvoľňujú kŕče tráviaceho systému, odchod črevných plynov, vyplavuje nielen solanín, ale má tiež blahodárny účinok proti artróze, na čistenie a tvorbu kĺbov, pomáha pri pľúcnych chorobách výborne odstraňuje zlý dych napr. po konzumácii cesnaku. Účinky rasce budú výraznejšie, ak sa rasca pridáva do jedál drvená.

Sezamové semienka

Tieto maličké semienka sú bohaté na vitamíny B1, B2 B3. aj provitamín A. Obsahujú veľa medi, ktorá je nevyhnutná pre činnosť enzýmu, podporujúceho pevnosť kostí, šliach, kože a cievnej steny, ďalej mangán, vápnik, fosfor, horčík a zinok. Nedávno objavené látky sezamín a sezamolín znižujú cholesterol, krvný tlak, sú silnými antioxidantmi a majú protizápalový účinok. Na suchej panvici opražený sezam odporúčam dať taktiež do akéhokoľvek jedla najlepšie aj každý deň.

Ľanové semienka

Majú vysoký obsah provitamínu A, B1, B2, B3, E, H a C. Je to potravina s vysokým obsahom biologicky aktívnych látok ako sú kvalitné bielkoviny, veľmi zdravé tuky – omega-3 mastná kyselina alfa-linolénová, veľa vlákniny, mangánu, kyseliny listovej, množstvo vápnika, fosforu, síry, sodíka, chlóru, medi, zinku, železa, horčíka, draslíka, fenolových kyselín, flavonoidov, lignanov. Ľanové semienka znižujú cholesterol, riziko rakoviny, osteoporózy, žlčových kameňov, podporujú liečbu reumatoidnej artritídy, astmy, psoriázy, aterosklerózy, cukrovky.

A čo dodať na záver?

Takže vymýšľať sa dá kadečo od výmyslu
sveta, ako hovorí známy citát W. Shakespeara
„Nič nie je dobré ani zlé, len myslenie to takým robí."

A nezabudnúť na slová liečiteľa tela a duše pátra F. Ferda, ktorý odporúča rozmanitosť stravy, nič vo veľkom množstve, pozor na jedlá, ktoré obľubujeme, všetko s mierou! Tak ako on hovorieval: „Ako ten vrabec, tam zobnúť, tam zobnúť, tam zobnúť a to, čo nám najviac chutná, toho najmenej!".

Uchovanie zdravia je podľa jeho cenných rád veľmi jednoduché: stačí prostá, ale pestrá strava, dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, dostatok spánku, nezaťažovanie organizmu ničím nadmerným, či už prácou, jedlom a pod., naučiť sa zhlboka dýchať a nájsť si vždy aspoň chvíľku kľudu pre rozjímanie, relaxáciu či meditáciu. Hovorieval tiež, že do organizmu nemôžeme len „sypať a sypať", ale predovšetkým z organizmu musíme „ťahať a ťahať!".

Treba si uvedomiť, že v jedle je 10 % pre jazyk, dačo pre výživu a veľká časť je záťaž pre telo.

Pre mňa zdravá výživa skutočne funguje,
takže jedlom sa skutočne dá liečiť.

Dobrú chuť!

Použitá literatúra

George D. Pamplona-Roger, M. D. – Zdravie a sila v potrave, Vrútky, 2003
Eva Paulovičová – Vitamínová kuchárka (Varíme zdravo a plnohodnotne), Žilina
Ernst Gunter – Tajomstvo zdravia a dlhého života, Bratislava, 1996
MUDr. Igor Bukovský, PhD., Pavol Lipták – Hneď to bude, Bratislava, 2007

TU SI MÔŽETE ZAZNAMENAŤ VAŠE ĎALŠIE TVORIVÉ NÁPADY NA VARENIE

Ďakujem pekne
majiteľom reštaurácie

U MAŠKRTNÉHO KOCÚRA

za pomoc pri príprave
fotodokumentácie
k mojej publikácii.

U MAŠKRTÉHO KOCÚRA
Záhradnícka ul. 72
821 08 Bratislava
tel.: 00421 2 555 630 45
mail: viglasska@chello.sk

ružová
stužka n.f.

Lipského 11, 841 01 Bratislava
IČO: 36077887
číslo účtu: 262 383 6399/1100
www.ruzovastuzka.sk