

Nominy



Rozhovor: Vše, co se děje,
můžeme využít k životní změně

Přerušovaný
půst

Zázvorový
chlebíček

Editoriál






Milí čtenáři,

představujeme vám třetí vydání našich Nomin, které je shodou okolností číslem vánočním. Všichni za sebou máme mimořádně náročný rok, plný změn a nejistoty. I tento úvodník píšu v době, kdy probíhá druhá vlna zpřísňujících se opatření v souvislosti s koronavirem a nemám nejmenší tušení, v jaké situaci nás zastihnou vánoční svátky. Nezbyvá než doufat, že se nám podaří se ve zdraví sejít u svátečního stolu.

Přestože události posledních měsíců nepatří mezi nejpozitivnější, nečekaně nám přinesly i něco dobrého. Intenzivnější starost o druhé, znovuobjevení a docenění zdánlivě obyčejných věcí odehrávajících se na tom nejdůležitějším místě – doma. Kolem domova se točí i všechny naše články. Poradíme vám, jak pro sebe i své nejbližší sestavit zdravější jídelníček a zaměříme se na výhody přerušovaného půstu. Chybět nemůžou ani oblíbené recepty a Nomínci. Letos více než kdy jindy platí, že Vánoce by měly být hlavně o vztazích, nikoli o věcech. Doufáme, že si se svými nejbližšími užijete spoustu zábavy třeba při přípravě zázvorového chlebičku. Není tak úplně náhoda, že na rozhovor do vánočního čísla jsme si vybrali herce Petra Vaňka. Spojuje nás nejen Vysočina, ale i benefiční adventní akce Zkoleduj se. Petr se kromě zpěvu a herectví angažuje i v řadě dobročinných projektů a zajímá se o udržitelný životní styl. O tom už si ale přečtete na stránkách Nomin.

Děkuji vám, že zůstáváte s námi. Přeji vám příjemné čtení a co nejkrásnější Vánoce.

Ivona Hofmann
Ivona Hofmann



Vše, co se děje, můžeme využít k životní změně

Hrát, zpívat a pomáhat, to by mohlo být mottem filmového a divadelního herce Petra Vaňka. Vidět jste ho mohli třeba ve filmech Tobruk, Toman nebo Nabarvené ptáče. My bychom ho ale rádi představili i v trochu jiných rolích. Petr totiž myslí na lidi okolo sebe i na životní prostředí. Proto organizuje projekt Zkoleduj se a je iniciátorem aktivity #zaplnpytel. Navíc nás spojuje Vysočina, odkud Petr pochází, takže pro rozhovor do vánočního čísla Nomin byl jasným favoritem.

• Stejně jako mnohé jiné profese, koronakrize citelně zasáhla i umělce. Zastavila se natáčení, divadla jsou zavřená. Jak ses jako herec s celou situací popral? Dokázal jsi pro sebe v lockdownu najít i něco pozitivního nebo inspirativního?

Uvědomil jsem si, že máme s mojí ženou a dcerou obrovské štěstí. Po-

dařilo se nám sehnat od přátel místo na Vysočině, kde jsme mohli strávit čas do půlky července, a jsme tady i teď. Starali jsme se o zahradu a dům. Uskromnili jsme se, zjistili jsme, že nepotřebujeme tolik věcí, a že je nám venku blízko přírody moc dobře. Naučil jsem se péct žitný chleba, postavil jsem venkovní trojkomorový kompostér, vytvořil jsem záhon a dokázal jsem si, že jsem vlastně zručný. S Jurou Hradilem z Tatabojs jsme natočili audioknižku, Příhody matky Přírody od Radka Malého, která nyní bude vycházet (www.prihodymatkyprirody.cz). Ale hlavně jsme byli dohromady s mojí rodinou. Těch pozitivních a inspirativních věcí je opravdu hodně. A jsem za ně moc vděčný.

• Letošní Vánoce se chtě nechtě budou asi trochu lišit od toho, na co jsme poslední roky zvyklí. S některý-

mi členy rodiny se kvůli riziku nákazy možná ani nesejdeme, řada lidí také výrazně pocítí ekonomické důsledky krize. Možná je to ale i příležitost, jak se vrátit zpátky ke skutečným hodnotám. Jak to vnímáš ty?

Mám k veškerému dění obrovský respekt. Snažím se k věcem přistupovat pozitivně. Je pravda, že jsou na tom určitě lidi hůř než já. Mám štěstí, že mám stále práci. Jsem za to vděčný. Noviny jsem přestal číst už při prvním lockdownu. Nebyl jsem schopen rozeznat, co je pravda a co ne. Ne že bych se vyhýbal realitě, ale to šílenství, které se v novinách rozpoutalo, bylo na mě moc. Ten hlad po senzaci. Teď jsem rád, že si k tomu tématu můžu poslechnout názor ekonomů a matematika René Levinského. A co bude? Nevím, ale věřím, že je možné využít vše, co se děje, k důležité a potřebné změně našeho žití na této planetě. Ale i ke změně v našem vnímání a celkovém nastavení



společnosti, jejích hodnot. Je to situace, ke které je nutno přistupovat s pokorou, ale zároveň se jí nebát. Může to celé být obrovská příležitost a ne jen zlý sen. Záleží na nás.

• **Projekt Zkoleduj se běží už čtvrtým rokem. Můžeš ho stručně představit?**

Je to sen, který se daří každým rokem posouvat dál a dál. Mám rád Vánoce, tradice, ale taky živou energii. A ta mí u našich koled scházela. Tak jsem si jednou řekl: „Co kdyby české vánoční koledy nabídly příležitost jak do nich zapojit víc lidí? Třeba ve stylu Bobbyho McFerrina?“

S nápadem jsem se svěřil dvěma důležitým přátelům, Pavle Fendrichové a Marku Doubravovi a začal vznikat projekt Zkoleduj se, jehož heslem je: Zpívat, hrát si a pomáhat může každý! Každý rok pořádáme čtyři adventní koncerty a do každého s námi jde škola

z vybraných měst. Výtěžek věnujeme na podporu organizace, kterou si studenti sami vyberou. Mám obrovskou radost, že hlavním partnerem a podporovatelem celého projektu od samého začátku je Nominal.

• **My jsme představení navštívili vloni s dcerami (3 a 6 let) a nadchlo nás, že se děti mohou spontánně zapojit do zpívání i zvukového doprovodu, aniž by rušily. Dají se vaše koledy poslechnout i jinde než naživo a zaimprovizovat si třeba doma?**

Jasně, minulý rok se nám podařilo nahrát CD, které je možné si zakoupit na Animal Music. Podařilo se nám dát do kupy úžasně hudebníky a s obrovskou pomocí Petra Ostrochova a jeho vydavatelství se splnil další sen, díky kterému si můžete tyhle parádní vánoční koledy poslechnout i doma. Skvělé je, že některé z nich hrajou v rádiu i v létě. Jsou to pozitivní,

energické koledy pro každé počasí.

• **Pokud Zkoleduj se letos nebude moci proběhnout klasicky, máte s kolegy připravenou nějakou náhradní (online) variantu?**

Všechna města jsme přesunuli na příští rok. Máme připravenou variantu, o které ale zatím nebudu mluvit. Držte palce, aby to vyšlo.

• **Byla pomoc druhým u vás rodinným tématem, i když jsi byl malý, nebo jsi k tomu postupně dozrál? A patří mezi hodnoty, které bys rád předal své dceři?**

Přirozená pomoc druhým se u nás určitě pěstovala. Mám štěstí, že to můžu rozvíjet a předávat dál i své dceři.

• **Mimo jiné se angažuješ v uskupení Mužský kruh. Co tě k tomu vedlo? Může absolvování takového zážitku přinést mužům něco cenného v době,**



kdy se mluví o krizi tradičních hodnot nebo chybějících přechodových rituálech?

Určitě. Mužský kruh může, jak říkáš, „mužům dneška“, přinést do jejich životů mnoho užitečného. Může je posunout blíže k jejich snům, a kdybych to nezažil u sebe i okolo sebe, tak bych to nezmiňoval. Chlapi o tom i vnitřně uvažují, vydat se na tuhle cestu, ale často jim v tom brání vlastní stud. Mám kolem sebe spoustu mužů, kteří se o to zajímali, ale vlastně se styděli si to sami před sebou přiznat. A kdyby o tom ještě vědělo jejich okolí? Jéje! To by si mysleli, že jsem divnej! A druhá důležitá věc. Proč vystupovat ze svého „jako komfortu“ někam, kde se budu něco učit, poznávat sám sebe a navíc v kruhu dalších dvaceti chlapů? No to je už moc, to radši budu spokojenej v tom, co mám i když mi to uvnitř říká, že už mě to moc nebaví. Asi tak. Je o tom krásný dokument, který natočil můj kamarád Martin Slezák. Koho to zajímá, tak ať se podívá na www.visionquestfilm.cz.

• Petře, není tajemstvím, že jsi aktivním propagátorem udržitelného životního stylu. Proč je pro tebe tohle téma důležité?

Prošel jsem si silnou environmentální depresí, která mě probudila a pochopil

jsem, že s tím můžu něco dělat. Začít nejdřív u sebe a pak můžu ovlivňovat okolí. Tak jsem začal. A proč je to pro mě důležité? O svůj domov, byt či dům jsme schopni se starat, pečovat o něj, ale přijde mi, že planetu Zemi bereme jako jistotu, kde můžeme žít. V poslední době se ale dozvídáme, že to tak vlastně není, že i tato „chalupa Země“ od nás potřebuje obrovskou péči. Tedy pokud zde chceme žít i nadále. Proto se snažím fungovat v souladu s přírodou, měním svoje zajaté zvyky, které se dají změnit a zavádím nové, které můžou pomoci. Protože ze Země se nemůžeme odstěhovat do jiného okresu. Je to o změně kolektivního vědomí. A šanci máme. Velmi silný příběh na toto téma je dokument Davida Attenborougha – Život na naší planetě. Ten by měl zkouknout každý.

• A na závěr zpátky k Vánocům. Máte nějakou hezkou rodinnou tradici, o kterou by ses rád podělil? Těšíš se na svátky? A probíhají u vás doma v udržitelném duchu?

Tradičně se celá rodina scházíme ve Žďáru nad Sázavou u mých rodičů. Moc by mě potěšilo, kdyby to vyšlo i tento rok. Ale uvidíme, jak se bude současná situace vyvíjet. Doma máme

většinou stromek v květináči, který pak zasadíme v lese. Dají se sehnat třeba u nadace Veronica. A Ježíšek používá balící papíry z minulého roku. Pokud je mamka stihne zachránit. Tak to bude asi ta nejhlavnější udržitelnost našeho vánočního večera.

• Co tě čeká v příštím roce? Vyhlížíš budoucnost s pocíty nejistoty, nebo jsi zvědavý, jaké osobní i pracovní příležitosti a překvapení nový rok přinese?

Co mě čeká? Určitě spousta zajímavých věcí, projektů, splněných přání, dobrodružství, důležitých momentů uvědomění si. S mojí ženou jsme si tento rok vytvořili společnou vizi, která nás provází každým dnem, a věřím, že nás bude provázet i v dalším roce. A až se nám ta vize naplní, tak si vytvoříme novou.

A moc bych si přál, abychom my všichni začali měnit právě to kolektivní vědomí. Už jen si uvědomit, že když přistoupíme ke každému dni tak, že je to ten NEJKRÁSNEJŠÍ DEN V ŽIVOTĚ, je zajímavá výzva. Pak totiž může úplně v klidu rok 2021 být plný tři sta šedesátí pěti NEJKRÁSNEJŠÍCH DNÍ V ŽIVOTĚ! TAK SE STAŇ!

Inspirace k vánočním dárkům



Balíček obsahuje:

- 4 druhy mug cakes (bezlepkový hrníčkový dortík)
- čokoládový, stracciatella, perníkový a s citrónovou příchutí
- autorský porcelán Luckavo (porcelánový „plecháček“ 410 ml)



Balíček obsahuje:

- 4 druhy mug cakes (bezlepkový hrníčkový dortík)
- čokoládový, stracciatella, perníkový a s citrónovou příchutí
- autorský porcelán Luckavo (2x sweet cup s podšálkem)



Noky se špenátem a čerstvým sýrem

200 g másla na jehlové těsto • 200 ml sádky • 100 g čerstvého sýra • 1 vejce • 40-100 g tyrolského špeku • práta apod. • 100 g čerstvého špenátu • trochu sádky • sůl • pepř

Na másle opečeme dů-fupávia plátky špeku nakuřené na menší proužky. Dáme na talíř a do pánev vhodíme pospaný špenát. Opečeme, opatrně osolíme a pár minut necháme špenát posužit. Přidáme osmažený špek a pokrájíme na noky. Vhodíme do vroucí mírně osolené vody a vaříme 3 minuty, dokud nevyplavou. Dobře okapané noky přidáme do pánev, promícháme se špenátem a posolíme.

Vaše oblíbená
kuchařka opět
v prodeji

Vánoční kynutá buchta

4,5
hodiny

celozrná
špaldová
mouka





Ingredience

450 g celozrnné špaldové mouky Nominal
180 ml vody
40 g třtinového moučkového cukru
20 g vanilkového cukru (1 balíček)
50 g tekutého medu
20 g čerstvého droždí
2 vejce M
1 vaječný žloutek
100 g změkklého másla
130 g rozinek (lze kombinovat s brusinkami)
3 PL rumu (Tuzemák)
60 g kandované pomerančové kůry
60 g kandovaného citronátu
5 g soli
1 strouhaná kůra z BIO pomeranče
1 strouhaná kůra z BIO citronu
1 ČL mletého kardamomu
1,5 ČL mletého muškátového oříšku

Postup

Rozinky a brusinky propláchneme, vymačkáme z nich vodu a promícháme je s rumem. Necháme klidně několik hodin nasáknout. Kynuté těsto budeme připravovat „líným kvasem“. Kvásek připravíme z droždí, 1 PL mouky, velké špetky cukru a trochy vody (vše je zahrnuto v receptu). Vzniklou směs prošleháme a uložíme na chráněné místo na přibližně 10–15 minut. Mezitím v míse promícháme vejce, vodu, vanilkový cukr, moučkový cukr, sůl, tekutý med a mleté koření. Prošleháme metličkou. Poté postupně přimícháváme mouku a kvásek. Vytvořené těsto důkladně prohněteme, v robotu přibližně 10 minut, ručně déle. Poté pomalu přidáme změkklé máslo a pokračujeme v hnětení, dokud se těsto krásně netáhne a neodlepjuje od stěn mísy. Mísu s těstem překryjeme vlhkou utěrkou nebo potravinářskou fólií a necháme asi 60 minut kynout.

Poté přimícháme rozinky nasáklé rumem a kandovanou kůru a zakryté necháme dalších 120 minut zrát. Mezitím si nachystáme vhodnou formu a vymažeme ji nebo vyložíme pečicím papírem. Nakynuté (dost volné) těsto ještě jednou dobře prohněteme a přendáme do formy. Z těsta lze také na pomoučněné ploše vytvarovat váleček a ten vložit do formy. Povrch urovnáme a necháme asi 40 minut kynout, časy jsou orientační. Kynutí probíhá při pokojové teplotě a je pomalé. Při hodně nízké teplotě je nutné dobu kynutí prodloužit.

Nakynutou buchtu vložíme do trouby vyhřáté na 170 °C a pečeme asi 40 minut na „spodní a horní ohřev“. Jestli už je hotová, můžeme klasicky otestovat špejlí.

Zázvorový chlebíček

1
hodina

celozrná
špaldová
mouka



Ingredience

200 g celozrnné špaldové mouky Nominal
140 ml stolního oleje
100 g kandovaného zázvoru
100 g třtinové melasy
20 g cukru s citronovou kůrou
3 vejce M
2 PL mléka
10 g kypřicího prášku
1 ČL mletého badyánu
1 ČL perníkového koření
0,5 ČL mletého zázvoru
1 ČL rozdrčeného nového koření

Postup

Připravíme si vejce, olej, cukr a melasu, které třeme v míse. Kandovaný zázvor nastrouháme na jemném struhadle, přidáme k třené hmotě a postupně přisypeme koření i sůl. Mouku promícháme s kypřicím práškem a pomalu přimícháváme do těsta společně s mlékem. Na závěr vmícháme do těsta mandlové plátky. Jsou lepší než nasekané mandle, protože v podobě plátek neklesnou ke dnu a udrží se rozptýlené v celém objemu.

Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy na chlebiček. Vložíme do trouby vyhřáté na 160 °C a po 20 minutách zvýšíme teplotu přibližně na 170–175 °C. Prvních 30 minut troubu vůbec neotevíráme. Pečeme asi 40 minut. Povrch by měl být rovný, propečení ověříme špejlí. Dávku těsta je potřeba přizpůsobit velikosti formy. Tento chlebiček je upečen z poloviční dávky (100 g mouky) a forma má rozměry 19×9×6 cm.

Chlebiček je nejlepší až od druhého dne, kdy se všechny chutě krásně propojí. Doporučujeme uchovávat zabalený.





Přerušovaný půst nejen o adventu

Vánoce jsou jedny z mála tradičních svátků, které slavíme snad opravdu všichni. Hojnost jídla a pití je jejich neoddelitelnou součástí a obvykle je doprovází směs těšení i obav. Nejen kvůli stresu ze shánění dárků, ale také proto, že přes Vánoce nabytá kila většinou pracně shazujeme až do léta. Ani únava způsobená velkými dávkami cukru a alkoholu nám na náladě moc nepřidá. Letos to ale může být úplně jinak. Nechte se inspirovat takzvaným přerušovaným půstem a našimi dalšími tipy.

Přerušovaný půst

Během svátků si užijte s mírou všeho dobrého, co díky vaší rodinné tradici přistane na stole. Netrapte se letos tím, co smíte a co ne. Čím zdravější, tím lepší, ale pokoušet se měnit stravovací návyky během Vánoc přináší ve finále víc stresu než užitku. Místo věnování pozornosti tomu, co jíte, spíš sledujte, kdy jíte. Využijte metody přerušovaného půstu. Ta je podle řady studií z poslední doby nejen velkým přínosem pro zdraví, ale také pomáhá udržovat zdravou váhu.

Co je to přerušovaný půst?

Během jednoho dne (24 hodin) střídáte fázi půstu a fázi jídla. Vzorců přerušovaného půstu existuje hned několik. Osvědčený a také velmi praktický je režim 16/8, ve kterém máte 8 hodin na jídlo a 16 hodin se postíte. V jakou denní dobu si tato dvě okna nastavíte, je velmi flexibilní. Vaše první jídlo dne může být například v 11 hodin a poslední v 19 hodin. V době půstu, v tomto případě tedy mezi sedmou večer a jedenáctou dopoledne, nic nejíte

a pijete jen vodu. Pokud se vaše vánoční tradice nevejdou do okna 16/8, benefity pro zdraví získáte i režimem 14/10. Ten se obvykle prezentuje i jako vhodnější pro ženy, protože je šetrnější k jejich hormonálnímu systému.

Co se děje v těle?

Ukazuje se, že pro zdraví i hubnutí je přerušovaný půst účinnější než samotné počítání kalorií nebo stravování se podle principu „jím každé dvě hodiny“. Hlavním důvodem jsou hormonální změny v organismu, které nastávají až po 10 až 12 hodinách od posledního jídla. Pro tělo je mnohem jednodušší spalovat tuk ve fázi půstu, protože není aktivní hormon inzulín. Jakmile něco sníme, naše slinivka vyprodukuje inzulín, který pomůže uklidit cukr do buněk. Tam se buď spaluje na energii (při fyzické aktivitě), nebo se přeměňuje na tuky a ukládá do tukových zásob. Jakmile držíme půst, hladina inzulinu je nízká a tělo si snadněji sahá pro energii právě do tukových zásob.



Výhody přerušovaného půstu:

- Pomáhá snižovat hladinu inzulínu a zvyšuje hladiny růstového hormonu. Podporuje tak spalování tuků a tím pádem i hubnutí.
- Zlepšuje buněčnou regeneraci, snižuje riziko srdečních onemocnění a funguje jako prevence zánětů.
- Díky nízké hladině inzulínu zlepšuje naše soustředění.

Pokud se nechcete hned pouštět do přerušovaného půstu, můžete vyzkoušet některé další osvědčené tipy, jak prožít Vánoce ve zdravějším režimu:

1. DEJTE SVÉMU TĚLU NA TÝDEN POHOV

Vyberte si jeden týden během adventu, ve kterém dáte svému tělu pohov od těžkého jídla a pití. Z jídelníčku vyladíte smažená jídla, uzeniny, alkohol, mouku a bílý cukr. Jeden týden zvládnete a vaše tělo dostane zaslouženou dávku odpočinku před vánoční hojností.

2. VLÁKNINA A ZASE VLÁKNINA

Před Vánoci nekompromisně zvýšte objem vlákniny – přidejte zeleninu ke každému jídlu, přisypte do polévky ovesné vločky, do jogurtu mleté lněné semínko, kupte si psyllium. Tím podpoříte nejen zdraví vašeho trávicího traktu ale také imunitu.

3. PIJTE VODU

Zvyšte příjem tekutin. Kolik to má přesně být, je individuální. Jestli pijete dost či ne, poznáte podle barvy moči. První ranní je přirozeně tmavá, během dne už by ale měla být velmi světlá.

Užijte si tedy vánoční svátky v klidu a pohodě. Možná, že letos budou o něco klidnější i díky tomu, že je nebudete dělat pro všechny za každou cenu super zdravé, ale zaměříte se hlavně na drobnosti, které udělají velkou službu především vám osobně.

Monika Divišová

nutriční koučka www.wellnessia.cz

Více o přerušovaném půstu na blogu www.restarhubnuti.cz/blog

Bezlepková ořechová hnízda



1,5

hodiny

cca

100

ks

bezlepková
mouka
Nomix

Ingredience

170 g bezlepkové mouky Nomix
120 g mletých ořechů + zdobení
100 g tuku (másla)
100 g moučkového cukru
1 menší vejce
40 ml mléka
2–3 g kypřicího prášku

Postup

Toto cukroví je vlastně variací na sušenky. Jako tvarovací nástroj použijeme lis na česnek.

Ořechy nameleme, smícháme s prosátým cukrem, moukou a kypřícím práškem. Přidáme změkklý tuk, vejce a mléko a důkladně prohněteme. Hotové těsto necháme alespoň 30 minut odpočinout. Z těsta oddělujeme malé stejnoměrné kousky, které protlačíme lisem na česnek. Vznikne tak klubko nudliček, které upravíme do tvaru hnízda přímo na pečicí papír. Do středu zapícheme podle chuti mandli či oříšek. Pečeme při 160–170 °C asi 16–18 minut do křupava (jsou to sušenky). Tip: Podle vlastní chuti můžeme recept obměnit volbou ořechů v těstě i na zdobení (neloupané mandle, lískové či vlašské ořechy).



Spoustu dalších vánočních receptů najdete
na našich stránkách www.nominal.cz.



Zdravě i levně díky připravenému jídelníčku

Není náhoda, že kuchařky patří mezi nejprodávanější knížky u nás i ve světě a kuchařské show se těší vysoké sledovanosti. O inspiraci tedy není nouze. Přesto se vám ale někdy stává, že nevíte, co budete vařit? Důvodů může být víc. Od různých chutí a nároků jednotlivých členů domácnosti přes pokulhávající kuchařské dovednosti až po nedostatek kapacity na přípravu menu a nákupy. Když se k tomu přidá ještě potřeba zhubnout nebo chuť vnést do vaší lednice zdravý vítr, jenom tím zesílíte každodenní stres.

Máme pro vás tip. Zkuste chvíli vařit podle jídelníčku. Nemusí nutně jít o radikální změnu systému ve vaší kuchyni, spíš o vyzkoušení nápadu, který vám může pomoci s plánováním i s pestrostí. Zavedení nových chutí do vašeho kuchařského repertoáru, získání zkušeností s neznámými surovinami i zážitek z nakupování a vaření bez velkého přemýšlení stojí za vyzkoušení. Plánované vaření vede v důsledku k pravidelnějšímu stravování i pečlivějšímu výběru surovin. Pokud to vydržíte pár týdnů, podaří se vám třeba shodit i pár kilo, prospěje to vašemu zažívání a ještě ušetříte. Díky efektivnímu plánování budete totiž nakupovat jen to, co skutečně potřebujete, a tím pádem budete jídlem i méně plýtvat nebo ho vyhazovat.

„Ale pozor, není jídelníček jako jídelníček. Na to, že si máte namazat chleba se šunkou, nepotřebujete rozpis,“ říká nutriční expertka a kuchařka Kristýna Ostratická. „I když bude plán sestavený odborníkem, vždy dbejte na to, aby se nejednalo jen o vypočítané kalorie, ale aby šlo o pestré stravování. Jak z pohledu skladby chutí, tak živin.“

Pár tipů, které vám usnadní poskládat si kvalitní jídelníček

1. Pokud se chcete naučit vařit nová jídla, váš vybraný jídelníček by měl obsahovat i celé recepty. Ne každý si troufne s neznámými surovinami hned experimentovat. Ujistěte se také, že dobře rozumíte postupu přípravy a dopředu si připravte nákupní seznam, ať vám na poslední chvíli něco nechybí.
2. Důležitá je praktičnost. Příprava jídel by neměla zabrat více než 30 minut. Používejte suroviny, které nakoupíte ve dvou obchodech – v supermarketu a ve zdravé výživě. Zjistěte si, jestli autor jídelníčku bere alespoň trochu v potaz fakt, že „opravdové“ potraviny jsou zdravější než polotovary (např. uzeniny).
3. Nekoukejte jen po kaloriích. Důležitý je správný poměr makroživin (bílkovin, tuků a sacharidů) a také dostatek vitamínů, minerálů, enzymů nebo stopových prvků. „Samotné počítání kalorií neříká nic o tom, jestli potravina našemu



tělu udělá dobře nebo ne. Přikláním se k přirozenějším způsobům, jako je například sledování velikosti porcí, a mnohem větší důraz kladu na kvalitu surovin,“ doplňuje Kristýna.

4. Obsahuje jídelníček dostatek vlákniny? Tu najdeme hlavně v zelenině, luštěninách, ovoci, semínkách a ořechích. Vláknina udržuje mimo jiné zdravou a funkční střevní mikroflóru a také pomáhá s udržováním zdravé a prostupné střevní stěny. Tím podporuje vstřebávání důležitých živin.
5. Kolik je v jídelníčku masa? Nebojte se si ho dopřát, ale stačí jednou nebo dvakrát týdně a jen ve velmi dobré kvalitě. Nezapomínejte přitom ani na dostatek rostlinných bílkovin (luštěniny, tofu, ořechy).
6. Na první pohled by vás jídla v jídelníčku měla zaujmout. Soustřed'te se na barvy a chutě – zdraví ani hubnutí není o trápení. Recepty by měly být pestré, barevné a vždy dobře ochucené.

7. Kdo za tvorbou receptur a jídelníčkem stojí? Pokud se inspirujete hotovými jídelníčky, prověřte si uvedené odborníky. Ideální je kombinace kuchaře a nutričního experta, lékaře či výživového poradce.

8. Obsahuje jídelníček něco navíc? Hledáte receptury bez lepku, bez mléka nebo bez masa? Záleží na tom, jaký je váš cíl. Pokud přesně víte, proč se chcete vyhnout třeba mléku, pak je to jasné. Jestli ale hledáte jen přirozenou cestu k ozdravení jídelníčku, nepouštějte se do velkých extrémů. Podle Kristýny je vaření s potravinami, které jsou přirozeně bezlepkové, velká změna pro klasické české stravování. Kdokoli se však lepku na chvíli vzdá, jako odměnu získá více energie, lepší trávení i úbytek na váze.

Ať už se pustíte do stravování podle jídelníčku, nebo budete vybírat kuchařku na občasnou inspiraci, nezapomeňte, že každý zdravý krok se počítá!

Kristýna Ostratická je profesionální kuchařka, nutriční expertka a spoluautorka projektu Restartujem. Pro čtenáře Nomin jsme připravili slevu 10 % na e-knihu Restart jídelníček.

Zažijete, že zdravé jídlo může dobře chutnat a jeho příprava je opravdu snadná. Jednoduchý jídelníček na 21 dní, se kterým restartujete své zdraví i hubnutí. 83 receptur, seznamy na nákup i videa s nápovědou.

Při objednávce e-knihy Restart jídelníček zadejte slevový kód: **nominy10**



www.restarthubnuti.cz/restart-jidelnicek

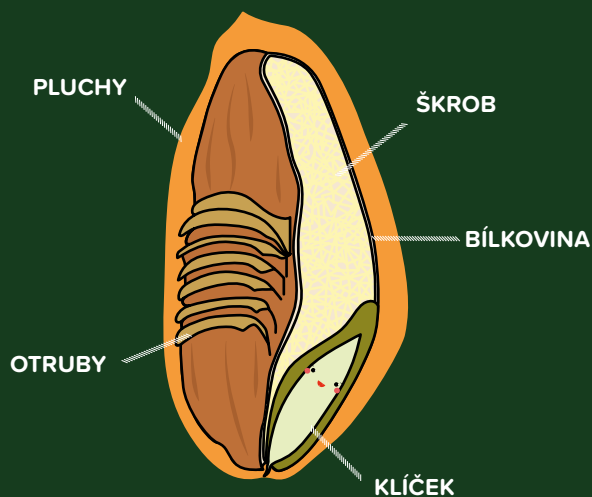
Špalda

Já jsem vlastně druh pšenice. Pluchatá pšenice. Abyste pochopili, proč pluchatá, musím vám říct, jak vypadá obilné zrnko. Jako všechny ostatní rostlinky i obilí na jaře kvete a z každého kvítku vznikne zrnko. Zrníčko má uvnitř zásobárnu škrobu, který dodává energii. Ta je obalená vrstvičkou bílkovin. Také je tam klíček, zárodek budoucí nové rostlinky. A na povrchu je obal zrnka, tedy i plucha. Když není k zrnku přirostlá, říká se, že je obilka nahá. Když přirostlá je, nazývá se pluchatá. Rostu na hustých trsech. Aby se moje zrnka mohla sníst, musí se po sklizni vyloupat. Jsou moc zdravá a prospěšná pro lidské tělo. Pokrmy ze špaldy dokonce dříve léčily nemocné.

Pojďme se společně podívat, jak takové špaldové semínko vypadá uvnitř.



— OBIKA PŠENICE ŠPALDY —



Pexeso

Vyzvi kamarády nebo rodiče na zábavný souboj v hledání dvojic Nomínků. Na zadní straně obálky najdeš linky, podél kterých jednotlivé kartičky vystřihneš, a můžete se pustit do pexesa!



