**Inspirace pro zdraví**

***Prof. Ing. Rudolf Poledne, CSc.***

***Fórum zdravé výživy***

Z praxe odborníků i výsledků zjištění vyplývá, že stravovací návyky Čechů se zlepšují, což má pozitivní vliv na výskyt některých onemocnění. Za posledních dvacet let se zvýšila konzumace ovoce a zeleniny, klesla spotřeba živočišných tuků a naopak se zvýšila konzumace tuků rostlinných, v čele s rostlinnými oleji. Stále ale zaostáváme, s ohledem na sousední státy
a doporučení odborníků, v konzumaci ryb, luštěnin i zmiňovaného ovoce a zeleniny. Naše strava stále neobsahuje dostatek vlákniny, nenasycených mastných kyselin řady n-3 a některých vitaminů. Přitom se jedná o látky, které mají významný vliv na tzv. civilizační onemocnění. Mezi ně patří zejména nemoci srdce a cév, která jsou u nás nejčastější příčinou úmrtí, a to i navzdory jejich snižujícímu se výskytu.

V těchto souvislostech se ukazuje jako jednoznačně nejvýhodnější středomořská kuchyně,
tedy strava v zemích, které patří mezi nejoblíbenější dovolenkové destinace Čechů. Pohodovým životním stylem s dostatkem ovoce a zeleniny, častou konzumací ryb, luštěnin a kvalitních tuků rostlinného původu, a to v přírodní šetrné úpravě bez smažení, smetanových omáček
a živočišných tuků bychom se rozhodně měli inspirovat. Ideální příležitostí, jak se blíže seznámit se středomořskou stravou, jsou místní restaurace s lokální kuchyní, kde je možné ochutnat méně tradiční kombinace třeba i pro nás tradičních surovin. Nenásilnou formou pak můžeme obohatit náš stávající jídelníček (celým pokrmem nebo jen přílohou, salátem), a to chuťově i nutričně.

Například filetem grilované ryby doplněným zeleninovým salátem či tepelně upravenou zeleninou, vše upravené s použitím malého množství řepkového oleje, můžeme pokrýt denní doporučenou dávku n-3 mastných kyselin, vitaminu E nebo 10 % doporučené dávky vlákniny. Přidáme-li plátek celozrnného chleba nebo do zeleniny přimícháme malou misku luštěnin, dávka vlákniny se rázem zvýší na 1/3 z doporučeného denního množství.

Za těmito doporučeními stojí i vědecké závěry („evidence based medicine“) – středomořská dieta je nejlepší prevencí kardiovaskulárních onemocnění. Objektivním důkazem, že strava bohatá
na kvalitní rostlinné tuky a ryby má pozitivní vliv na zdraví, je letos publikovaný článek v odborném periodiku zaměřeném na neurologii (Annals of Neurology), který ukazuje,
že dostatečný příjem n-3 vícenenasycených mastných kyselin a vitaminu E prokazatelně zlepšuje kvalitu šedé mozkové kůry a paměti u seniorů.

Pokud tedy budeme během dovolené na jihu Evropy navštěvovat dobré restaurace s místní kuchyní a necháme se inspirovat tradičními recepty, uděláte radost svým chuťovým buňkám
a zároveň prospějeme svému zdraví. Pokud doplníme potraviny, které jídelníček většiny Čechů neobsahuje v dostatečném množství, i když se situace dlouhodobě zlepšuje.

**Několik osvědčených receptů s nádechem dovolených nabízíme pro inspiraci:**

**Grilovaná ryba se zeleninovým salátem**

(inspirováno Řeckem)

*Na 4 porce potřebujeme:*

800 g filetů makrely (jiné ryby)

200 g salátových okurek/cukety

200 g rajčat

3 lžíce citronové šťávy

3 lžíce oleje

3 lžíce jemně nakrájené petrželky

2 sklenky bílého vína

200 g papriky

50 g oliv

2 ks stroužky česneku

80 g cibule

mletý pepř, sůl

*Postup:* Rybu nakrájíme na porce, osolíme
a pokapeme citronovou šťávou. Na polovině dávky oleje zpěníme drobně nakrájenou cibuli
a česnek, přidáme porce ryby, podlijeme vínem, posypeme jemně nasekanou petrželkou a dusíme pod pokličkou 10-15 minut. Očištěné papriky nakrájíme na nudličky, podusíme na oleji,
po 10 minutách přidáme oloupané, na kousky nakrájené okurky/cukety a po dalších 5 minutách spařená, oloupaná, na půlky rozkrájená rajčata, vypeckované olivy, osolíme, opepříme, krátce podusíme a nalijeme na porce ryby. Potom vše dusíme pod pokličkou ještě 5 minut a hned podáváme. Můžeme doplnit vařenými brambory nebo chlebem. Rybu můžeme připravit i na grilu, víno místo na rybu nalít do sklenky (a k pokrmu vypít ☺) a z ostatních surovin udělat salát zastudena. Pokrm můžeme doplnit plátkem celozrnného chleba.

**Nutriční hodnoty pokrmu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ryba se salátem** | **energie****kJ** | **bílkoviny****g** | **sacharidy****g** | **tuky****g** | **n-3 mastné kyseliny****g** | **vláknina****g** | **vitamin E****mg** |
| 1 porce | 2472 | 40 | 9,8 | 42,2 | 4,5 | 2,7 | 12,4 |

**Matjesy v omáčce**

(originální recept firmy GOSCH ze Syltu)

*pro 4 osoby potřebujeme:*

12 filetů matjesa

1 jablko

100 g cibule

100 g nakládané okurky

80 g majonézy

150 g smetany

100 g bílého jogurtu

Sůl, mletý pepř

*Postup:* Filety z matjesa vyndáme z oleje
a necháme okapat. Jablko vykrájíme a nakrájíme na malé plátky (případně větší plátky ještě překrojíme). Cibuli oloupeme, odkrojíme několik koleček na ozdobu a zbytek nakrájíme na malé kostičky. Nakládané okurky nakrájíme také
na malé kostičky. Majonézu rozmícháme
se smetanou a vmícháme jogurt. Jen minimálně osolíme, opepříme bílým pepřem a vmícháme nakrájená jablka, cibuli a okurky. Servírujeme pro každou porci na talíř 3 matjesové filety ozdobené kolečky cibule a vedle nich porci dresinku (případně samostatně v menší misce).

Doporučenou přílohou jsou opečené plátky brambor nebo plátek tmavého chleba.

Odlehčená varianta: místo smetany použijeme jogurt. Matjes je výrobek ze solených sledích filetů na způsob lososa v oleji. Matjesy zakoupené v Čechách jsou podstatně slanější, je proto vhodné ostatní ingredience pokrmu nesolit.

 **Cassoullette v úpravě prof. Poledne**

(inspirovaný receptem francouzského kuchaře Édouard Alexandre de Pomiane)

*Pro 4 osoby potřebujeme:*

500 g jehněčího masa (hovězí přední)

sůl, pepř, tymián

120 g kvalitní klobásky

120 g cibule

40 g rostlinného oleje (řepkový, olivový)

240 g fazolí (sterilovaných)

80 g rajského protlaku

¼ litru kvalitního červeného vína

*Postup:* Maso osolíme, opepříme a orestujeme
ze všech stran v kastrolu, ve kterém jsme nechali na oleji zpěnit najemno nakrájenou cibuli. Přidáme tymián, podlijeme vodou nebo vývarem a na mírném ohni dusíme pod pokličkou doměkka. Předem namočené fazole uvaříme doměkka (můžeme použít i konzervované). Vložíme je k udušenému masu, přidáme rajský protlak, nakrájenou klobásku, zalijeme červeným vínem a dáme to trouby na několik desítek minut zapéct. Občas vyndáme a promícháme.

**Dijonská čočka**

(francouzský recept)

*Na 4 porce potřebujeme:*

200 g čočky

20 g rostlinného oleje

120 g sterilované okurky

2 lžíce dijonské hořčice

200 g opečené klobásy

kapari

tymián, sůl

pepř, bobkový list, nové koření

*Postup:* Předem namočenou čočku uvaříme doměkka s přidáním špetky soli, tymiánu
a divokého koření (celý pepř, bobkový list, nové koření). Necháme rozehřát olej, přidáme čočku
a krátce orestujeme, mírně zředíme vodou
a povaříme. Přidáme nadrobno nakrájené sterilované okurky, lžíci dijonské hořčice, nakrájenou opečenou klobásku a kapari. Promícháme, krátce povaříme a podáváme, ideálně přímo z kastrůlku.

**Zapečený kapr**

(maďarský recept)

*Na 4 porce potřebujeme:*

½ kapra s kůží nakrájeného na porce

20 g oleje a 40 g strouhanky na pekáček

80 g cibule

sladkou papriku

800 g brambor

sůl, pepř,

200 ml smetany

120 ml kysané smetany

Postup: Pekáček vymažeme tukem a vysypeme strouhankou. Přidáme porce kapra, které jsme několikrát nařízli, osolili, opepřili. Do řezů kapra dáme plátky cibule a posypeme sladkou paprikou. Kolem porcí kapra naskládáme plátky brambor (asi ½ cm silné), osolíme a dáme na 30 minut péct do rozehřáté trouby. Poté zalijeme směsí smetany a kysané smetany a ještě necháme zapéct.