

50 INŠPIRATÍVNYCH RECEPTOV OD ODBORNÍKOV NA ZDRAVÚ STRAVU



Zdravé Desiate **NIELEN PRE DETI**

Ing. Jana ŠIMKOVIČOVÁ Ing. Daniela RAU
a kolektív autorov

Zdravé Desiate **NIELEN PRE DETI**

Ing. Daniela Rau
Ing. Jana Šimkovičová
a kolektív autorov

Autori:

Ing. Jana Šimkovičová

Ing. Daniela Rau

a kolektív autorov

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľov autorských práv.

Copyright text © Ing. Jana Šimkovičová, Ing. Daniela Rau

Copyright foto © Ing. Jana Šimkovičová, Ing. Daniela Rau, autorky receptov,

Depositphotos.com

Vydavateľ: PLUTOS COMPANY, s.r.o., Bratislava 2016

Spolupráca:

Zdravé desiate www.zdravedesiate.sk

Portál Cvičte www.cvicte.sk

Daniela Rau www.danielarau.sk

Žijeme zdravo www.zijemezdravo.sk

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách
v celej Slovenskej republike alebo na www.zdravedesiate.sk

ISBN: 978-80-972085-1-6

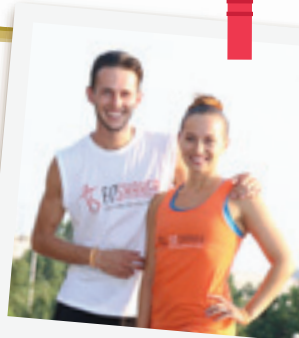
Zdravé Desiate **NIELEN PRE DETI**



Ing. Daniela Rau
Ing. Jana Šimkovičová
a kolektív autorov



Petra Kopecká



Lucia Švaral



Hana Trnčáková



Jarka Mátošová
a
Renka Beláková



Tamara Osaďanová



Natália Spišiaková



Eva Blaho



Andrea Gáži



Alesya R. Volpi

NAŠE POĎAKOVANIE PATRÍ
NASLEDUJÚCIM ODBORNÍČKAM
ZA TO, ŽE SA PODELILI NIELEN
SO SVOJIMI OBLÚBENÝMI RECEPTAMI,
ALE AJ PRAKTICKÝMI RADAMI A NÁPADMI.



Cyrila Maščuková



Michaela Bebeová

OBSAH

1. PREDSLOV 10

2. RECEPTY

Alesya R. Volpi

- Zdravie a štíhla lúnia podľa Alesyy Volpi 14
- Vegánske paradajkovo-makové mini muffiny 16
- Mandľový fondán s datľami a melasou 18
- Provensálska vegánska tapenáda so zeleninou 20

Jarka Máťošová a Renka Beláková

- Ako by sa mali stravovať športujúce deti, radia Renátka a Jarka 24
- Mrkvová nátierka bez masla a syra 26
- Bezlepkové a bezlaktózové banánovo-ovsené tyčinky 28
- Pohánkový wrap so šunkou a zeleninou 30
- Tvarohový dezert s quinoou a ovocím 34

Andrea Gáži

- Prečo podľa Andrey zaradiť RAW stravu do jedálnečky? 40
- Chia puding s pistáciovou penou 42
- Kváskový chlieb so šošovicovou nátierkou 44
- Raw čokoládový puding z mladého kokosu 46

Natália Spišiaková

- Potraviny, bez ktorých to u Natálie nejde 51
- Čokoládovo jahodová RAW tortička na cesty 52
- Celozrnné wafle s vlákninou a orechmi 54
- Zdravé škoricové slimáčky 56
- Celozrnné mini donuts s kokosom a sezamom 58

Eva Blaho

- Naturopatka Eva Blaho radí, ako využívať bylinky pri varení 63
- Čokoládové muffiny bez múky 66
- Fazuľovo-bazalková vegánska nátierka 68
- Kukuričné zeleninové placky do žemle 70

Lucia Švaral

- Prečo je pohyb u detí nevyhnutný, vysvetľuje Lucia Švaral 74
- Rýchle tyčinky s príchuťou mäty 76

- Mäkučné cookies s kúskami čokolády 78
- Špaldová placka do školy i do práce 80

Cyrila Maščuková

- Cukrovka ako cesta k zdravšiemu životu 84
- Kokosovo-banánový puding s ovocím 86
- Raw marhuľové tyčinky do každej pusinky 88
- Mandľové potešenie so sebou 90

Michaela Bebová

- Nedajte sa pri nákupe oblafnúť, radí Michaela 95
- Tvarožník z celozrnných cestovín 98
- Šťavnatý kuskusovník 100
- Zdravé fazuľové brownies 102
- Domáci banánový Flapjack 104

Tamara Osad'ánová

- Tamara Osad'ánová na raňajky a desiatu nedá dopustiť 108
- Špaldovo-orechová bábovka 110
- Domáce müsli tyčinky s mandľami 112
- Quiche paleo muffiny so zeleninou 114
- Guacamole - avokádová nátierka 118

Petra Kopecká

- V čom je strava v školských zariadeniach pre deti nevhodná? 122
- Trvanlivé pusinky na každý deň 124
- Detská výživa s domácimi piškótami 126
- Domáca zdravá čokoládová nátierka 128

Hana Trnčáková

- Kedy si Hanka Trnčáková vybrala zdravie alebo niet nad vlastnú skúsenosť 131
- Raw guľičky od Haničky 134
- Famózna raw tataráková nátierka 136

Jana Šimkovičová

- Ako motivovať deti k športu 141
- Šťavnatý jablkový mrežovník 142
- Ľahučné banánové muffiny s vlákninou 144
- Energická kaša na každé dopoludnie 146
- Ovsené lievance do ruky 148

Daniela Rau

- Jedlo je pre naše telo ako palivo pre auto 153

• Špaldovo-jablkové muffiny s malinami	156
• Zemiakovo-konopné pagáče Be Happy	158
• Malinový parfait s quinoou	160
• Voňavý jablkovo-škoricový chia raw puding	162
• Veggie burger s cícerovou plackou	164
• Špaldové domáce žemličky s hummusovou nátierkou	166
• Rýchla raw pohánková kaša Mňamka	168
• Celozrnné mrkvánky s lekvárom	170
• Kváskové moravské koláče	172
• Kuskus na sladko i na slano	176

3. UŽITOČNÉ RADY DO VAŠEJ KUCHYNE 182

• Čo jesť, aby nám to lepšie „pálilo“	184
• Vajcia v našom jedálničku	187
• Nie je soľ ako soľ	191
• Ako nahradiť bielu múku	194
• Ako sladiť zdravšie. Na výber je mnoho alternatív.	202
• Tuky a ich dôležitosť pre ľudský organizmus	205
• Prečo by sme mali orechy a semená namáčať?	211
• Nepodceňujte éčka! V zdravej strave nemajú čo robiť.	213
• Nenúťte deti jesť zdravo násilím. Skúste to hravo.	217
• Vážime bez váhy	220

4. VYSVETLIVKY 224

5. BONUSY 231



Ovsené
lievance

V KNIHE
NÁJDETE
AJ TIETO RECEPTY

a mnoho ďalších zdravých jedál,
nápadov a rád.



Pohánkový wrap
so šunkou a zeleninou



Vegánske
mini muffiny



Mrkvová nátierka
bez masla a syra



Moravské kváskové
koláče



Kuskus
na sladko



Celozrnné
wafle



Zemiakovo-konopné
pagáče

PRÍHOVORY AUTORIEK



Ahojte. Som Daniela, spoluautorka knihy a iniciátorka myšlienky Zdravé desiate nielen pre deti.

Ako mama dvoch dospievajúcich detí už roky riešim, čo pripraviť našim deťom na desiatu do školy. Rada im dávam niečo zdravé a pritom aj dostatočne nápadité a „cool“, aby to naši 11- a 13-roční chlapci zjedli. Všetky to určite poznáte aj vy: nech je desiatka zdravá, chutná a pripravená rýchlo.

Desiate už roky riešim nielen pre naše deti, ale aj pre nás s manželom. Nakoľko podnikáme vo svojej firme a aj často cestujeme, tak si do kancelárie alebo do auta berieme jedlo so sebou. Musí to byť jedlo, ktoré sa dá preniesť, a ktoré nie je pre naše telá záťažou, ale prínosom.

Zdravej strave holdujem už od absolvovania vysokej školy s potravinárskym zameraním. Aj preto vznikol môj nápad spojiť viacerých odborníkov na zdravú stravu a dať dokopy tipy na nápadité a zdravé desiate všetkým rodičom a ich deťom. Každá rodina deň čo deň rieši, čo vymyslieť na desiatu, preto rady a recepty od odborníkov určite všetkých potešia.

Moja myšlienka si počkala na svoju realizáciu 2 roky v zásuvke až dovtedy, kým som nespoznala Janku Šimkovičovou, šéfredaktorku portálu Cvičte.sk. Spojili sme sily, nápady a skúsenosti a oslovili odborníkov na zdravé stravovanie z rôznych oblastí zdravého stravovania: vegetariánstva, vegánstva, raw stravy či odborníčky na stravovanie pre cukrovkárov alebo športovcov. Teraz som veľmi rada, že vám môžeme ponúknuť túto kuchársku knihu, v ktorej je viac než 50 úžasných receptov na zdravé desiate. Každý recept je prehľadne označený, a tak si vyberie naozaj každý podľa svojich preferencií.

Nakoľko sme ženy a mamy, ktoré zdravú stravu uprednostňujú nielen na desiate, ale aj po celý deň, pripravili sme vám ešte ďalšie dve kuchárske knihy s praktickým využitím. Knihy získate ako bonusy v elektronickej forme.

V knihe „Smoothie recepty - Zdravie v každom hlte“ nájdete osvedčené a správne kombinácie ovocia a zeleniny, z ktorých môžete pripraviť smoothie

nápoje vhodné na raňajky, desiatu či olovrant.

Podľa receptov v knihe „Zdravé torty nielen na oslavy“ sa naučíte pripraviť torty, v ktorých sú nezdravé suroviny (ako napríklad biela múka a biely cukor) nahradené inými, teda zdravšími surovinami. Pritom zdravé torty vyzerajú a aj chutia výnimočne.

Verím, že kuchárska kniha, ktorú práve čítate, bude pre vás inšpiráciou na to, ako sa dá jesť zdravo aj počas dňa, či už v škole, v kancelárii alebo na cestách. Presvedčte sa, že aj zdravé jedlá môžu byť chutné a „cool“. :-) Prajem Vám dobrú a zdravú chuť.

Daniela Rau

Daniela Rau

Neustále vymýšľať, čo si dať na raňajky, pripraviť na obed alebo večeru, to je naozaj každodenný boj. Keď k tomu pridáte desiatu, neraz vás z toľkého rozmýšľania rozbolí hlava. Poznáte to. :-) Utekáte do práce, niekedy i bez raňajok, a je jasné, že by sa zišla aspoň desiata. Deti si každý deň pýtajú niečo iné než len chlieb s maslom. Určite mi dáte za pravdu, že tipov na zdravé a chutné recepty nie je nikdy dosť.

Nápad pripraviť knihu, v ktorej budú zdravé, rýchle a chutné recepty, sa mi zapáčil od prvého momentu, ako mi o ňom Daniela Rau po prvýkrát rozprávala. Hneď som si predstavila samú seba, ako v nej listujem a inšpirujem sa pri príprave desiatej nielen pre mňa, ale aj pre manžela a naše deti.



V rámci portálu Cvičte.sk, ktorý zastupujem, máme rozbehnutú sekciu recepty, kam prispievajú rôzni foodblogeri, tréneri a výživoví poradcovia. Presne som vedela, koho osloviť, aby sme Vám v tejto knihe priniesli len tie najlepšie a najchutnejšie recepty. Som nesmierne rada, že sa nám podarilo dať dokopy práve tento kolektív autorov, ktorých recepty obohatia naše dni o zdravé a chutné desiata. Verím, že sa vám táto kniha stane inšpiráciou a užitočnou pomôckou pre každý deň.

Mimochodom, ako darček Vám k tejto e-knihe pribalíme dva bonusy v podobe e-kníh Zdravé torty a Smoothies. Pri čítaní týchto receptov Vám zaručene potečú slinky ako nám pri ich príprave. :-)

Jana Šimkovičová

Jana Šimkovičová



Milí nadšenci zdravého životného štýlu a jedinečných kníh,

stala som sa krstnou mamou knižky Zdravé desiate nielen pre deti, na vzniku ktorej sa podieľali dve skvelé mamy, kuchárky a, samozrejme, vyznávačky zdravého životného štýlu: Daniela Rau a Janka Šimkovičová.

Priznávam, že sama som matkou a manželkou, no zároveň som aj pracovne vyčerpaná, a nie vždy všetko zvládam tak, ako by som chcela. Preto oceňujem myšlienku priniesť rodičom šikovného pomocníka v podobe tejto knižky. Recepty sú nielen zdravé, chutné, ale aj rýchle na prípravu.

Byť krstnou mamou knihy Zdravé desiate nielen pre deti je pre mňa ctou, ale i záväzkom. Preto by som chcela využiť možnosť a apelovať na všetkých rodičov, aby nezabúdali na to, že zdravie detí začína v rodine. Uvedomujem si, že začať so zmenami niekedy nie je ľahké. No kľúčové je vôbec začať. Pričom spočiatku nemusí ísť o veľké veci. Dobrým štartom môže byť napríklad zmena raňajok. Prečo všetkým členom rodiny nepripraviť zdravú obilninovú kašu, ktorá príjemne pohladí žalúdok? Všetko je iba o našom rozhodnutí, pretože s trochou chcenia sa dá všetko. Ak sa budeme iba vyhovárať na nedostatok času či peňazí, situácia sa nezmení nikdy.

Snažme sa ísť svojim deťom príkladom, jesť veľa ovocia a zeleniny, používať doma kokosový cukor namiesto klasického bieleho, piecť z celozrnnej múky, nebáť sa používať staré dobré plodiny ako pohánku alebo sa naučiť piecť kváskový chlieb z celozrnnej ražnej múky. Inšpiráciou nám môže byť aj knižka Zdravé desiate nielen pre deti s množstvom kreatívnych receptov, dobrých rád i informácií.

Andy Timková

Andy Timková,
krstná mama knihy



ZDRAVIE A ŠTÍHLA LÍNIA PODĽA ALESYY VOLPI

Alesya Volpi sa narodila na Ukrajine a už v štyroch rokoch začala navštevovať prvé hodiny tanca. Nikdy neostala len pri jednom tanečnom štýle, ale snažila sa zdokonaľovať aj v ďalších – moderný tanec, hip-hop, dancehall, reggaeton, balet a nakoniec twerk. S cieľom vytvoriť dokonale vyvážený životný štýl pre každú ženu, cestovala Alesya po celom svete, aby študovala rôzne formy životných štýlov a zistila, čo na ženy rôznych národností funguje najlepšie. V súčasnosti je Alesya profesionálnou choreografkou, fitness inštruktorkou a odborníčkou na výživu. Žije na Slovensku so svojím manželom a dvojročným synom. V roku 2015 spolu s manželom Paolom Volpi vytvorili nový sexy a stimulujúci tanečný fitness životný štýl – GLAMNESS. Alesya prezrádza svoj recept na štíhlu a zdravú líniu. Čo u nej funguje?

1. Vzdejte sa živočíšnych bielkovín

Ako vegánka môžem zaručiť, že ak chceme byť štíhli, mali by sme vynechať živočíšne bielkoviny. Tie naše telo vôbec nepotrebuje. Nevyhnutné látky by malo telo získavať z prirodzených potravinových zdrojov. Ich denné množstvo by malo byť nasledovné – 20 druhov minerálov, 13 druhov vitamínov, 8 druhov aminokyselín, ďalej omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Keď sme hladní, znamená to, že potrebujeme doplniť do tela nejaké z týchto živín. Potreba takého jedla, akým je steak, grilované kura či pizza, je uložená len v našej psychike.

2. Ráno sacharidy a večer proteíny

Ráno by mali byť raňajky tvorené prevažne z komplexných sacharidov a večera zase z proteínov, teda bielkovín. K raňajkám môžeme pridať aj dávku naturálnej kávy. Cez deň by sme mali piť iba jednu dávku kávy, lebo kofeín zvyšuje hladinu kortizolu – hormónu stresu, ktorý nám môže ovplyvniť náladu, stav našej pokožky, ale aj spánok.

3. Pred cvičením skonzumujte nejaké sacharidy

Približne dve hodiny pred cvičením odporúčam zjesť nejaké komplexné sacharidy. Môže to byť napríklad veľký banán, 5 až 6 kusov datlí, raw tyčinka a môžete pridať aj zelený čaj alebo kokosovú vodu. Ja osobne jedávam 2 hodiny pred cvičením dva banány a pijem zelený čaj.

4. Čo jesť po cvičení

15 minút po cvičení odporúčam zjesť polovicu nejakého ovocia, pretože telo potrebuje komplexné sacharidy, aby spálilo po cvičení viac kalórií. Po 1 hodine od cvičenia môžete pridať aj kvalitný proteín, ako napríklad šalát z rukoly s konopnými semienkami či špenátový šalát s quinoou. Ja si 15 minút po cvičení pripravím napríklad kokosovú vodu a po 40-tich minútach ľahký šalát z quinoy a s morskou riasou spirulína.

5. Ako sa stravovať, aby sme boli zdraví a fit?

Až 80 % úspechu závisí od výživy, 15 % od cvičenia a zvyšných 5 % je nám geneticky daných. Výhodou nášho tela je schopnosť regenerácie. Napríklad pokožka sa nám regeneruje každých 35 dní, stený žalúdka každé 4 dni, pečeň každých 6 týždňov, preto tu existuje

šanca niečo skutočne napraviť. Ak budeme dlhodobo jesť pravidelne a zdravo, môžeme získať nové a zdravé telo zvnútra aj zvonku. Keď k tomu pridáme cvičenie 3 až 4 razy do týždňa, môžeme veľmi pohodlne, zdravo a rýchlo schudnúť.

6. Ako sa stravovať, keď chcem schudnúť a zároveň nabráť svaly?

Odporúčam jedálniček rozdeliť takto – 70 % sacharidov, 10 – 20 % bielkovín a 10 – 20 % tukov. Do jedálnička treba vyberať potraviny, ktoré nám zabezpečia aj vitamíny a minerály.

Bodmi 3., 4., 5., 6. sa môžete inšpirovať aj pri dospelých športujúcich deťoch.

Alesya D. Volpi



VEGÁNSKE PARADAJKOVO-MAKOVÉ MINI MUFFINY

SUROVINY

Cesto

- 250 g pohánkovej múky
- 250 g špaldovej múky
- 10 g prášku do pečiva
- 4 g škorice
- 4 g provensálskeho korenia
- 4 g soli

Tekuté ingrediencie

- 250 g zrelého hrozna alebo cherry paradajok
- 240 ml mandľového mlieka
- 120 ml čiernej melasy
- 120 ml kokosového oleja
- 15 ml čerstvej šťavy z citróna

 **POČET PORCIÍ:** 18

 **ČAS PRÍPRAVY:** 45 minút

Na ozdobenie

- 40 g maku



VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 ks cca 72 g

903,25 kJ
215 kcal

Tuky
8,5 g

Sacharidy
28,37 g

Bielkoviny
4,19 g

GI 100 g
21

POSTUP

Rúru na pečenie si predhrejeme na 180 °C. Paradajky pokrájame a odstránime čo najviac dužiny, aby sme zredukovali vlhkosť. Vo veľkej mise zmiešame spolu ingrediencie na cesto a odložíme bokom. V menšej mise zmiešame tekuté ingrediencie. Tekutú zmes pomaly lejeme do suchej zmesi a premiešavame dovtedy, kým nevznikne vlhké cesto. Pozor, aby sme cesto nepremiešali až príliš. Pomocou lyžice naplníme malé formy na muffiny. Vrch posypeme makom. Pečieme 25 – 30 minút.

Náš TIP: Ak nemáme k dispozícii mandľové mlieko, môžeme použiť iné rastlinné mlieko. Ak netrpíte intoleranciou laktózy, tak pokojne pridajte kravské mlieko.

Prečo zaradiť MAK do jedálnečka?

Mak siaty je bohatým zdrojom vápnika. V 100 g maku sa ho nachádza až 1400 miligramov, čo je najviac zo všetkých potravín. Je to 12-krát viac vápnika než má mlieko, 3-krát viac než syry. Obsahuje tiež množstvo iných minerálov, vitamínov a nenasýtených mastných kyselín. Mak má pomerne veľa bielkovín, tvoria až 20 % obsahu maku. Pravidelná konzumácia maku môže preto významne prispieť k prevencii osteoporózy – ochorenia z nedostatku vápnika. Mnohí ľudia tiež uvítajú upokojujúce účinky maku a jeho priaznivý vplyv na zdravotný stav vlasov, nechťov a zubov.





MANDĽOVÝ FONDÁN S DATĽAMI A MELASOU

SUROVINY

- 300 g mandlí
- 100 g vykôstkovaných datlí
- 15 g panenského kokosového oleja
- 30 g melasy

 **POČET PORCIÍ:** 12

 **ČAS PRÍPRAVY:** 4 hodiny,
8 hodín namočenie mandlí



RAW



VEGAN



GLUTEN FREE



EGG FREE



LACTOSE FREE



DIABET



COOLED



FROZEN

VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 ks cca 37 g

811,26 kJ
193 kcal

Tuky
15,22 g

Sacharidy
6,93 g

Bielkoviny
6,46 g

GI 100 g
14

POSTUP

Mandle namočíme na 8 hodín do studenej vody. Ak sa dá, každé 4 hodiny vodu vymeníme. Mandle opláchneme, scedíme a vysušíme. Medzitým do vody namočíme na 15 minút datle. Všetky ingrediencie spolu mixujeme v kuchynskom mixéri dovtedy, kým nezískame hladké cesto. Formu na pečenie štvorcového tvaru vymastíme kokosovým olejom. Do pripravenej formy vlejeme mandľové cesto. Pomocou stierky na pečenie jemne vyrovnáme cesto na 3 až 4 cm hrubý plát. Umiestnime do mrazničky na 3 - 4 hodiny. Potom dáme do chladničky ešte na ďalších 30 minút. Následne hmotu pokrájame na tyčinky a obalíme do papiersa na pečenie.

Náš TIP: Pred použitím je dobré orechy vopred namočiť. Namáčanie orechov vo vode je akosi predprípravou, vďaka ktorej dokáže náš organizmus využiť prospešné látky efektívnejšie. Namočením orechov do vody, živiny v nich obsiahnuté ako keby „predtrávime“, teda sa rozložia na jednoduchšie látky. Tie naše telo dokáže efektívnejšie prijať, takže vlastne zvýšime ich výživovú hodnotu.

Prečo zaradiť MELASU do jedálnečky?



Určite si zo školy aspoň matne pamätáte na proces výroby cukru. Svoju úlohu v ňom zohráva cukrová trstina (alebo cukrová repa), z ktorej sa získava trstinová (repná) šťava. Práve z nej sa ďalšími výrobnými procesmi (pri ktorých sa, mimochodom, ničia všetky prospešné látky) vyrába cukor. Zostatok je melasa, v podstate odpad.

Na rozdiel od cukru je trstinová melasa výživná. Má podiel na udržaní zdravia a vitality. Veľmi dobre slúži ako prevencia srdcovo-cievnych ochorení, pomáha pri ťažkostiach pohybového aparátu, poruchách metabolizmu a kožných problémoch. Melasa je veľmi cenená pre vysoký obsah železa.



PROVENSÁLSKA VEGÁNSKA TAPENÁDA SO ZELENINOU

SUROVINY

- 2 baklažány
- 450 g vykôstkovaných čiernych olív
- 30 g panenského olivového oleja
- 15 g kapary

Na prípravu zeleninovej zmesi

- 1 karfiol
- 1 brokolica
- 1 cuketa
- 3 mrkvy

 **POČET PORCIÍ:** 8

 **ČAS PRÍPRAVY:** 45 minút



VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 porcia

822 kJ
195,7 kcal

Tuky
12,93 g

Sacharidy
15,07 g

Bielkoviny
4,97 g

GI 100 g
0

POSTUP

Rúru si predhrejeme na 180 °C. Baklažány opláchneme a dáme do rúry na 30 minút. Kožu z baklažánov opatrne olúpeme. Do kuchynského mixéra umiestnime baklažány, vykôstkované čierne olivy, kapary a olivový olej. Všetky ingrediencie rozmixujeme na hladkú pastu. Zeleninu očistíme a pokrájame podľa chuti. Vegánsku tapenádu servírujeme so zeleninou ako desiatu alebo aperitív.

Tapenáda, čiže nátierka, je tradičnou stredomorskou špecialitou, veľmi obľúbenou vo Francúzsku. Je vynikajúca ako desiata, len tak natretá na bagete, na suchom opečenom toaste alebo na akomkoľvek slanom pečive. Môžete ňou však ochutiť aj cestoviny, zeleninové šaláty, slané koláče alebo mäso a vznikne vám výborný ľahký obed alebo večera.

Náš TIP: Baklažán prekrojíme na dve polovice, môžeme ho najprv upiecť v rúre, čím získa jemne zaúdenú príchuť. Po upečení vyberieme vnútro a vložíme do mixéra.

Prečo zaradiť BAKLAŽÁN do jedálnečky?

Čaro baklažánov znásobuje výborná chuť a všestranná použiteľnosť. Sú bohaté na vitamíny skupiny B, vitamín C, železo a vlákninu. Baklažán disponuje aj zastúpením medi, mangánu, draslíka, síry a vápnika. Tmavofialová tekvička je schopná znižovať hladinu cholesterolu v krvi a priaznivo ovplyvňovať zdravie srdca.



Skvele pôsobí na úbytok hmotnosti, dobre vás zasýti a vďaka nízkemu počtu kalórií neublíži vašej línii. Je pritom úplne jedno, či baklažán upečiete, ugrilujete alebo uvaríte v polievke. Vyhýbať by ste sa mali vyprážaniu nielen kvôli tomu, že je najmenej zdravé, ale baklažán pri tomto spôsobe úpravy zároveň stráca najviac vitamínov a minerálov.



ALESYA R. VOLPI

Som certifikovanou fitness inštruktorkou, ako aj výživovou poradkyňou. Aktuálne sa venujem programu GLAMNESS, ktorého som autorkou. GLAMNESS je komplexný fitness a zdravotný program pre ženy. Je kombináciou niekoľkých tanečných štýlov, špecifických fitness prvkov, diét a stravovacích plánov, ktoré sú šité na mieru, s cieľom dosiahnutia perfektných kriviek. Kurzy GLAMNESS sú dostupné online alebo vo fitness centrách. Navyše spoločnosť bude čoskoro zabezpečovať aj tréningové kurzy pre inštruktov. Hoci môže byť nezdravá strava lákavou alternatívou, je čas začať si lepšie uvedomovať, čo dávame do svojho tela. Byť zdravá a fit je nový ideál štíhlosti. Každá žena by mala milovať seba a svoje telo. Ak ste obdarené výraznejšími krivkami, máte to! Výživový program GLAMNESS vám pomôže stať sa zdravou a sebavedomou prostredníctvom prirodzených výhod neupravovanej stravy. Recepty uvedené v tejto kuchárskej knihe vyjadrujú aj podstatu GLAMNESS – oddanosť zdravému životnému štýlu. Informácie o mne nájdete na www.glamness.com.

Alesya R. Volpi



AKO BY SA MALI STRAVOVAŤ ŠPORTUJÚCE DETI, RADIA RENÁTKA A JARKA

Vyznať sa v správnej a zdravej výžive je naozaj ťažké. A ušit' si ju na správnu mieru, môže byť občas zložité. O to viac, keď ide o deti. U detí, ktoré športujú, je obzvlášť dôležité, aby ich strava bola vyvážená a komplexná. Práve v tom radia odborníčky na výživu zo štúdia BODY reštart – Centrum výživy.

Je potrebné špeciálne upraviť stravu u športujúcich detí?

Určite áno. Deti, ktoré športujú, majú zvýšené nároky na energetický príjem. Je dôležité sledovať, aby mali dostatočný príjem kvalitnej a vyváženej stravy podľa ich individuálnych výživových požiadaviek. Zjednodušene povedané – každé dieťa potrebuje iný príjem bielkovín, sacharidov aj tukov. Je rozdiel, či ide o chlapca alebo o dievča. Dievčatá veľmi rady spadajú do tendencie dávať si pozor na postavu a popri športovaní to môže mať niekedy až fatálne následky v podobe prílišného úbytku hmotnosti, čo môže viesť niekedy až k psychickým problémom s príjmom stravy. Je dôležité s deťmi komunikovať na tému výživa, strava a jej vplyv na zdravie, výkon a postavu.

Čo by im nemalo v strave chýbať?

Najdôležitejšia je dostatočne vyvážená strava. To, aby nespádali k doháňaniu stratenej energie sladkosťami, ktoré sú dostupné vlastne všade. Je dôležité, aby deti mali jedno teplé jedlo denne, aby hlavné chody obsahovali každú zložku výživy – sacharidy, bielkoviny aj tuky. Dbáť na dostatočný prísun zeleniny a ovocia, najlepšie z celého spektra fytonutrientov, aby sme neskončili len pri tom, že dáme deťom paradajku či papriku. O tom rozhodujú rodičia. Deti sú

veľmi vnímavé a všímavé, a preto sledujú to, čo jedia rodičia. Ak ich nevidia jesť dostatok kvalitnej stravy, nemajú sa to od koho naučiť. Každá zložka stravy je dôležitá a nesmieme ju pri výžive detí vynechať. Absolútne nevhodné sú preto trendové diéty – bielkovinové, sacharidové vlny a podobne. Výživa dieťaťa, ktoré je vo vývoji a zároveň športuje, musí byť komplexná a pestrá. Nesmie upadať do stereotypu a musí byť zaujímavá.

Aká strava sa odporúča pred cvičením?

Každý z nás je individuálny, a to platí aj pri deťoch. Záleží od typu tréningu, športu. Je rozdiel, či má dieťa vytrvalostný alebo silový tréning. Alebo ide do bazéna, alebo na bežecký okruh, či do posilňovne. Najlepším riešením je ľahký sacharidovo ladeňý snack. Banán, domáca cereálna tyčinka, prípadne kvalitné pečivo s trochou masla a kvalitným džemom alebo dobrým orechovým maslom. Treba si dávať pozor na celozrnné

produkty, ktoré oveľa dlhšie trávia a môžu spôsobiť nevoľnosti alebo zhoršenie výkonu. Diskutabilné sú aj energetické športové nápoje, ktoré sú určené na príjem pred tréningom alebo gély. Každé dieťa to však potrebuje overiť samé na sebe. Mali sme napríklad 14-ročného plavca, ktorému najlepšie vyhovoval nápoj a gél, ale napríklad mladá tenistka uprednostňovala ovocie a ľahký rožok s maslom a domácim lekvárom.

Po cvičení je dôležité doplniť živiny. Čo by mali zjesť deti?

Po cvičení svaly potrebujú v prvom rade energiu v podobe cukrov, optimálne do 30 minút po tréningu, a potom výživu vo forme komplexných aminokyselín, bielkovín na ochranu svalstva. Často dokážu pomôcť špeciálne športové doplnky výživy (proteíny, takzvané „after activity“ drinky, aminokyseliny a podobne), ale rozhodne je potrebné, aby potom malo dieťa k dispozícii kvalitné plnohodnotné jedlo.

Mnoho detí sa dnes dostatočne nehýbe. Čo sa deje s ich telom okrem priberania?

Nejde len o to, že tieto deti „iba“ priberú, aj keď už to je samo o sebe zlé. Navyše im hrozí množstvo ďalších chorôb. Zníženie imunity, kĺbové problémy a nábeh na cukrovku či iné metabolické poruchy. Deti, ktoré nešportujú, majú tendenciu byť v dospelosti obézne, trpieť civilizačnými ochoreniami a zmenami správania. Ďaleko horšie je však to, že to považujú za „normálne“, „dedičné“, a tak aj svoje pokolenie vychovávajú podobne. Potom býva klasickou výhovorkou nešportovania veľmi zle propagované heslo, že: „športom k trvalej invalidite“. Deti, ktoré ne-

športujú, môžu navyše ľahšie upadať do depresívnych stavov, nespavosti a môže sa im zhoršiť prospech v škole. Je u nich zaznamenaný pokles vedomostí a často bývajú vylúčené na prah detskej spoločnosti. Potom robia všetko preto, aby sa ukázali, a to môže viesť k poruchám správania, sklznutiu k alkoholu, fajčeniu a neskôr k drogám. Nejde o to vychovať z detí profesionálnych športovcov, ale umožniť im to, aby si vybudovali pohybový návyk, naučili sa lepšie stravovať, udržať si zdravie a fyzickú a psychickú pohodu.

Jarka Mátušová a Denka Beláková



MRKVOVÁ NÁTIERKA BEZ MASLA A SYRA

SUROVINY

- 200 g karotky
- 10 g tahini sezamovej pasty
- 20 g šťavy z limetky
- 10 g jarnej cibulky
- soľ, sezam, mleté čierne korenie, koriander
- čerstvé bylinky podľa chuti: pažitka, petržlenová vňať, bazalka a pod.



POČET PORCIÍ: 2



ČAS PRÍPRAVY: 20 minút



VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 porcia

463 kJ
110 kcal

Tuky
6,05 g

Sacharidy
10,56 g

Bielkoviny
3,26 g

GI 100 g
1

POSTUP

Očistenú karotku nakrájame na kolieska a uvaríme v osolenej vode. Mrkvu uvaríme „al dente“ a necháme ju vychladiť. Vložíme ju do mixéra, pridáme korenie, mletý koriander, šťavu z limetky, tahini pastu a zmixujeme (nátierka nemusí byť celkom hladká). Na záver vmiešame nakrájanú jarnú cibuľku a sezam. Podávame so zdravým chlebíkom a čerstvými bylinkami. Skladujeme v chladničke.

Náš TIP: Táto nátierka je menej tradičná. Nepoužíva sa v nej maslo, margarín, a ani tvaroch či tavený syr. Jej základom je sladká karotka, doplnená chuťou sezamu. Nátierka je vhodná na chlieb, ale dá sa s ňou naplniť paradajka, pečený šampiňón alebo iná zelenina. Nátierku si môžeme ochutiť aj orechmi. Vhodné sú napríklad kešu orechy, ktoré majú sladšiu chuť.

Prečo zaradiť TAHINI pastu do jedálnečky?

Tahini je pasta zo svetlých sezamových semienok, ktoré sú rozdrvené aj so šupkou. Používa sa pri príprave hummusu, ako omáčka do falafelu, do rôznych slaných pokrmov a šalátov. Môžeme ju použiť aj na zahustenie polievok či ako súčasť marinády na grilované mäso. Sezamová pasta je bohatá na vápnik a prospešné zdravé tuky. Neobsahuje cholesterol, preto ju môžeme použiť pri takmer každom type stravovania. Tahini pastu dostať kúpiť v predajniach s bio-produktmi a zdravou výživou.





BEZLEPKOVÉ A BEZLAKTÓZOVÉ BANÁNOVO-OVSENÉ TYČINKY

SUROVINY

- 450 g zrelých banánov
- 40 ks mandlí (mandľových lupienkov)
- 250 g ovsených vločiek
- 40 g sušených datlí
- 40 g sušených brusníc
(akékoľvek sušené ovocie: marhule, hrozienka, slivky a pod.)
- 15 g vanilkového cukru
(alebo niekoľko kvapiek vanilkového extraktu)
- 10 g mletej škorice

 **POČET PORCIÍ:** 16

 **ČAS PRÍPRAVY:** 45 minút



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE



COOLED

VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 kus

546,16 kJ
130 kcal

Tuky
2,94 g

Sacharidy
2,22 g

Bielkoviny
3,27 g

GI 100 g
19

POSTUP

Vidličkou roztlačíme 3 veľké a zrelé banány na hladkú kašu. Pridáme ovsené vločky, nakrájané sušené ovocie a mandľové lupienky. Pridáme škoricu a vanilkový extrakt. Všetko dobre premiešame a dáme do formy, ktorú sme vystlali papierom na pečenie. My sme použili formu veľkosti 16,5 a 25,5 cm. Zmes lyžicou riadne utlačíme. Rúru predhrejeme na 180 °C a pečieme cca 30 – 35 minút. Upečené rezy necháme vychladnúť a až potom nakrájame. Skladujeme v suchej nádobe a v chlade.

Náš TIP: Tento veľmi jednoduchý recept na energetické tyčinky dokáže hravo nahradiť tie, ktoré si bežne kupujeme v obchodoch. Sú vhodné na cesty, šport, do prírody, do práce či do školy. Večer napečieme a na druhý deň si ich môžeme zobrať do práce alebo dať deťom do školy. Sú z kvalitných a jednoduchých surovín a bez konzervačných látok, farbív, dochucovadiel a pod.

Môžeme si pripraviť aj bezlepkovú verziu tyčiniek, ak použijeme ovsené vločky, pri ktorých je garancia bezlepkovosti. Výborne chutia s jogurtom, ovocím alebo orieškami. Poslúžia ako zdravá desiata, ale môžeme si ich dať aj na olovrant alebo ako zdravé raňajky.

Prečo zaradiť BANÁNY do jedálnečky?

Banány sú prírodným všeliekom. Obsahujú vysokú hladinu draslíka, horčík, mangán, vitamíny B6, B1, B2, C, stopové prvky jód, železo, selén a zinok. Ich konzumácia nám pomôže pri nedostatku energie, strese, zlej nálade či poruchách spánku. Sacharidy v banánoch sú ľahko rozložiteľné a prinesú našim bunkám energiu. Banány sú jedným z najjednoduchších spôsobov, ako do stravy zahrnúť viac probiotík. Sú bohatým zdrojom fruktooligosacharidov, probiotík, ktorými sa živia priateľské baktérie v tráviacom trakte. Tieto prírodné probiotiká sú rozhodujúce pre zlepšenie rovnováhy črevnej flóry v tráviacom trakte a sú oveľa účinnejšie ako komerčné probiotiká.





POHÁNKOVÝ WRAP SO ŠUNKOU A ZELENINOU

SUROVINY

Wrap

- 200 ml ryžového nápoja (môžeme použiť aj vodu)
- 100 g pohánkovej múky
- 5 g repkového oleja
- soľ

Plnka

- 160 g morčacej šunky
- 60 g rukoly alebo baby špenátu, šalátu
- 60 g horčice
- 200 g cherry paradajok
- 100 g žltej papriky



POČET PORCIÍ: 4



ČAS PRÍPRAVY: 15 minút,
4 hodiny odstátie cesta



LACTOSE FREE



GLUTEN FREE

VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 porcia

1622,65 kJ
386,34 kcal

Tuky
14,82 g

Sacharidy
41,62 g

Bielkoviny
20,42 g

GI 100 g
10

POSTUP

Príprava wrapu

Pohánkovú múku zmiešame s ryžovým nápojom alebo vodou na hladké cesto a necháme ho cca 4 hodiny prikryté oddychovať na kuchynskej linke. Múka sa dobre previaže s tekutinou (preto nie sú potrebné vajíčka). Cesto mierne osolíme. Po 4 hodinách upečieme na panvici s nelepivým povrchom 4 pekné wrapy, teda palacinky.

Príprava plnky

Pohánkové wrapy natrieme horčicou. Do stredu wrapu dáme šunku, na tenké prúžky nakrájanú žltú papriku a rukolu. Wrap pevne zatočíme. Podávame so cherry paradajkami.

Náš TIP:

Wrapy sú zdravou náhradou pečiva, ktoré je vhodné pre ľudí, ktorých organizmus netoleruje lepok, pšenicu či vajcia. Wrap sa hodí ako zdravá desiata do školy, na cesty alebo do práce. Je vhodný nielen ako zdravá desiata, ale aj ako raňajky. Výborne sa hodí aj ako príloha na obed (naplnený zeleninou alebo mäsom). Chutí teplý i studený.

Wrapy môžeme naplniť akoukoľvek plnkou podľa chuti. Vynikajúce a zdravé je do wrapu pridať aj tenké plátky avokáda. Wrapy môžeme naplniť aj rôznymi inými nátierkami alebo použiť sladkú náplň z džemu, ovocia alebo tvarohu.

Ak potrebujeme urobiť wrapy rýchlejšie, pridáme do receptu vajíčko a palacinky môžeme upiecť skôr. V tomto prípade postačí cesto nechať odstáť cca 20 minút.



Prečo zaradiť POHÁNKU do jedálnečky?

Pohánka patrí medzi celozrnné obilniny, ktoré sú skutočným pokladom pre ľudské zdravie. Disponuje množstvom prospešných látok, kde patria napríklad viaceré fytochemikálie (rutín), ktoré chránia ľudské bunky pred škodlivými voľnými radikálmi. Je bohatá na mangán, meď, fosfor, horčík, proteíny, komplexné sacharidy, vitamíny (E, skupiny B) a vlákninu. Patrí medzi potraviny s nízkym glykemickým indexom, čiže je vhodná pre diabetikov i ľudí, ktorí sa snažia schudnúť. Nespôsobuje výkyvy krvného cukru, zasýti na dlhší čas, resp. energia je uvoľňovaná postupne. Kvôli slušnému obsahu bielkovín by pohánku mali konzumovať aj vegetariáni.

