

Kuchyňa vášho srdca

Táto kniha
sa zrodila z iniciatívy
neprofesionálnej kuchárky
a profesionálneho kardiológa



Talianska kardiologická spoločnosť
Via Po, 24 - 00198 Roma - Italia
E-mail: soc.it.cardiologia@iol.it



Kuchyňa vášho srdca

Roberto Ferrari a Claudia Florio

Kuchyňa vášho srdca

Rady Talianskej kardiologickej spoločnosti,
ako si ustrážiť hladinu cholesterolu
a nestratiť pri tom dobrú náladu.

Fotografie Paolo Zappaterra



Vydanie tejto publikácie umožnila spoločnosť



Edičná spolupráca

Roberto Ferrari – Claudia Florio

Fotografie

Paolo Zappaterra

Nutričné tabuľky

Engel, Forlì – Elda Bedetti a Bruno Colia

Grafická úprava a produkcia

W5, a.s., Bratislava

Ilustrácie

Štúdio Dal Lago – Alfredo Rumor

Alan Fletcher

Ivan Chermayeff

Tlač a vydavateľ

W5, a. s., Bratislava

©2004 Societa Italiana di Cardiologia –
(Talianska kardiologická spoločnosť) – Rím
a Roberto Ferrari – Ferrara

Recepty sú od Claudie Florio, ktorá je vlastníčkou práv.

©2006 W5, a. s. s podporou Slovenskej kardiologickej
spoločnosti - Bratislava

ISBN 80-969608-4-9

Roberto Ferrari a Claudia Florio

Kuchyňa vášho srdca

Rady Talianskej kardiologickej spoločnosti,
ako si ustrážiť hladinu cholesterolu
a nestratiť pri tom dobrú náladu.

Fotografie Paolo Zappaterra







Obsah

Predslov

Gabriel Kamenský, Art du Temple, Viliam Bada

Úvod

Krátka biografická poznámka o autoroch

Potraviny

Otázky a odpovede

Stop fajčeniu - odporúčania kardiologickej spoločnosti

Všetko, čo je potrebné vedieť o statínoch

Rady pri varení

Informácie o niektorých potravinách

Recepty

Tabuľky potravín

PodĎakovanie



Talianska kardiologická spoločnosť



Slovenská kardiologická spoločnosť

Predslov

Gabriel Kamenský

Prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti

V marci 2006 som mal tú česť zúčastniť sa výročného kongresu Talianskej kardiologickej spoločnosti vo Florencii. Bol som pozvaný ako prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti do panelovej diskusie na tému ako zlepšiť spoluprácu medzi Talianskou kardiologickou spoločnosťou a ostatnými pozvanými národnými kardiologickými spoločnosťami. Na diskusii sa zúčastnili prof. Giuseppe Di Pasquale - prezident Talianskej asociácie nemocničných kardiológov - ANMCO, prof. Attilio Maseri - prezident Talianskej kardiologickej federácie, profesor Maggioni - riaditeľ Výskumného centra Talianskej asociácie nemocničných kardiológov - ANMCO a prof. Ferrari, budúci prezident Európskej kardiologickej spoločnosti.

ANMCO, Talianska asociácia nemocničných kardiológov má viac ako 40-ročnú históriu a v súčasnosti združuje viac ako 5 000 talianskych kardiológov. V roku 1998 predstavitelia ANMCO založili Nadáciu „Heart care foundation“, ktorú oficiálne akceptovalo talianske Ministerstvo zdravotníctva. V priebehu nasledujúcich rokov ANMCO prostredníctvom svojej nadácie vytvorilo svoje výskumné centrum, ktoré v súčasnosti získalo certifikát UNI EN ISO 9001:2000. Vďaka aktivitám tohto centra sa talianska kardiológia významne zviditeľnila vo svetovej kardiológii - vymenujem len niekoľko najdôležitejších klinických štúdií ako sú štúdie GISSI 1-3, GISSI Prevenzione, GISSI-HF, GISSI-AF (posledné dve v súčasnosti prebiehajú), všetky publikované vo významných kardiologických časopisoch a prezentované na najdôležitejších svetových kardiologických podujatiach. Okrem vyššie uvedených klinických štúdií realizujú na úrovni celého Talianska priebežné sledovania a registre.

Konkrétnou ponukou spolupráce bolo možnosť bezplatného poskytnutia softwaru IN-CHF on line, prostredníctvom ktorého dochádza k realizácii registra pacientov s chronickým srdcovým zlyhaním. Členovia PS srdcového zlyhávania prof. Murín, doc. Goncalvesová a doc. Kamenský po prezretí tohto programu, ponuku talianskej strany s vďakou akceptovali s tým, že SKS zabezpečí preklad tohto programu a jeho kompletnú logistiku tak, aby ho bolo možné spustiť začiatkom roka 2007 na Slovensku.

Druhou ponukou, nie menej zaujímavou, bola možnosť prekladu krásnej, ale najmä poučnej monografie „*Kuchyňa vášho srdca*“, ktorú napísali ako sami výstižne uvádzajú prof. Ferrari, profesionálny kardiológ a jeho manželka Claudia Florio, neprofesionálna kuchárka. Pre Slovensko je takýto dar o to dôležitejším, že na rozdiel od Talianska stále bojujeme s veľmi vysokou úmrtnosťou i chorobnosťou na kardiovaskulárne ochorenia, ktoré len minimálne klesajú v posledných dekádach, a to iba v mladších vekových skupinách t.j. do 65 rokov. Jednou z dôležitých príčin tohto neuspokojivého stavu na Slovensku je stále vysoká prevalencia závažných rizikových faktorov a to najmä fajčenia, dyslipidémie, hypertenzie, diabetu a obezity. Problém je o to väčší, že prevalencia týchto rizík stúpa aj v mladších vekových skupinách a dokonca aj u detí. O to viac je potrebné, aby sme postupne menili svoje nesprávne návyky doma i v práci, bojovali proti fajčeniu a aj táto krásna knižná publikácia by mala prispieť k zdravšiemu stravovaniu na Slovensku. Verím, že vás presvedčí, že je možné sa stravovať chutne, ale pritom racionálne.

Dovoľte, aby som sa na tomto mieste poďakoval v menej Slovenskej kardiologickej spoločnosti autorom tejto publikácie prof. Ferrarimu, prezidentovi ESC a jeho manželke Claudii Florio za krásny dar, ktorý venovali našej spoločnosti.

Záverom, dovoľte, aby som sa poďakoval firme AstraZeneca za poskytnutie finančného grantu na realizáciu tejto dôležitej vzdelávacej aktivity, ktorá je plne v kontexte s filozofiou firmy a to trvalý boj o zlepšenie kardiovaskulárneho zdravia.

Predslov

Art du Temple,

Prezident spoločnosti AstraZeneca na Slovensku

Farmaceutické spoločnosti svojou každodennou činnosťou zameranou na výskum a výrobu liečiv určených na zlepšenia života nás všetkých, demonštrujú svoju spoločenskú zodpovednosť. Ak by sme sa zamerali už len na ich základný predmet činnosti, vývoj a výrobu originálnych liekov, môžeme povedať, že tieto spoločnosti významným spôsobom prispievajú ku zvyšovaniu zdravia a kvality života v spoločnosti.

AstraZeneca nesleduje len cieľ zlepšovania kvality života prostredníctvom našich liekov. Kladieme veľký dôraz na podporu spoločnosti, v ktorej pôsobíme. Od rozvoja medziludských vzťahov v spoločnosti až po podporu iniciatív externých skupín alebo inštitúcií, o ktorých si myslíme, že by mohli pozitívne zužitkovať našu spoluprácu a našu skúsenosť.

Filozofia spoločnosti AstraZeneca sa nezameriava na čisto ekonomickú podporu. Snažíme sa podieľať na projektoch prostredníctvom návrhov s bohatým obsahom. Táto filozofia nám ponúka nenahraditeľné zadosťučinenie pri napĺňaní potrieb spoločnosti. Aj dielo profesora Ferrariho v slovenskom preklade je v súlade s vyššie citovanou koncepciou. Kniha „*Kuchyňa vášho srdca*“ dôležitým spôsobom môže podporiť vytváranie kultúry stravovania v našej krajine, kde sa nezdá, že sa stretávame so zakorenenými chaotickými návykmi v tejto oblasti. Ako je známe, zlé stravovanie nevyvoláva len estetické problémy, ale je určujúcim prvkom pri vzniku závažných, ba dokonca smrteľných ochorení. Nadváha veľmi často prispieva k rozvoju ochorení srdca a ciev. Správne stravovanie môže rozhodujúcim spôsobom pozitívne ovplyvniť problém, ktorý okrem osobných škôd, spôsobuje aj vysoké výdavky pre spoločnosť. AstraZeneca vyrába účinné lieky na znižovanie hladín cholesterolu a takto prispieva k zníženiu kardiovaskulárneho rizika pacientov, ale nezabúda pritom ani na podporu preventívnych aktivít zvyšujúcich zdravie a kvalitu života aj iným spôsobom.

Tvrdenie „musíme sa stravovať vyvážené“ často vyvoláva rozpaky v praktickom živote človeka, ktorý chce nasledovať rady lekára v oblasti stravovania. Poznať ideálne stravovacie návyky a ustrážiť si pri tom hladinu cholesterolu, to je otázka, na ktorú pán profesor Ferrari odpovedá brilantným spôsobom. Pri tom ponúka sériu kulinárskych tipov, ktoré potešia žalúdok a nepoškodia zdravie.

Pred časom zaznel názor, že nútený stravovací režim môže negatívne ovplyvniť našu náladu a diéty sú tak vlastne škodlivé. Z tohto pohľadu treba pripomenúť, že aj profesor Ferrari nazval svoju prácu „ako zdravo jesť a nestratiť pri tom dobrú náladu“: je to želanie, ku ktorému sa pripájam aj ja, pričom všetkým nám prajem, aby táto kniha posilnila aj srdce kuchárov, ktorí chcú byť predstaviteľmi novej stravovacej kultúry.

Predslov

Viliam Bada

Prednosta III. internej kliniky LFUK FNsP ak. L. Dérera v Bratislave

Vážení čitatelia, do rúk sa vám dostáva kniha venovaná talianskej kuchyni. Nie je to však obyčajná kuchárska kniha aj keď recepty sú originálne talianske a prinášajú slovenskému užívateľovi možnosť zasvätené nazrieť do tajomstiev jednej z najlepších kulinárskych veľmocí sveta. Veď práve táto krajina ponúka ten najkomplexnejší sortiment kultúrnych zážitkov, (kde nepochybne patrí aj stravovanie) počínajúcich starovekom zhmotneným vo vykopávkach Rímskeho fóra, Herculanea a Pompei. Hmotná kultúra stavieb, architektúry sa prelína cez výtvarné umenie prvých nástenných malieb, reliéfy víťazných oblúkov, mozaikových podláh, vďaka ktorým poznáme podobu Alexandra Veľkého i slávnú výstrahu: Cave canem! Grécke sochy a nimi inšpirované sochy rímske, plátna starých majstrov až po úchvatnú renesanciu vyvrcholenú Michelangelovým géniom v Sixtínskej kaplnke, jeho dojemnou Pietou, hrdým Dávidom a silu vyžarujúcim Mojžišom. Slávnou Rafaelovou Aténskou školou, či ešte slávnejšou Leonardovou maľbou v refektári milánskeho kláštora Maria delle Grazie, do ktorého za II. svetovej vojny nedopatrením dopadla americká letecká bomba, ktorá asi nedopatrením nevybuchla. Zrútila sa strecha, ale stena s Ultima Cena stojí so stále aktuálnou otázkou končiacou výkričníkom: Nieкто z vás ma zradí?! Rímske fontány s chladivou vodou uprostred páľavy dňa, zvlažujúce teplé večery, navodzujúce neopakovateľnú atmosféru noci. Kde inde ako v Taliansku môže prameniť umenie nazývané hudbou? Počínajúc majestátnym Gregoriánskym chorálom, pokračujúc gotickou i renesančnou hudbou, končiac bel cantom a Verdiho a Pucciniho operami. Akej národnosti by mohol byť Caruso či Pavarotti? Je to náhoda, že najväčší dramatik všetkých čias William Shakespeare umiestnil dej viac ako polovice svojich drám práve do Talianska? Je možné aby nesmrteľní milenci Romeo a Júlia neboli z Verony? Je to náhoda, že iný slávny Angličan objaviteľ krvného obehu William Harvey študoval niekoľko rokov anatómiu u Fabricia na univerzite v Padove? Náš Milan Rastislav Štefánik si našiel svoju nenaplnenú lásku, Giulianu Benzoni v Ríme. Cestu do vlasti sa rozhodol uskutočniť z Talianska lietadlom. Z Padovy prišiel Štefánik na letisko Campoformido pri Udine autom, aby skrátil dĺžku letu. Trojmotorovým bombardérom Caproni 450 štartoval 4.5.1919 o 8.07 hod. na svoj posledný let. Je to náhoda, že na Vajnorskom letisku o 11.30 hod. ho nikto okrem smrti nečakal? Je to náhoda, že Alexander Dubček čestný doktor z Bolognskej univerzity tiež tragicky zahynul? Koľkí naši rodáci našli svoju smrť na bojiskách I. svetovej vojny práve v Taliansku. Dominujú však zážitky pozitívne. Tisíce turistov a pútnikov putuje do Ríma, kde vedú všetky cesty. Byť na miestach dýchajúcich históriou a kultúrou ducha. Postáť nad hrobom Konštantína Filozofa, vďaka ktorému dostali naši predkovia písmo hlaholiku. Týmto písmom bol zapisovaný nový liturgický jazyk staroslovienčina, oficiálne uznaný 14. februára 869 pápežom Hadriánom II. práve v Ríme. Vtedy sa zaradili naši predkovia medzi popredné kultúrne národy Európy, oveľa skôr ako nás prijali do Európskej Únie. Len potrava ducha však nestačí, o svoje sa hlási aj telo.

Prvé kontakty s talianskou kuchyňou bývajú opatrné. Chýbajú naše polievky. Veľmi rýchlo však zistíme, že talianske jedlá sú skvelé. Výborne vyzeraajú, šíria neodolateľnú vôňu, skvele chutia a nezaťažujú trávenie. Nafukovanie, pocity nevoľnosti a ťažoby po jedle aj u žĺčnikárov miznú, vyprázdňovanie sa upravuje. Jedlo ako liek. Kniha, ktorú držíte v ruke vám prezradí, že príprava talianskych jedál je jednoduchá, vyžaduje málo času, nevyhnutnosťou sú však kvalitné suroviny. Už aj v našich obchodoch však dostať pravé talianske cestoviny, parmezán, mozarellu, bazalku, oregano, rukolu, zelené aj čierne olivy, nakladané paradajky na pizzu (namiesto barbarského kečupu). Čerstvú zeleninu nenahradia konzervy, panenský olivový olej nenahradí slnečnicový olej, aj keď je tiež panenský. Panenský olivový olej kraľuje talianskej studenej i teplej kuchyni, výnimočný je tým, že sa neprepaluje aj pri niekoľkohodin trvajúcom vystavení teplote vyprážania. Prvý to popísal doc. Bučko z Bratislavy a predniesol v Taliansku. Dlhodobým nedostatkom na našom trhu potravín sú čerstvé ryby a dary mora.

V čom spočíva výnimočnosť tejto knihy? Jej prvým autorom nie je šéfkuchár slávneho hotela v Ríme ani v Benátkach, ale vynikajúci taliansky kardiológ, súčasný prezident Európskej kardiologickej spoločnosti, profesor Roberto Ferrari. Profesor Ferrari popri klinickej kardiológii, (je profesorom kardiológie na Univerzite vo Ferrare),

prednostom kardiologickej kliniky v univerzitnej nemocnici vo Ferrare, s osobitným záujmom pre ischemickú chorobu srdca a srdcovú nedostatočnosť, venuje zvláštnu pozornosť metabolizmu srdcového svalu na molekulovej úrovni (je riaditeľom centra kardiovaskulárnej patofyziológie „S. Maugeri“ v Brescii). Na tému celulárnych a subcelulárnych mechanizmov myokardiálnej ischemie a srdcovej nedostatočnosti bol vyzvaným rečníkom na najprestížnejších kardiologických podujatiach po celom svete. Napísal 23 monografií a viac ako 600 „peer-review“ publikácií. Profesor Ferrari je majstrom v interdisciplinárnom prepojení klinickej praxe s prácou experimentálnou (pripomeňme si školu akademika T.R.Niederlanda). V laboratóriách prof. Ferrariho sa determinovalo množstvo energie, ktoré vyžaduje každá kontrakcia a relaxácia srdcového svalu. Energiu na svoju prácu si srdce vyrába samo v subcelulárnych organelách – mitochondriách pomocou oxidatívnej fosforylácie. Syntéza hlavného energetického zdroja – adenozíntrifosfátu (ATP) prebieha na vnútornej mitochondriálnej membráne pomocou unikátneho protónového motora. Za 24 hodín podľa profesora Ferrariho srdce syntetizuje, zároveň aj spotrebuje nepredstaviteľných 30 kg ATP! ATP sa do zásoby neukladá. Zásoby ATP v myokarde postačujú na 3 údery srdca. Práve na tomto mieste vyniká bezprostredná prepojenosť srdcovej činnosti s prísunom kyslíka. Oxidatívna fosforylácia bez prítomnosti kyslíka neprebíha. Kyslík potrebujú mitochondrie, kontraktilné bielkoviny a všetky membrány, kde sa presunom iónov vytvárajú akčné potenciály ATP. Na syntézu ATP sú však okrem kyslíka potrebné aj energetické substráty – mastné kyseliny a glukóza. Do popredia sa dostáva výživa ako ich základný zdroj. Má výživa priamy vplyv aj na dodávku kyslíka? Odpoveď je kladná. Transport kyslíka k cieľovým orgánom zabezpečujú erytrocyty. Na efektívnu hemopoézu sú potrebné vitamíny skupiny B. Funkčnosť transportu je závislá od dostatku železa. Preferovanie bieleho mäsa, alebo vegetariánstvo, či dokonca vegánstvo spôsobujú deficit hemového železa, (ktoré sa dobre rezorbuje) zároveň aj deficit folátu a vitamínu B12. Táto skutočnosť potvrdzuje známu tézu, že len pestrá, plnohodnotná strava, bohatá na všetky esenciálne nutrienty, prirodzené vitamíny, fenolické látky, pôsobiace ako antioxidanty, fytoncidy, fyto-steroly, vlákniny, najmä solubilné, 3-Ω mastné kyseliny, minerály, stopové prvky, dostatok tekutín, s energetickým príjmom primeraným energetickému výdaju, môže poskytnúť organizmu a tým aj srdcovému svalu presne to, čo potrebuje a čo je pre jeho optimálnu ochranu a činnosť nevyhnutné. Nikto nemôže pochybovať, že práve talianska kuchyňa spĺňa a vysoko prekračuje všetky spomínané podmienky, pričom po stránke senzorickej je pastvou pre naše zmysly, dokonalou harmóniou farieb, vôní a chutí. Talianska kuchyňa je zdravou, plnohodnotnou potravou tak v primárnej ako aj sekundárnej prevencii srdcovocievnych ale aj neoplastických ochorení. Kniha je zároveň jasným dôkazom toho, že najvyšší odborníci a súčasne najvyšší predstavitelia Európskej kardiologickej spoločnosti prikladajú prevencii a správnej výžive miesto, ktoré jej právom prináleží. Cennou devízou je aj to, že sa konzumentovi ponúka stáročiami preverená diéta (obohatená pohárom skvelého talianskeho červeného vína) patriaca celému národu, ktorého kardiovaskulárna úmrtnosť je veľmi priaznivá. Na tomto mieste treba zložiť hold dvom osobnostiam slovenskej medicíny: akademikovi Ladislavovi Dérerovi a jeho žiakovi Dr.Imrichovi Sečanskému. Akademik Dérer v r. 1942 inicioval a umožnil, aby jeho mladý sekundár zaujímajúci sa o správnu výživu sa dostal vzhľadom na vojnovú dobu na špičkové Európske pracoviská v Budapešti, Bazileji a Ženeve. Akademik Dérer už vtedy vnímal správnu výživu ako neoddeliteľnú súčasť liečby. Diétne stravovanie bolo ako pojem v nemocnici neznáme. Polročný pobyt bol inšpirujúci a MUDr. Sečanský dal riaditeľstvu Robotníckej sociálnej poisťovne, ktorej patrila vtedy najmodernejšia Bratislavská nemocnica na Raneysovej (dnes Bezručovej ulici), kde bol prednostom internej kliniky akademik Dérer, návrh na zrušenie stravovania pacientov podľa tried a zavedenie diétneho stravovania podľa druhu ochorenia. Návrh za účinnej podpory akademika Dérera bol v r. 1943 akceptovaný. MUDr.Sečanský zároveň organizoval kurzy správnej výživy a dietiky pre lekárov aj zdravotné sestry. Náplň týchto kurzov po úprave publikoval v r. 1944 v knižnej forme s názvom Diétne stravovanie, s úvodom akademika L.Dérera. Výnimočnosť týchto aktivít vynikne pri zistení, že na pražských klinikách bolo zrušené stravovanie podľa tried až po februári 1948.

Slovensko malo ešte krátko po II. svetovej vojne veľmi priaznivé parametre v kardiovaskulárnej úmrtnosti. Dnes zaujíma v KVS úmrtnosti hrozivé 2. miesto v Európe, hneď za štátmi bývalého ZSSR.

Analýza zmien v stravovacích zvyklostiach môže dať čiastočnú odpoveď na otázku, prečo k takým zásadným zmenám došlo. Predložená kniha venovaná talianskej kuchyni zároveň poukazuje, že vernosť tradíciám sa opláca. Z knihy môžem čerpať mnoho podnetov na ozdravenie našej súčasnej, nevelmi zdravej stravy. Vďaka profesor Ferrari!

Úvod

Ochorieť je neprijemná skúsenosť. Ochorenie srdca môže byť ešte viac skľučujúce. Vieme, že ochorenia srdca a ciev sú v súčasnosti veľmi rozšírené a zaujímajú popredné miesto medzi príčinami smrti. V našich predstavách je srdce centrom života a citu, veď nie nadarmo sa hovorí „srdcu nerozkážeš“ a „so srdcom nie sú žarty“.

Našťastie v posledných rokoch nastal obrovský pokrok v liečbe kardiovaskulárnych ochorení, čo je príslubom záchranu mnohých ľudských životov.

Po prekonaní kritického momentu, pokiaľ pacient strávi informáciu o závažnosti svojho ochorenia, začínajú ozajstné „strasti“. Z kardiológa v úlohe „spasiteľa“ sa stáva „diktátor“.

- *Milý priateľ, nielenže odteraz budete musieť užívať tieto lieky, ale budete musieť zmeniť aj štýl života, prestať fajčiť, prestať jesť to, na čo máte chuť, zabudnúť na papučovú kultúru pred televízorom, obmedziť sex, dávať si pozor na solenie a tak ďalej ...* - Našťastie toto je zlý pohľad na novú situáciu. Scenár sa zvykne vytvárať temnejší, ako je potrebné.

- *Dokážem sa vzdať všetkého? Dokážem odolávať tlaku zabehaných zvyklostí (ktoré sa vďaka odporúčaniam lekárov každoročne nabúravaju). A potom cholesterol. Ach! Cholesterol.....! Je to obrovský problém, musím popracovať na dobrej stránke môjho ja a potlačiť to, čo je vo mne zlé. Už nebudem môcť viac chodiť do reštaurácie s priateľmi a budem sa musieť vzdať nedeľných obedíkov u svokry.* -

A pritom rastie napätie, stúpa tlak a pacient sa dopúšťa naivnej chyby, že sa usiluje v priebehu krátko času zmeniť svoj spôsob životosprávy. A čo urobí? Spýta sa kardiológa, akú diétu má dodržiavať. -*Žiadny strach, o to sa postará diétna sestra.*- Nešťastník dostane čiernobiely zoznam so sériou rád na papieri, ktoré však toho veľa nepovedia a vyvolávajú nočnú moru.

„*Kuchyňa vášho srdca*“ sa chce vzoprieť aspoň tomuto poslednému aspektu: našim úsilím bolo vytvoriť „chutný“ a zrozumiteľný text. Snažili sme sa vytvoriť farebnú publikáciu s príjemnou grafikou, s mnohými fotografiami, a to všetko pod záštitou Talianskej kardiologickej spoločnosti a vďaka vzdelávaciemu grantu od spoločnosti AstraZeneca (ktorej srdečne ďakujeme). Kniha má pacientov s kardiovaskulárnym ochorením presvedčiť o tom, že napriek svojmu ochoreniu sa môžu tešiť z dobrého jedla a zároveň rešpektovať pravidlá stravovania so zníženým obsahom cholesterolu.

Táto kniha ponúka bežnému čitateľovi množstvo všeobecných poznatkov ohľadom stravovania a zopár praktických rád, ako postupovať pri príprave jedál. Nájdete tu recepty a tabuľky o kalorickom obsahu rozličných potravín, ktoré môžu obohatiť váš jedálnyček.

Roberto Ferrari a Claudia Florio

Krátka biografická poznámka o autoroch

Roberto Ferrari je profesorom kardiológie na Univerzite vo Ferrare. Je autorom štrnástich kníh a početných vedeckých publikácií. Okrem kníh „Srdce na tanieri“ a „Dialóg“ napísal aj Sprievodcu po reštauráciách a Zaujímavosti pre kardiológov. Vedecké skúsenosti nadobudol na Kardiologickom inštitúte na Univerzite v Londýne. Kulinárske skúsenosti nadobudol v reštaurácii Pappagallo v Bologni a tiež priamo v stravovacom zariadení Talianskej kardiologickej spoločnosti.

Claudia Florio, režisérka a filmová scénografka. Autorka filmov: „Occhi Occhi“, „Hra“ a „Kráľovná šachu“. Kulinárske skúsenosti nadobudla v Taliansku i v zahraničí, zaoberá sa spracovávaním rodinných receptov, inšpirovaných sicílskou i boloňskou kuchyňou, ako aj kuchyňou regiónu Marche. Stolovala s mnohými známymi hercami, ako sú Sean Connery, Philipp Noiret, Alberto Sordi a režisérmi, ako John Schlesinger, Mario Monicelli a Federico Fellini.



Potraviny



SACHARIDY
TUKY
BIELKOVINY
VLÁKNINY
VITAMÍNY
MINERÁLNE LÁTKY
VODA

Potraviny

Jedlá obsahujú rozličné chemické látky, všeobecne nazývané potravinové zdroje. Pomocou trávenia sa rozkladajú a organizmus ich absorbuje. Poskytujú energiu nevyhnutnú pre život a sú stavebnými prvkami nášho tela.



Medzi potravinové zdroje obsiahnuté v jedle patria: organické zlúčeniny - cukry, bielkoviny, tuky, vitamíny, vlákniny a anorganické zlúčeniny - minerálne soli a voda.

Energia sa meria v kilokalóriách (kcal). Množstvo energie, ktorú organizmus potrebuje na jeden deň, sa mení podľa veku, fyzickej aktivity, telesnej hmotnosti a iných faktorov. Aby sa zachovala správna telesná hmotnosť, musí existovať rovnováha medzi príjmom potravy a energetickým výdajom.

SACHARIDY

Poznáme dva druhy sacharidov: škrob a cukry. Škrob sa nazývajú aj polysacharidy.

Nachádzajú sa v cereáliách, v chlebe, cestovinách, ryži, zemiakoch a v strukovinách.

Cukry sa delia na monosacharidy a disacharidy, teda jednoduché a zložené cukry.

Monosacharidy sú súčasťou potravín a nachádzajú sa predovšetkým v ovocí a v zelenine.

Zložené sacharidy sú obsiahnuté v cukre, mede, sladkostiach atď. Sacharidy sú základným zdrojom energie pre naše telo. Len mozog potrebuje denne približne 100 gramov glukózy. 60% z celkového denného energetického príjmu poskytujú práve sacharidy.



TUKY

Tuky alebo lipidy sú dôležitým zdrojom energie a stavebnou látkou nášho organizmu. Tuky získané z potravín ostávajú dlho v žalúdku a v čreve, pretože sú ťažko stráviteľné. Po absorbovaní sa nadbytočné a energeticky nevyužitú tuky ukládajú do tukových buniek, pričom vytvárajú kalorickú rezervu.

Tuky sa delia podľa obsahu mastných kyselín (nasýtených alebo nenasýtených) na **tuhé**, ktoré sú živočíšneho pôvodu, napríklad: maslo, slanina, masť a na **kvapalné**, ktoré majú prevažne rastlinný pôvod, napríklad: olivový olej, olej zo semien ale aj rybí tuk.

Nenasýtené mastné kyseliny sa delia na mononenasýtené **masťné kyseliny** (tuky rastlinného pôvodu, napr. olivový olej) a na **polynenasýtené masťné kyseliny** (tuky rastlinného a živočíšneho pôvodu, ako napr. olej zo semien a niektoré rybíe oleje).

Okrem toho sa tuky delia na „**viditeľné**“ (olivový olej a olej zo semien, maslo, margarín, slanina, masť) a na „**neviditeľné**“ (obsiahnuté v mäse, syroch, vajciach, rybách a v mlieku).

Existujú škodlivé i zdravé tuky. Mononenasýtené a polynenasýtené masťné kyseliny majú ochranný účinok pred vznikom aterosklerózy a srdcových ochorení. Tuky živočíšneho pôvodu, s výnimkou rybíeho tuku, obsahujú nasýtené masťné kyseliny, ktoré pri nadmernej konzumácii zdraviu škodia.

Je potrebné mať na pamäti, že jedlá obsahujúce tuky majú tri druhy mastných kyselín, avšak v rozličných pomeroch. Napríklad maslo obsahuje najviac nasýtených tukov, ale aj časť mononenasýtených a polynenasýtených mastných kyselín.



BIELKOVINY

Je známe že, bielkoviny sú základnými stavebnými látkami organizmu, potrebné pre rast a vývoj človeka, vznik nových a regeneráciu starých buniek (najmä svalových), reguláciu všetkých funkcií nášho tela, bielkoviny plnia mnoho iných úloh, ktorých sa nezúčastňujú tuky či sacharidy.

Bielkoviny sú organické zlúčeniny pozostávajúce z veľmi jednoduchých jednotiek (tzv. aminokyselín) prepojených navzájom v reťazcoch s rozličnou dĺžkou, ktorá závisí od počtu prítomných aminokyselín.



Aminokyseliny sa ďalej delia na neesenciálne a esenciálne. Neesenciálne aminokyseliny si organizmus vytvára sám, esenciálne si organizmus nedokáže vytvoriť a preto ich musíme prijímať v potrave.

Trávenie bielkovín, ktoré patria medzi látky s vysokým indexom sýtosti, začína v žalúdku a pokračuje v dvanástorníku. Ak sa aminokyseliny dostanú do čreva, začína ich vstrebávanie a prechod priamo do krvi. Nevyužitú aminokyseliny prechádzajú obličkami a vylučujú sa močom. Preto je dôležité v prípade ochorenia obličiek znížiť príjem bielkovín.

Každý gram bielkovín dodáva 4 kalórie. Bielkoviny, ktoré prijmeme potravou a ktoré prevýšia našu potrebu sa menia na glukózu a dodávajú energiu.

Bielkoviny „prvej triedy“ obsahujú všetkých osem esenciálnych aminokyselín, sú živočíšneho pôvodu a nachádzajú sa v mäse, mliečnych výrobkoch, rybách a vo vajciach. Bielkoviny „druhej triedy“ sú rastlinného pôvodu, neobsahujú všetky aminokyseliny (s výnimkou sóje) a nachádzajú sa väčšinou v strukovinách.

Bielkoviny by mali tvoriť 10% nášho denného energetického príjmu.

VLÁKNINY

Vlákniny sa nachádzajú v rastlinách a prichádzajú nestrávené do čriev, kde prostredníctvom baktérií podliehajú procesom kvasenia.

Vlákniny sa delia na vo vode rozpustné a nerozpustné. Veľká časť rastlín obsahuje oba druhy vlákniny.

Výsledky mnohých štúdií hovoria, že vo vode rozpustné vlákniny, napríklad tie, ktoré sa nachádzajú v citrusoch, jablkách, strukovinách, jačmeni, ovse a v žite, pomáha redukovať hladinu LDL cholesterolu. Okrem toho rozpustné vlákniny regulujú hladinu cukru v krvi a obmedzujú vstrebávanie tukov v tráviacom trakte.



Nerozpustné vlákniny sú predovšetkým v celulóze a vo všetkých rastlinách, najmä v zelenine, strukovinách, ryži a v zrne. Celulóza je dôležitá proti zápche; urýchľuje prechod črevného obsahu cez črevo, môže predchádzať vzniku rakoviny hrubého čreva, divertikulitíde, zápalom čriev. Ak sa vlákniny konzumujú spolu s tekutinami, napomáhajú pocitu sýtosti.

Škroby, obsiahnuté napríklad v zemiakoch alebo cereáliach, prechádzajú nestrávené do čreva a pomáhajú pri vyprázdňovaní.

VITAMÍNY

Sú to organické látky nevyhnutné pre život človeka v malých množstvách (1 gram alebo aj 1 mikrogram na deň). Organizmus ich sám nedokáže syntetizovať, preto musia byť telu dodávané potravou. Nemajú energetickú hodnotu (ako napríklad bielkoviny), ale zohrávajú úlohu regulátora všetkých organických funkcií: kontrolujú správny priebeh metabolických procesov. Každý vitamín má odlišnú úlohu. Najdôležitejšími vitamínmi sú:

Kyselina listová



Je nevyhnutná pri tvorbe buniek. Nedostatok tohto vitamínu vedie k problémom už v gravidite a má za následok vznik kardiovaskulárnych ochorení. Odporúčané denné množstvo nesmie prekročiť 1 mg. Nachádza sa v strukovinách, listovej zelenine, pečeni, pивných kvasniciach a v rybách.

Vitámín A a Beta-karotén

Je dôležitý pre oči, podporuje rast, chráni kožu. Nadbytok vitamínu A sa hromadí v pečeni a môže poškodiť pečeň alebo kosti. Denný príslun nesmie byť vyšší ako 7,5 mg pre ženy a 9 mg pre mužov. Nachádza sa v potravinách živočíšneho pôvodu akými sú pečeň, mlieko, maslo, vajcia, syry, tučné ryby.

Organizmus môže transformovať beta-karotén obsiahnutý v mrkve, v ovocí a zelenej zelenine na vitamín A. Beta-karotén je vitamínom prispievajúcim k prevencii rakoviny a má aj antioxidačný účinok. Odporúčané denné množstvo beta-karoténu je 6 mg (čo sa rovná piatim porciám ovocia a zeleniny na deň).



Vitamíny skupiny B (B1, B2, B3, B6, B12)

Šesť vitamínov rozpustných vo vode, ktoré sa podieľajú na mnohých biologických procesoch neodmysliteľných pre život. Sú dôležité pre rast, metabolizmus, správne fungovanie tráviaceho systému, slizníc a epitelov. Okrem toho zabezpečujú celistvosť nervového systému a podporujú spracovanie glukózy. Keďže sa môžu v organizme hromadiť, ich príjem musí byť regulovaný. Tieto vitamíny majú tendenciu znehodnotiť sa počas prípravy, varenia alebo konzervovania jedál. Vo všeobecnosti sa neodporúča prijať veľké množstvo len jedného vitamínu.



Vitámín B1 sa nachádza v slnečnicových semienkach, bravčovom mäse, orieškoch, celozrnných cestovinách; vitamín B2 sa nachádza v mäse, mliečnych výrobkoch, pečeni, otrubách, vajciach, divine; vitamín B3 sa nachádza v hydinovom a morčacom mäse, mäse z tuniaka, mečúňa, zo sardel, cereáliách obsahujúcich otruby; vitamín B6 sa nachádza v rozličných druhoch mäsa, vajciach, obilninách, rybách, otrubách, šošovici; vitamín B12 sa nachádza v rozličných druhoch mäsa, mliečnych výrobkoch, slávkach, ustriciach, hrebenatkách jakubských, sardinkách, tučných rybách a vo vajciach.

Vitamín C

Zdá sa, že tento dôležitý antioxidant má význam pri procesoch spomaľujúcich starnutie tkanív. Podieľa sa na udržiavaní funkcie imunitného systému, zvyšuje ochranu pred infekciami, urýchľuje hojenie rán a zlomenín, reguluje hladinu cholesterolu, pričom zabraňuje jeho hromadeniu v krvi a v tkanivách.

Nedostatok vitamínu C môže spôsobiť krvácanie ďasien a krvácanie z nosa, náchylnosť na infekcie a ak tento nedostatok pretrváva, môže viesť k vzniku skorbutu. Zvýšený príjem tohto vitamínu môže mať za následok hnačky a žalúdočné ťažkosti. Vitamín C je obsiahnutý predovšetkým v ovocí a zelenine. Tento vitamín sa ľahko znehodnotí pri varení a pri zaváraní potravín.



Vitamín D

Je tiež dôležitý, pretože podporuje vstrebávanie vápnika a fosforu do kostí. U detí je predpokladom dobrého vývinu chrbtice, u starších je prevenciou osteoporózy a osteoartritídy. Nedostatok tohto vitamínu u mladých spôsobuje rachitídu a u dospelých slabosť a bolesti kĺbov. Jeho nadbytok môže zapríčiniť poškodenie obličiek a ukladanie vápnika v rozličných orgánoch. Prvotným zdrojom vitamínu D je slnko (denne sa stačí vystaviť slnku na tridsať minút); ďalej je to olej z treščekej pečene, mlieko, mliečne výrobky, tučné ryby a vajcia.



Vitamín E

Je účinný antioxidant, chráni bunkové membrány, predchádza vzniku trombózy. Zvyšuje imunitu, zachováva zdravú pokožku, napomáha procesu hojenia poškodených tkanív. Nadbytok tohto vitamínu vo všeobecnosti nespôsobuje problémy. Odporúčaná denná dávka sa pohybuje od 70 mg do 540 mg denne. Tento vitamín sa nachádza v cereáliách, orechoch, avokáde, slnečnicovom oleji, olivovom oleji, mandliach a v pečeni.



Vitamín E



Pôsobí proti krvácaniu. Jeho nedostatok spôsobuje poruchy zrážania krvi a krvácanie. Nachádza sa v mnohých potravinách, najmä však v tmavozelenej listovej zelenine, v ovocnej šupke a v pečeni.

MINERÁLNE LÁTKY

Sú to anorganické látky a od ich nevyhnutého prísunu závisia mnohé životné funkcie organizmu. K minerálnym látkam, ktoré sú pre naše telo najdôležitejšie, patria:

Vápnik

Slúži na tvorbu kostí a zubov. Zohráva úlohu pri zrážanlivosti krvi, pri kontrakciách srdca a svalov, dôležitý je aj pre nervový systém. Nachádza sa predovšetkým v mlieku, jogurte, syroch, listovej zelenine, v suchých strukovinách. Je nevyhnutný pre rast detí a aj ako prevencia pred osteoporózou. Ľudské telo obsahuje približne jeden kilogram vápnika: pre zachovanie tejto hladiny je potrebné denne prijať jeden gram vápnika.



Fosfor



Ľudské telo obsahuje zhruba jeden kilogram fosforu, ktorý sa nachádza predovšetkým v kostiach. Je dôležitý pre bunky a pomáha zachovávať správnu rovnováhu kyselín a zásad v organizme. Nadbytočný príjem fosforu môže narušiť rovnováhu medzi vápnikom a fosforom v tele, následkom čoho vzniká odmineralizovanie kostí, teda osteoporóza. Jedlá bohaté na fosfor sú: mlieko, syry, mäso. Nie je však pravda, že ryby obsahujú veľa fosforu.

Horčík

Spolu s vápnikom zabraňuje odmineralizovaniu kostí, zvyšuje odolnosť voči únave a je dôležitý pre zachovanie zdravého srdca, pričom znižuje závažnosť koronárnych ochorení. Pôsobí aj proti arytmiám. Zmierňuje depresiu a úzkosť. Horčík sa nachádza v orechoch, semenách, zelenine, cereáliách, syroch a vajciach.



Draslík



Je užitočný pre svaly, nervy, srdce. Jeho nedostatok spôsobuje arytmie, svalovú slabosť až paralýzu. Upravuje rovnováhu tekutín a je dôležitý pre správne fungovanie buniek. Nachádza sa v čerstvom i sušenom ovocí, strukovinách, orechoch, cesnaku, zemiakoch a rôznych iných zeleninách.

Sodík

Vykonáva tú istú funkciu ako draslík, ale na vonkajšej strane buniek. Jeho nedostatok spôsobuje svalové kŕče, mentálnu apatiu a nechutenstvo. Nadbytočný príjem soli môže naopak zvýšiť krvný tlak a tým podporiť vznik a rozvoj kardiovaskulárnych ochorení, retenciu tekutín (edém) a následne vznik obličkových kameňov. Sodík sa nachádza v kuchynskej soli, v konzervovaných jedlách, údeninách, bujónových kockách, v takmer všetkých priemyselne spracovaných výrobkoch, v omáčkach, syroch, chlebe atď.

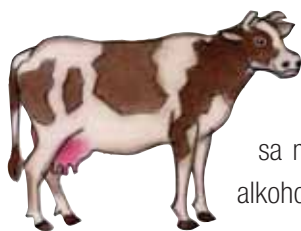


Železo

Železo je základným komponentom hemoglobínu obsiahnutého v červených krvinkách, ktoré slúžia na prenos kyslíka z pľúc do jednotlivých buniek organizmu. Táto minerálna látka chráni pred infekciami a podporuje hojenie. Jeho nedostatok spôsobuje anémiu. Lepšie sa vstrebáva, ak sa prijíma spolu s vitamínom C (napríklad po konzumácii šošovice by sa mal zjesť pomaranč alebo kiwi). Ženy počas menštruácie strácajú veľa železa a majú sklon k chudokrvnosti. Železo sa nachádza jednak v živočíšnej ako aj v rastlinnej potrave: v zelenej listovej zelenine, strukovinách, obilninách, červenom mäse. Tiež aj kari korenie a zázvor sú bohaté na železo.



Zinok



Je dôležitý pre rast a vývin plodu, plodnosť, zachováva zdravú pokožku, posilňuje imunitný systém a urýchľuje rekonvalescenciu, pomáha ničiť voľné radikály. Nachádza sa v mliečnych výrobkoch, mäse, strukovinách, celozrnných cereáliách. Nedostatok zinku sa môže prejavíť pri chudobnej a jednotvárnej strave a môže ho zapríčiniť fajčenie a pitie alkoholu.

Ďalšie minerálne látky sú:

Hliník, bróm, kadmium, chlór, kobalt, chróm, jód, mangán, zinok, síra

Sú to ďalšie dôležité minerálne látky. Kvôli ich každodennému vylučovaniu močením a stolicou je dôležité ich pravidelne dopĺňanie. Pestré stravovanie zabezpečuje dostatočný prísun všetkých potrebných minerálnych látok.

VODA

Tvorí 60% ľudského tela. Je jedinečnou a neodmysliteľnou zložkou organizmu. Jej nedostatok vedie ku smrti v oveľa kratšom čase než hladovka. Priemerný denný príjem vody by mal byť 1,5-2 litre, bez ohľadu na pocit smädu. Množstvo prijatej vody závisí od klímy, fyzickej aktivity, stravovania.

Z tela sa vylučuje močením, stolicou, potom, kožou i dýchaním.

Voda nepredstavuje energetický zdroj, neobsahuje kalórie, nepriberá sa z nej. Môže sa piť prírodná (neperlivá) ako aj sýtená.

Uprednostňuje sa tzv. „tvrdá“ voda. Táto voda okrem toho, že podporuje odbúravanie cholesterolu a tukov z čriev, chráni pred vznikom osteoporózy a obličkových kameňov.



Otázky a odpovede

Čo sú to kardiovaskulárne ochorenia?

Čo je to cholesterol?

Čo sú to triglyceridy?

Čo pomáha pri znižovaní cholesterolu?

Pomohlo by môjmu zdraviu úplne vylúčiť tuky?

Koľko vlákniny potrebujeme skonzumovať?

Prečo je zdravé jesť ryby?

Je pravda, že kôrovce sú nezdravé?

Prečo je zdravé jesť potraviny obsahujúce zložené sacharidy?

Koľko bielkovín treba prijať?

Koľko čerstvého ovocia a zeleniny treba zjesť?

Prečo je zdravé obmedziť solenie?

Prečo je dobré vynechať z našej stravy cukry?

Prečo musíme obmedziť pitie alkoholu?

Prečo je fajčenie škodlivé?

Je pravda, že ženy v menopauze sú vystavené väčšiemu riziku?

Kedy je potrebné užívať lieky na zníženie cholesterolu?

Čo môžeme urobiť v rámci prevencie kardiovaskulárnych ochorení?

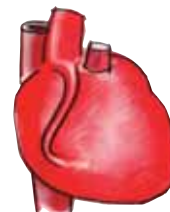
Aké lieky sú vhodné na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení?

Ako sa zariadiť pri obedoch mimo domu?

Otázky a odpovede

Čo sú to kardiiovaskulárne ochorenia?

Kardiiovaskulárne ochorenia predstavujú najčastejšiu príčinu úmrtí v civilizovanom svete. Tieto ochorenia vznikajú následkom zúženia koronárnych artérií (vencové tepny), ktoré privádzajú krv do srdca. Príčinou zužovania ciev je vytváranie plaku, ktorý vzniká ukladaním cholesterolu a iných látok v stene ciev. Tento proces sa nazýva ateroskleróza. Prítomnosť aterosklerotického plaku vo vencových tepnách redukuje množstvo krvi, ktorá zásobuje srdce. Je to ako keď na diaľnici prejdete z dvoch pruhov do jedného. Následkom toho srdce nie je dostatočne vyživované a zhoršuje sa jeho funkcia. Jedným z príznakov je bolesť za hrudnou kosťou (angina pectoris), alebo nepravidelný rytmus srdca (arytmia). Postupom času môže v mieste aterosklerotického plaku nastať ruptúra a následne sa tu vytvorí krvná zrazenina (trombóza), ktorá môže celkom upchať poškodenú koronárnu artériu. V takom prípade do časti srdca, ktorá je danou cieovou zásobovaná, prestane prúdiť krv a vzniká infarkt (odumretie časti srdcového svalu). Ak sa však upchá artéria, ktorá privádza krv do mozgu, nastáva iktus (t.j. náhla cievna mozgová príhoda). Koronárne ochorenia patria medzi najbežnejšie kardiiovaskulárne ochorenia. Dôležitými rizikovými faktormi koronárneho ochorenia sú: dedičnosť, vek (najväčší počet srdcových ochorení postihuje osoby medzi 50. až 70. rokom), diabetes, vysoký krvný tlak, fajčenie, vysoká hladina cholesterolu, stres, nadmerné pitie alkoholu, obezita, bakteriálne infekcie, nedostatok fyzického pohybu. Ukazuje sa, že väčšina rizikových faktorov má svoj pôvod v dedičnej predispozícii, teda v anomálnom variante DNA, ktorý zdedíme po rodičoch.



Čo je to cholesterol?

Cholesterol je tuková látka, ktorá sa vytvára predovšetkým v pečeni a cirkuluje v krvi. Významne zasahuje do mnohých funkcií organizmu a má dôležitú funkciu aj pri syntéze hormónov. Cholesterol je nevyhnutný pre životné funkcie našich buniek. Približne tri štvrtiny cholesterolu, ktorý pre život potrebujeme, sa syntetizuje v pečeni a jednu štvrtinu prijímame v potrave.



Hladina cholesterolu v krvi (cholesterolémia) nesmie prekročiť 5 mmol/l u ľudí s nízkym rizikom (zdravých) a 4,5 mmol/l u ľudí s vysokým rizikom vzniku smrteľnej kardiovaskulárnej príhody počas 10 rokov (pacientov s už diagnostikovaným kardiovaskulárnym ochorením alebo cukrovkou). Existujú dva typy cholesterolu: **LDL cholesterol** (lipoproteín s nízkou hustotou) a **HDL cholesterol** (lipoproteín s vysokou hustotou). **LDL cholesterol** sa často nazýva „zlý“, pretože pri zvýšených hladinách sa ukladá do stien artérií, spôsobuje tvorbu plaku a vedie k vzniku aterosklerózy aj v koronárnych artériách. Hladina LDL cholesterolu v krvi musí byť nízka, u osôb s nízkym KV rizikom nesmie prevyšovať 3 mmol/l a u osôb s vysokým rizikom by mala byť nižšia ako 2,5mmol/l.

HDL cholesterol sa nazýva „dobrý“, pretože pomáha odstraňovať zlý cholesterol z tkanív a z koronárnych tepien, odvádza ho do pečene, kde sa metabolizuje. Je dôležité, aby bola v krvi dostatočne vysoká koncentrácia tohto ochranného HDL cholesterolu, u mužov vyššia ako 1 mmol/l a u žien viac ako 1,2 mmol/l. Pri meraní hladiny cholesterolu v krvi, je potrebné brať do úvahy nielen hodnotu celkového cholesterolu, ale aj pomer medzi hladinami HDL a LDL cholesterolu. Čím je cholesterol HDL vyšší, tým lepšie pre naše cievy.

Čo sú to triglyceridy?

Ako už hovorí názov, triglyceridy sú vytvorené z troch navzájom viazaných mastných kyselín. Podobne ako cholesterol cirkulujú v krvi a pri nadbytku sa hromadia v tukovom tkanive. Podieľajú sa na náraste tukových zásob a na vzniku a rozvoji aterosklerózy. Normálna hodnota triglyceridov v krvi (triglyceridémia) je maximálne do 1,7 mmol/l. Zvýšená hodnota je znakom narušeného metabolizmu spojeného zvyčajne s diabetom alebo s nadmernou konzumáciou alkoholu či s obezitou.



Čo pomáha pri znižovaní cholesterolu?



Zvýšená hladina cholesterolu môže byť spôsobená dedičnou predispozíciou, alebo množstvom tukov, a to zväčša nasýtených tukov, ktoré prijímame v potrave. Zníženie hladiny LDL cholesterolu sa dá okrem farmakologickej liečby (viď kapitolu o statínoch, liekoch, ktoré znižujú cholesterol), dosiahnuť čiastočne aj dodržiavaním týchto zásad:

1 - Obmedziť konzumovanie jedál, ktoré stimulujú pečeň k syntéze LDL cholesterolu. Sú to jedlá bohaté na nasýtené tuky, ako napríklad tučné mäso a mliečne výrobky, alebo jedlá obsahujúce hydrogenizované tuky, ktoré sa nachádzajú v tuhých margarínoch a v hotových výrobkoch. V neposlednom rade je potrebné znížiť spotrebu potravín bohatých na cholesterol, ako napríklad pečeň, mozog, vajcia atď. (viď tabuľky na str. 187).

2 - Zvýšiť konzumáciu jedál, ktoré podporujú vytváranie HDL cholesterolu.

3 - Dodržiavať diétu odporúčanú v knihe „Kuchyňa vášho srdca“.

Základné odporúčané potraviny sú:

- Polynenasýtené tuky, ako napr. slnečnicový olej alebo olej z obilia a mononenasýtené tuky, ako napr. extra panenský olivový olej, ktoré znižujú LDL cholesterol.

- Cesnak pomáha tiež znížiť LDL-cholesterol.

- Semená a sójové mlieko (600 ml na deň) môžu znížiť LDL-cholesterol až o 25%.

- Vo vode rozpustné vlákničky obsiahnuté v strukovinách, v ovocí, v cereáliách a v zelenine, pomáhajú znížiť hladinu LDL-cholesterolu.

- Pivo a víno: pohár vína či piva denne môže zvýšiť hladinu HDL cholesterolu.

- Ryby: podieľajú sa na znižovaní hladiny cholesterolu.

Pomohlo by môjmu zdraviu úplne vylúčiť tuky?

NIE, bola by to veľká chyba. Tuky sú skutočne veľmi užitočné. Sú súčasťou hormónov a membrán všetkých buniek. Dodávajú najväčšiu časť energie na prežitie. Ak má niekto vysokú hladinu cholesterolu alebo veľa triglyceridov, stačí ich príjem zredukovať a dávať pozor na typ tukov, ktoré spomíname v rámci diéty. Celkový príjem tukov by mal byť 30% celkového energetického obsahu našej diéty. Zdravé rozdelenie je: 22% nenasýtených tukov, z toho: 15% mononenasýtených a 7% polynenasýtených. Zostávajúcich 8% by mali tvoriť nasýtené tuky.



Koľko vlákniny potrebujeme skonsumovať?



V západných krajinách sa konzumuje málo vlákniny. Odporúča sa priemerne 20-30 g vlákniny na deň. Ľudia, ktorí majú problémy s akútnou zápchou jej môžu denne zjesť až 35 g. Nebolo dokázané, či má tieto príaz-

nivé účinky aj pri vyššom množstve. Okrem toho je vždy lepšie prijať vlákninu z potravín, ktoré ju obsahujú, ako z doplnkov výživy. Nadbytočné množstvo vlákniny z doplnkov výživy môže zabrániť vstrebávaniu minerálnych solí. Jedlá s vysokým obsahom vlákniny sú: fazuľa, sójové semená, celozrnný jačmeň, cereálie z otrúb, celozrnný chlieb, hrášok, celozrnné cestoviny, ružičkový kel, sušené marhule a figy, mandle, slivky, pomaranče.

Prečo je zdravé jesť ryby?



Ryby sú zdravé, pretože obsahujú polynenasýtené mastné kyseliny. Predovšetkým tuky, ktoré obsahujú 3-omega mastné kyseliny, pretože majú preventívny účinok pred vznikom aterosklerózy a infarktu srdca. Okrem toho sú ryby bohaté na vitamíny, bielkoviny a minerálne látky, ktoré sú pre náš organizmus vzácné. Nie je však správne vylúčiť z nášho stola ani mäso. Lepšie je dávať prednosť bielemu mäsu, napríklad morčaciemu, kuraciemu, králičiemu pred červeným mäsom, ktoré je bohaté na nasýtené tuky. Nezabúdajte vo svojom jedálničku ani na ryby. Je dôležité mať rozmanitú a vyváženú diétu.

Je pravda, že kôrovce sú nezdravé?

Toto tvrdenie je trochu povrchné a nepravdivé. Kôrovce sú bohaté na minerálne látky a vitamíny. Treba si však dávať pozor a nevariť ich na masle alebo v tučných omáčkach.

Homáre a raky majú vyšší obsah cholesterolu, zatiaľ čo kraby obsahujú 3-omega mastné kyseliny, preto ich uprednostňujeme.



Prečo je zdravé jesť potraviny obsahujúce polysacharidy?



V minulosti boli polysacharidy (škroby) považované za cukry a verilo sa, že spôsobujú priberanie. Preto boli chlieb, cestoviny i zemiaky, bohaté na polysacharidy, dlhý čas považované za nevhodné potraviny. V porovnaní s tukmi však obsahujú len polovicu kalórií, preto ich z vášho jedálnička nevylučujeme.

Koľko bielkovín je potrebné prijímať?



Väčšina z nás prijíma viac bielkovín ako je potrebné. Ak by sme ich príjem znížili, organizmus by zúžitkoval viac kalórií z polysacharidov a tukov, so známym priaznivým účinkom na naše zdravie. Strava, ktorá obsahuje nadbytok bielkovín, zapríčiňuje odmineralizovanie kostí, poškodenie obličiek a môže podporiť vznik hypertenzie. Podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie by mal podiel bielkovín tvoriť 10-15% denného kalorického príjmu. To znamená, že na každý kilogram telesnej hmotnosti pripadá 0,75 g bielkovín. Teda ak človek váži 50 kilogramov, denne by mal prijať 38 gramov bielkovín, ak váži 70 kilogramov, malo by to byť 52 gramov bielkovín atď.

Koľko čerstvého ovocia a zeleniny máme skonzumovať?

Denne by sa malo skonzumovať päť porcií ovocia či zeleniny (pre ďalšie informácie viď zoznam potravín). Ovocie a zelenina sú veľmi dobre stráviteľné, obsahujú vlákničky, minerálne látky a vitamíny, predovšetkým vitamín E, ktorý má dôležitý antioxidačný účinok. Zabraňuje oxidácii cholesterolu, čo je fenomén obzvlášť nebezpečný pre vznik aterosklerózy koronárnych tepien. Niektorí sa domnievajú, že má aj antikarcinogénny (protirakovinový) účinok.



Prečo je zdravé obmedziť solenie?

Pretože existuje veľmi úzka súvislosť medzi príjmom sodíka (teda soli) a vznikom hypertenzie, čo je jeden z najvýznamnejších rizikových faktorov vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Hypertenzia a hypercholesterolémia sú výbušnou zmesou pre koronárne artérie. Denne by ste nemali prijať viac ako 6 g sodíka. Bohužiaľ, skonzumujeme ho aspoň raz toľko (okrem kuchynskej soli sa sodík v zvýšenom množstve nachádza takmer vo všetkých hotových (priemyselne vyrábaných) potravinách. Teda nezávisle od toho, či máme vysoký krvný tlak alebo nie, v rámci diéty všetci budeme musieť obmedziť solenie. Niekedy sa to môže zdať náročné, pretože sme zvyknutí jesť „chutne“. Dochutiť jedlá nám môže pomôcť iné korenie, bylinky, citrónová šťava, či ocot.



Prečo je dobré vynechať z našej stravy cukry?

Pretože cukry, na rozdiel od polysacharidov, sú veľmi kalorické, teda spôsobujú priberanie.

Vo všeobecnosti všetci jeme priveľa a máme nadváhu: je to ukazovateľ ekonomického blahobytu, ale aj dôležitý faktor kardiovaskulárneho rizika.

Cukry sú nepriamo škodlivé pre koronárne artérie tým, že spôsobujú priberanie. Lyžička cukru (tá lyžička, ktorú si dávame do kávy) má približne 23 kalórií. Je lepšie zjesť jablko, ktoré obsahuje rovnaké množstvo kalórií a navyše aj minerálne látky a vitamíny. Okrem toho sú cukry škodlivé pre zuby, podporujú vznik zubného kazu. Treba dávať pozor aj na vysoký obsah cukrov v hotových jedlách, ktoré sa konzumujú špeciálne na desiatu či olovrant, napr. sladkosti, čokoládové tyčinky a podobne.



Prečo musíme obmedziť pitie alkoholu?



Pretože nadmerný príjem alkoholu spôsobuje nadváhu, zvyšuje krvný tlak a hladinu cholesterolu v krvi, teda všetky rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení. Nedávno sa zistilo, že alkohol vypitý v striedmom množstve je lahodný a zdravý. Pohár červeného vína k jedlu a pohárik whisky po večeri prospieva srdcu. Pozor však na množstvo. Ak sa tento limit prekročí, blahodarný účinok sa zmení na škodlivý.

Prečo je fajčenie škodlivé?

Fajčenie škodí celému organizmu a nielen srdcu. Vzhľadom na význam tejto problematiky a na aktivity kardiologickej spoločnosti v boji proti fajčeniu, venovali sme tejto téme samostatnú kapitolu.



Je pravda, že ženy v menopauze sú vystavené väčšiemu riziku?

Je pravda, že počas menopauzy stúpa koronárne riziko. U žien vo veku 50 až 54 rokov, ktoré majú ešte cyklus, sa výskyt kardiovaskulárnych chorôb za rok rovná 1,7 prípadu na 1000 žien. V menopauze sa toto percento zvyšuje na 4,4. Okrem toho chirurgická menopauza má za následok ďalší nárast koronárneho rizika. Na konci plodného obdobia narastá hladina triglyceridov, celkového cholesterolu a LDL, zatiaľ čo hladina HDL cholesterolu klesá.



Kedy je potrebné užívať lieky na zníženie cholesterolu?

Správny životný štýl a stravovanie je stále najlepšou, najprirodzenejšou a najlacnejšou zbraňou pri znižovaní hladín cholesterolu v krvi. Niekedy sa nám však aj napriek maximálnemu úsiliu pri dodržiavaní zásad správnej životosprávy nepodarí upraviť hladiny celkového cholesterolu a predovšetkým LDL cholesterolu na odporúčané hodnoty.



(LDL-cholesterol by mal byť nižší ako 2,5-3 mmol/l podľa individuálneho kardiovaskulárneho rizika). Ak sa k hypercholesterolémii pridruží hypertenzia či diabetes, nedokážete prestať s fajčením a súčasne máte aj dedičnú predispozíciu na vznik kardiovaskulárnych ochorení, je dôležité LDL cholesterol znížiť, aj pod odporúčanú hodnotu. Najjednoduchšie je obrátiť sa na lekára, ktorý zhodnotí riziko, určí diagnózu a v prípade potreby predpíše farmakologickú liečbu.

Na redukciu cholesterolu sú najpoužívanejšími a najúčinnjšími liekmi statíny, ktoré blokujú enzým zúčastňujúci sa na tvorbe cholesterolu v pečeni. Statíny okrem znižovania hladiny LDL cholesterolu redukujú aj hladinu triglyceridov a zvyšujú HDL cholesterol.

Podrobnejšie informácie o statínoch nájdete v samostatnej kapitole na str. 39.

Na znižovanie hladín triglyceridov sa používajú fibráty, ktoré zároveň mierne zvyšujú „dobrý“ cholesterol, HDL-cholesterol. V niektorých prípadoch je nevyhnutné kombinovať statíny s fibrátmi. Najvhodnejšiu liečbu však určí váš lekár, alebo kardiológ.

Čo môžeme urobiť v rámci prevencie kardiovaskulárnych ochorení?

Predbežné opatrenia na redukciu rizika vzniku srdcových ochorení sú:

- mať pod kontrolou krvný tlak
- prestať fajčiť
- mať dobre kompenzovaný diabetes
- kontrolovať hladiny cholesterolu v krvi
- schudnúť, ak máte nadváhu
- obmedziť spotrebu alkoholu
- obmedziť stres
- pohybovať sa
- dodržiavať recepty z knihy „Kuchyňa vášho srdca“
- poradiť sa s dobrým kardiológom



Aké lieky sú vhodné na prevenciu kardio-vaskulárnych ochorení?

Proti rizikovým faktorom bojujeme selektívne: statíny používame na zníženie hladín cholesterolu, aspirín proti problémom so zrážanlivosťou krvi, lieky na liečbu hypertenzie pri vysokom krvnom tlaku a pod. Zatiaľ neexistuje tabletky, ktorá by vyriešila všetky spomínané diagnózy naraz. Dúfame však, že v budúcnosti sa takejto liečby dočkáme.

Čo si vybrať pri obedoch mimo domu?

V **reštaurácii** či **samoobslužnom zariadení** si vyberajte jedlá, ktoré sú v súlade so zdravou životosprávou, ako napríklad:

- Cestoviny s paradajkami alebo so zeleninou
- Polievka zo zeleniny alebo zo strukovín s cestovinou a ryžou
- Ryža alebo cestoviny ochutené olejom
- Miešaná zelenina
- Surová zelenina
- Strukoviny
- Pečená či varená ryba alebo ryba v alobale
- Celozrnný alebo domáci chlieb
- Čerstvé ovocie.



V **bare** si vyberte:



- Vegetariánske chlebičky so surovou zeleninou
- Šaláty
- Šaláty zo strukovín
- Nízkotučný jogurt
- Nízkotučné mlieko
- Citrusové džúsy
- Kokteily z ovocia a zeleniny, avšak bez mlieka
- Miešaný ovocný šalát, ak je to možné bez cukru.

V **pizzerii** si vyberte:

- Pizzu na námornícky spôsob (t.j. bez mozzarely)
- Pizzu so zeleninou
- Pizzu s tuniakom a paradajkami
- Koláče a pizze, ktoré sú buď bez oblohy alebo s bylinkami.



Stop fajčeniu

- Odporúčania kardiologickej spoločnosti



Talianska kardiologická spoločnosť

Stop fajčeniu - odporúčania kardiologickej spoločnosti

Podľa nedávneho prieskumu agentúry Doxa, ktorý si objednal Zdravotnícky inštitút, fajčiari v súčasnosti predstavujú 26,2% dospeljej populácie oproti 27,6 % z roku 2003.

Za posledných 47 rokov je to len malý rekord, sprevádzaný úbytkom predaja balíčkov cigariet (-1,3 % v roku 2003 v porovnaní s rokom 2002). Taliani si denne zapália priemerne 17 cigariet a s fajčením prestávajú častejšie muži (17,9 % bývalých fajčiarov). Avšak 2,4 % aj naďalej fajčí priemerne 25 cigariet za deň.

Čo obsahuje cigaretový dym?

Po zapálení cigarety sa uvoľní minimálne 4 000 chemických zložiek. Patria medzi ne aj oxid uhoľnatý, ktorý znižuje transportnú schopnosť kyslíka v krvi, nikotín, nitrosamín, decht (tuhé látky, medzi ktoré patrí karcinogénny benzpyrén), dráždivé látky (formaldehyd, akroleín, amoniak, fenoly, kyanovodík, polónium, kadmium, nikel) a splodiny horenia, teda čistočky, ktoré mechanicky dráždia priedušky.

**Fajčenie
zabíja**

Dym sa delí na *hlavný prúd* (Angličania mu hovoria mainstream smoke), ktorý z veľkej časti vdychujú aktívni fajčiari a sčasti ho aj vydychujú a *vedľajší prúd* (sidestream smoke), ktorý je pasívnym dymom, teda produktom pomalého spaľovania cigarety. Ten vdychuje pasívny fajčiar a je hlavným znečisťovateľom uzavretého priestoru.

Vo vedľajšom prúde sa nachádzajú látky, ktoré vyvolávajú dráždenie, oxidanty a karcinogén, a to vo vyššom množstve, než v hlavnom prúde. Treba vziať do úvahy, že sa rozptýli v prostredí, ktoré by malo byť vetrané. Aktívny fajčiar, ktorý zhlboka vdychuje dym, zadržiava viac ako polovicu toxických látok obsiahnutých v dyme: v prvom rade decht a oxid uhoľnatý.

Ochorenia vyvolané aktívnym fajčením

Každý druhý fajčiar začne s fajčením pomerne skoro: preto sa dá predpokladať, že si skrátí život o 20-25 rokov. 25-ročný mladík, ktorý denne vyfajčí 2 škatulky cigariet, si skracuje život o 8 rokov. Fajčenie zabíja 10-násobne viac než dopravné nehody. Poškodenie je mnohonásobné a to v celom tele.

Dýchací systém

Negatívne následky fajčenia sa prejavujú predovšetkým v dýchacom systéme. V súčasnosti je v Taliansku rakovina



plúc na prvom mieste v príčine úmrtia mužov postihnutých rakovinou a ročne zabíja cca 35 000 ľudí. Keby nefajčili, zomrelo by ich iba 4 000. 87,5% úmrtí spôsobených nádorom pľúc je výsledkom nadmerného fajčenia. Aj chronická obštrukčná choroba pľúc, ľudovo povedané chronický zápal priedušiek, postihuje prevažne fajčiarov. 90-95% chorých tvoria fajčiari alebo bývalí fajčiari. Okrem lokálneho účinku má fajčenie aj systémové nežiaduce účinky, ktoré zmenia zápal dýchacích ciest na chronický, vedúci k trvalému poškodeniu priedušiek, čo má za následok nedostatočný prívod kyslíka z pľúc do celého organizmu.

Fajčenie okrem toho spôsobuje zníženie imunity dýchacích ciest s väčším výskytom infekcií a potlačením reflexu kašľa, so stagnáciou hlienu a zápalom.

Kardiovaskulárny systém

Toxický účinok fajčenia môžeme rozdeliť na akútne a chronický.

Medzi akútne účinky na krvný obeh patria hemodynamické zmeny. Je to zvýšenie frekvencie srdca, zvýšenie rezistencie artérií (vrátane koronárnych) voči prúdeniu krvi, následkom čoho sa zvyšuje práca srdcového svalu a spotreba kyslíka, čo môže viesť k nedostatočnému okysličovaniu srdcového svalu.

V Taliansku sú fajčenie a zvýšený cholesterol zodpovedné za väčšinu infarktov, ba dokonca v troch štvrtinách preukázaných prípadov u osôb mladších ako 50 rokov. Účinok sa dlhý čas prejavuje na úrovni endotelu arterií, teda výstelky ciev tvorenej z vrstvy buniek, ktoré prichádzajú do priameho kontaktu s krvou.

Neurologické ochorenia

U fajčiarov sa stretávame s poklesom kognitívnych funkcií. Podľa príslušného rizika fajčiari vykazujú 20% chybných odpovedí a väčšiu pravdepodobnosť, že dosiahnu menej bodov v teste globálnych kognitívnych funkcií (pamäť, pozornosť, schopnosť sústrediť sa). Fajčenie tabaku u starších ľudí má nielenže negatívny vplyv na kognitívne funkcie, ale u osôb s kardiovaskulárnym ochorením či diabetom môže mať dokonca smrteľný následok.

Riziko diabetu

Diabetes mellitus je závažným ochorením látkovej premeny cukrov, ktoré postihuje cca 5% populácie.

Hoci má genetický základ, na vzniku diabetu sa podieľajú aj rizikové faktory spojené so životným štýlom, napríklad spôsob stravovania – predovšetkým obezita – a podľa nedávnej štúdie, vypracovanej Harvardskou univerzitou, aj fajčenie cigariet. Predovšetkým fajčenie nalačno znižuje hladinu inzulínu a spôsobuje zvýšenie prechodu cukrov, ktoré sa nachádzajú v krvi.



Pasívne fajčenie: jedovatý oblak

Početné epidemiologické štúdie ukázali, že v Taliansku každý deň zomrú tri osoby na ochorenia spôsobené pasívnym fajčením: približne 1 000 úmrtí ročne treba zaradiť do kategórie vdychovania dymu z cigariet, ktoré fajčia iní.

Pasívne fajčenie nezapríčiňuje len nádory pľúc, ale je zodpovedné aj za:

- chronické respiračné ochorenia
- kardiovaskulárne ochorenia
- astmu a zápal priedušiek v detstve

Odhaduje sa, že pasívne fajčenie v Taliansku každoročne spôsobuje u detí mladších ako 18 mesiacov 150 000-300 000 zápalov pľúc a priedušiek, z čoho 15 000 je hospitalizovaných.

Príčinou úmrtia pri pasívnom fajčení býva:

- v 33% nádor
- v 80% rakovina pľúc
- v 30% kardiovaskulárne ochorenia
- v 75% iné respiračné ochorenia

*Fajčenie vytvára
zvýšenú závislosť,
preto s tým
nezačínaj*

*Fajčenie vážne
poškodzuje
teba aj tých, ktorí
sú v tvojom okolí*

Fajčenie detí

Je veľmi dôležité uvedomiť si fakty, ktoré sa týkajú mladistvých:

- v Taliansku začína s fajčením denne najmenej 600 detí
- každé štvrté dieťa pred dovŕšením piateho roku vie, čo sú to cigarety
- v 11 rokoch vyskúša fajčenie každé tretie dieťa, v 16-tke sú to už dve deti z troch
- 95 % fajčiarov začalo fajčiť už v puberte
- 67 % dospelých fajčiarov by chcelo prestať fajčiť

V tomto prípade je podstatná prevencia, ako aj dobrá komunikácia s mladými, aby bolo možné bez zábran hovoriť o škodlivosti fajčenia a o problémoch s tým spojených, čo pomôže redukovať jeho výskyt.

Výhody, ktoré prináša „stop fajčeniu“

Fajčenie cigariet býva prvotnou príčinou ochorení i smrti a v súčasnosti je v Taliansku zodpovedné za približne 83 000 úmrtí ročne. V priebehu 21. storočia môže tento počet dosiahnuť celkovo 10 miliónov (a miliardu na celom svete). Preto je nevyhnutné a urgentné znížiť počet fajčiarov, ktorých je v Taliansku v súčasnosti cca 14 miliónov. Jednou z možností je zabrániť vzniku tohto návyku už v pubertálnom veku a urobiť podporné kroky na to, aby fajčiari prestali s týmto zlozvykom.

Keď prestanete fajčiť, hoci aj v strednom veku, môžete sa vyhnúť množstvu ochorení a smrti následkom fajčenia. Napríklad, ak niekto prestane fajčiť v 50-tke, z dvoch tretín sa vyhne kumulatívne riziku rakoviny pľúc, kto povie „tak už dosť“ v 40-tke, takmer úplne sa vyhne riziku rakoviny a okrem toho aj cievny a respiračným ochoreniam.

S fajčením sa dá prestať a v Taliansku je teraz cca 6 miliónov bývalých fajčiarov, z ktorých veľká časť odhodila cigarety potom, čo si uvedomila škodlivosť fajčenia na zdravie. Ľuďom, ktorí majú nedostatočnú vlastnú motiváciu pomôže psychologická podpora (tú im poskytujú kurzy, ktoré koordinuje Talianska liga v boji proti fajčeniu) alebo farmakologická liečba.

Šesť rád nad zlato ako to dokázať

1. Treba chcieť a premôcť niektoré obavy, napríklad obavy z priberania alebo z toho, že nebudete môcť relaxovať.



2. Netreba strácať odvalu a je potrebné piť dostatok tekutín (najmä vodu).

3. Je lepšie pokúšať sa prestať fajčiť v období, kedy nie ste vystavený veľkému stresu a keď „na ňu dostanete chuť“, zhlboka sa nadýchnite a pohybujte sa.

4. Je dôležité uvedomiť si, aká budúcnosť čaká fajčiara, ktorý neprestal.

5. Môže vám pomôcť aj niekto, ktorý má rovnaký cieľ.

6. Je dobré často myslieť na benefity, ktoré to prinesie.

Keď prestanete fajčiť, už za krátky čas sa prejavia výhody, ktoré v priebehu ďalších rokov vzrastú. Postupne zmiznú aj „škody“ spôsobené fajčením.

Čo sa s vami deje keď prestanete fajčiť

20 minút

Zníži sa krvný tlak na hodnotu, ktorú ste mali pred zapálením cigarety; do rúk i nôh sa vráti normálna teplota.

8 hodín

Hladina nikotínu a oxidu uhoľnatého v krvi sa zredukuje na polovicu; hladina kyslíka sa vráti do normálu.

24 hodín

Oxid uhoľnatý sa vylúči z tela, pľúca začnú vypudzovať hlieny a škodlivé látky uložené v tkanive, zmenší sa riziko infarktu.

48 hodín

V tele už niet stopy po nikotíne; badateľne sa zlepší vnímanie vôní a chutí.

72 hodín

Ľahšie sa vám bude dýchať; priedušky si postupne oddýchli, čo vám prinesie celkový pocit lepšieho zdravia.

2-12 týždňov

Zlepšia sa obehové parametre.

3 - 9 mesiacov Činnosť pľúc sa zlepší o 10%: zmierni sa kašeľ a dýchavičnosť a vo všeobecnosti všetky problémy s dýchaním; ale aj únava, prerušenie nosových dutín.

1 rok Zníži sa riziko vzniku cievnych ochorení.

5 rokov Zníži sa riziko vzniku infarktu srdca a náhlejšej cievnej mozgovej príhody, ako aj riziko smrti pôsobenej rakovinou pľúc.

10 rokov Zníži sa riziko vzniku nádoru v ústach, hrdle, pažeráku, žlčníku, na obličkách a pankrease; ďalej sa zmenší riziko infarktu srdca a cievnych ochorení, pričom sa dosahujú také parametre ako u ľudí, ktorí nikdy nefajčili.

Okrem toho prestať fajčiť:

- pomáha predchádzať impotencii u mužov
- u žien zvyšuje možnosť bezproblémového tehotenstva a porodenia zdravého dieťaťa normálnej hmotnosti
- zlepšuje sa kvalita pokožky vrátane nižšej tvorby vrások

Fajčenie spôsobuje
starnutie pokožky

Všetko čo je potrebné vedieť o statínoch

Prečo si musím dávať pozor na cholesterol?

Určite ste sa už stretli so slovom ateroskleróza, alebo kôrnatenie ciev. Je to proces, pri ktorom sa v stene ciev usádzajú tukové látky spolu s inými krvnými zložkami a vytvárajú aterosklerotický plak. Ateroskleróza začína u väčšiny z nás už v mladom veku. U niekoho prebieha rýchlejšie, u niekoho zase pomalšie. Na rozvoj aterosklerózy majú vplyv faktory, ktoré nedokážeme ovplyvniť, napr. genetická predispozícia, vek, pohlavie a tiež faktory, ktoré ovplyvniť môžeme: zvýšená hladina cholesterolu, vysoký krvný tlak, fajčenie, cukrovka, stres a iné. Je veľmi dôležité vyvarovať sa rizikových faktorov, pretože proces aterosklerózy postupom času vedie k zužovaniu prievitu ciev až k ich úplnému upchatiu, čo v dôležitých orgánoch ako je srdce a mozog môže viesť k vzniku infarktu, alebo náhlej cievnej mozgovej príhody.

Tento proces urýchľujú zvýšené hodnoty cholesterolu v krvi.

Prvé pozorovania súvislostí medzi dyslipidémiou a kardiovaskulárnymi ochoreniami siahajú do 19. storočia. Začiatkom 20. storočia výskumy na pokusných zvieratách potvrdili súvislosť medzi diétami bohatými na nasýtené tuky i cholesterol a vznikom a rozvojom aterosklerózy. Tak sa vo viacerých krajinách zrodili epidemiologické štúdie, ktoré dokázali, že v krajinách, v ktorých strava obsahuje menej tukov (napríklad v Japonsku, kde sa konzumuje veľa rýb) sa vyskytuje menej kardiovaskulárných ochorení. Platí to aj v Európe. Na severe, kde je strava bohatšia na tuky, vyskytuje sa aj viac kardiovaskulárných ochorení v porovnaní s juhom Európy, kde je strava na tuky chudobnejšia, avšak s dostatkom ovocia, zeleniny, tzv. stredomorská diéta.

Na základe týchto pozorovaní a následných klinických štúdií vznikla požiadavka kontroly hladín cholesterolu.

Čo sú to statíny?

Sú to najúčinnjšie lieky na redukciu LDL cholesterolu („zlého“ cholesterolu). Niektoré z týchto prípravkov znižujú aj hladinu triglyceridov a zvyšujú hladinu HDL cholesterolu („dobrého“ cholesterolu). Pôsobia predovšetkým v pečeni, orgáne, ktorý „tvorí“ cholesterol. Tu blokujú enzým (HMG-CoA reduktázu), ktorý predstavuje kľúčovú bielkovinu v syntéze cholesterolu.

Sú statíny naozaj prospešné?

Áno.

Statíny boli predmetom mnohých štúdií a klinických výskumov, ktoré dokázali ich účinnosť v znižovaní hladiny LDL cholesterolu v krvi, v redukcii aterosklerotického plaku ako aj ich protizápalový účinok. Okrem toho, že upravujú tieto parametre, užívanie statínov znižuje celkovú úmrtnosť ako aj úmrtnosť na srdcovocievne ochorenia pacientov.

Sú statíny nebezpečné?

Nie, statíny nie sú nebezpečné lieky. Ich bezpečnosť bola dokázaná a potvrdená v mnohých klinických štúdiách na miliónoch pacientov. Je však nevyhnutné, aby sa užívali podľa lekárskeho predpisu.

Všetky lieky majú okrem pozitívnych liečebných účinkov aj nežiaduce účinky.

Typickým príkladom je aspirín, ktorý popri početných dôležitých **liečebných** účinkoch (proti horúčke, proti reume, protizrážanlivý) môže mať „**nežiaduce**“ účinky, počnúc banálnou žalúdočnou nevoľnosťou a končiac gastrointestinálnym krvácaním v tráviacom trakte, ktoré môže mať až smrteľné následky u predisponovaných osôb. Skutočne neexistuje liek, ktorý by nemal vedľajší nežiaduci účinok. Preto sa lieky musia užívať pod prísny lekárske dozorom a nesmie sa z vlastnej iniciatívy meniť dávkovanie (a najmä zvyšovať). V medicíne neplatí „**ak mi pomôže jedna tabletká, ešte lepšie mi urobia dve!!!**“

Statíny patria medzi lieky, ktorých pozitívny liečebný a preventívny účinok vysoko prevyšuje relatívne malý výskyt vedľajších účinkov.

Aké sú nežiaduce účinky statínov?

Závažné nežiaduce účinky statínov sú veľmi zriedkavé. Týkajú sa predovšetkým poškodenia pečene a svalov. Degradácia statínov v pečeni môže niekedy spôsobiť prechodné zvýšenie pečeňových enzýmov tzv. transamináz. Podobné zvýšenie transamináz spôsobuje aj nadmerná spotreba alkoholu. Trojnásobne vyššia hodnota transamináz sa vyskytuje len približne u jedného percenta pacientov užívajúcich statíny. V takýchto prípadoch sa liek vysadí a pečeňové enzýmy sa upravia na normálne hodnoty.

Zriedkavo môžu statíny spôsobovať svalové ťažkosti (myopatiu), ktoré sa prejavujú bolesťou alebo slabosťou svalov a zvýšenými hodnotami kreatínkinázy. Aj v týchto prípadoch vedie vysadenie statínov k úprave zdravotného stavu. Nežiaduce účinky na svaloch sa môžu vyskytnúť častejšie pri užívaní statínov spolu s fibrátmi.

Mám cholesterol v norme a môj lekár mi predpísal statíny, prečo?

Statíny majú priaznivé účinky na cievy nezávisle od redukcie hladiny cholesterolu. Patrí k nim napríklad zlepšenie funkcie endotelu, vnútornej výstelky cievy, ktorá reguluje krvný tlak, tvorbu trombov a zrážanie krvi. Okrem toho statíny tlmia zápal, ktorý podporuje rozvoj aterosklerózy a zabraňujú ruptúre aterosklerotického plaku. Všetky tieto pozitívne účinky sa nazývajú „pleiotropné“.

Preto v niektorých situáciách spojených so zvýšeným rizikom je statínová liečba vhodná aj napriek tomu, že hladina LDL cholesterolu nie je zvýšená. O užívaní statínovej liečby rozhodne lekár, po zvážení zdravotného stavu pacienta a zhodnotení jeho kardiovaskulárneho rizika (krvný tlak, vek, hmotnosť, anamnéza, fajčenie, diabetes, predchádzajúce kardiovaskulárne ochorenia atď.). U pacientov s nízkym kardiovaskulárnym rizikom (prítomnosť iba jedného rizikového faktora) zvyčajne postačuje iba dietetická terapia (úprava stravovania) spojená s úpravou životného štýlu (redukcia fajčenia a zvýšenie fyzickej aktivity). Ak sú prítomné viaceré rizikové faktory, „pomoc“ v podobe statínov je užitočná.

Sú všetky statíny rovnaké?

Nie.

V Taliansku, ako aj na Slovensku je dostupných 5 druhov statínov: atorvastatín, fluvastatín, pravastatín, rosuvastatín a simvastatín. Ani jeden nie je podobný druhému.

Pravastatín a simvastatín sa získavajú fermentáciou húb, ďalšie sú úplne syntetické. Simvastatín a atorvastatín sa metabolizujú v pečeni cez cytochróm P450. Mnohé lieky, ako napríklad antibiotiká, antimykotiká, antagonisti kalcia, cyklosporín patria k inhibítorm tohto cytochrómu, čo vedie k pomalšiemu metabolizovaniu týchto statínov a ich zvýšenému hromadeniu v krvi. Pri kombinovaní simvastatínu a atorvastatínu s inými liekmi treba byť opatrní, pretože sa zvyšuje riziko vzniku myopatii. Možnosť interakcie je reálna aj pri užívaní fluvastatínu, ktorý je metabolizovaný cez iný pečeneňový izoenzým, hoci s inými liekmi a v menšej miere. Na rozdiel od uvedených statínov sa 90% rosuvastatínu nemetabolizuje a v nezmenenej forme sa vylučuje stolicou. Iba 10% účinnej látky podlieha metabolizmu v pečeni, preto riziko vzniku interakcií s inými liekmi je minimálne.

Rôznu účinnosť majú statíny aj pri redukcii hladiny LDL cholesterolu. Rosuvastatín a atorvastatín sú bez pochyb najúčinnnejšie. Rosuvastatín zároveň vykazuje najvyššiu účinnosť (cca 10%) pri zvyšovaní dobrého cholesterolu (HDL) a pri redukcii triglyceridov (20%).

Ako máme statíny užívať?

Podľa inštrukcií lekára.

Statíny sa zvyčajne užívajú jedenkrát denne. Je dôležité užívať ich pravidelne a vedieť, že trvá niekoľko týždňov, až mesiac, kým sa prejaví ich účinok. V niektorých prípadoch, lekár ešte pred predpísaním statínov, urobí pečeneňové testy alebo vyšetrí hodnoty kreatínkinázy (CK). Po niekoľkých mesiacoch pravidelného užívania je potrebné navštíviť lekára a skontrolovať hladinu cholesterolu, prípadne upraviť dávkovanie statínu.

Je pravda, že ak beriem statíny môžem zjesť všetko na čo mám chuť?

Nie. Opak je pravdou.

Aby sa dosiahol čo najväčší, pozitívny účinok statínov, treba spojiť ich užívanie s nízkocholesterolovou diétou. Ale ... stačí nazrieť do knihy „Kuchyňa vášho srdca“.

Ako dlho musím statíny užívať?

Je **dôležité** užívať statíny bez prestávky, zvyčajne po celý život.

Statíny skutočne pomáhajú predchádzať vzniku srdcovocievnych príhod, tieto priaznivé účinky sa však môžu prejavíť až po piatich, desiatich, prípadne viacerých rokoch. Je chybou myslieť si, že ak už raz dosiahnem cieľové hodnoty cholesterolu, môžem prestať lieky užívať, pretože hladiny cholesterolu sa vrátia na pôvodné vysoké hodnoty a náhle prerušenie liečby môže viesť k ohrozeniu stavu pacienta. Takto sa strácajú všetky priaznivé účinky statínov. Nikdy svojvoľne neprerušujte liečbu.

Nastal nejaký vývoj v rámci statínov?

Áno.

Rosuvastatín, ktorý bol vyvinutý ako posledný zo statínov je toho jasným dôkazom.

Má vysokú účinnosť (dokáže zredukovať LDL cholesterol o 60%) s vynikajúcim bezpečnostným profilom, ktorý je porovnateľný s bezpečnosťou iných statínov. Je schopný redukovať hladiny triglyceridov, lipoproteínov bohatých na triglyceridy, celkový cholesterol a zároveň významne zvýšiť hladinu dobrého HDL cholesterolu. Vďaka týmto vlastnostiam sa ľahšie dosahujú liečebné ciele. Rosuvastatín má nižší potenciál interakcií s inými liekmi.

Okrem toho nezávisle od redukcie cholesterolu má priamy pozitívny účinok na endotelovú výstelku cievnej steny, kde pôsobí proti zápalu a proti ateroskleróze. Ako jediný zo statínov dokázal vo veľkej klinickej štúdii tento proces zvrátiť a navodiť regresiu aterosklerózy. Urýchľuje procesy opätovnej endotelizácie zvýšením množstva kmeňových buniek endotelu v krvnom obehú. Rosuvastatín je vhodným liekom kardiovaskulárnej prevencie a to nielen pre výrazné účinky na úpravu hladín cholesterolu, ale aj pre svoje pleiotropné účinky.

Niekoľko dobrých rád k vareniu



Niekoľko dobrých rád k vareniu

- **Varenie vo všeobecnosti:** nie je dobré príliš prevárať jedlá, najmä jedlá zo zeleniny a ovocia, pretože takto strácajú vitamíny.
- **Varenie hydiny:** pozor na nedovarené jedlá, môžu obsahovať baktérie.
- **Pri varení** používajte málo vody a nechajte zeleninu chrumkavú, vyhnite sa dlhému varu aj preváraniu.
- **Uprednostňujte** varenie vo vodnej pare. Na omáčky, krémy a pod. použite vodu z varenia, ktorá obsahuje vitamíny.
- **Varenie v mikrovlnnej rúre** je dobré na zohriatie jedla a užitočné na rýchle rozmrazenie.
- **Varenie v rúre:** nie je potrebné pridávať olej k mäsu; je potrebné však použiť papier na pečenie alebo alobal. Horúca teplota v rúre ničí vitamín C.
- **Varenie v hrnci** je vhodné na opekanie, dusenie a varenie mäsa. Mäso je mäkké a nestrácajú sa vitamíny. Ak pred varením neodstránite kožu a masť, tuky zostávajú v jedle.
- **Grilovanie** je ideálne, pretože tuk a masť obsiahnutá v mäse sa rozpustí a odtečie. Pozor, aby sa mäso nepripálilo, až nezčernelo, pretože konzumácia pripáleného mäsa zvyšuje pravdepodobnosť vzniku nádorových ochorení.
- **Varenie v alobale:** použitie papiera na pečenie alebo alobalu sa odporúča pri mäse a rybách, ku ktorým môžete pridať zeleninu alebo bylinky, plátky citrónu, korenie, hriby, paradajky bez použitia tuku.
- **Varenie na šťave:** pri mäse, hydine, zverine sa vyhýbajte tukom, môžete pridať olúpané paradajky, cibuľu, bylinky, zemiaky.
- **Smaženie** sa neodporúča na žiadnych olejoch ani iným spôsobom.
- **Používajte** panvice proti pripáleniu, ktoré umožňujú prípravu jedál na malom množstve oleja a tlakové hmce, ktoré urýchľujú varenie (napr. wok).
- **Kupujte** čerstvé ingrediencie.
- **Nezamrazujte znovu** jedlá, ktoré už raz boli rozmrazené.
- **Zahod'te** staré potraviny.
- **Konzumujte** zeleninu pokiaľ možno surovú a vyberajte si sezónnu zeleninu.
- **Pridajte** olej až na konci varenia.
- **Používajte** extra panenský olivový olej, slnečnicový olej, kukuričný olej alebo olej z obilných klíčkov. Odporúčame však malé množstvo.

- **Množstvo oleja odmerajte** lyžičkou a nelejte ho priamo z fľaše.
- **Z jedálnička vylúčte** jedlá bohaté na živočíšne tuky: maslo, slaninu, masť, žltok, tučné syry, tučné mäso, vnútomosti.
- **Zvýšte prísun** potravín bohatých na vlákninu: zelenina, ovocie, celozmnné jedlá, strukoviny.
- **Uprednostňujte** celozmnné jedlá, ako napríklad: múka, ryža, jačmeň, cestoviny, cereálie, müsli, ovos, ktoré sú bohaté na vo vode rozpustnú aj nerozpustnú vlákninu.

Odporúčané potraviny:

surová i varená zelenina každého druhu, šalát;

čerstvé ovocie;

biele a modré ryby každého druhu, sardely, makrely, tuniak a losos, tuniak v konzerve, kôrovce;

mäso: lepšie je biele morčacie, kuracie, králičie mäso, teľacie mäso a mäso zo zveriny;

mliečne výrobky: nízkotučné mlieko, nízkotučný jogurt, nízkotučné syry;

oleje: olivový olej, kukuričný olej, sójový olej, sezamový olej, slnečnicový olej;

strukoviny: sója, fazuľa, hrášok, cicer, bôb, celozmnný chlieb;

cereálie: cestoviny, ryža, jačmeň, otruby;

sladkosti: domáce torty a piškóty (použite obmedzené množstvo oleja a žltkov), práškové kakao, bielok,

ovocné zmrzliny;

nápoje: voda, citrusové džúsy, nápoje z odšťaveného ovocia a zeleniny.

Neodporúčajú sa:

údeniny: salámy, klobásy, špekáčky, bôčik;

jedlá rýchleho občerstvenia; smažené jedlá;

mäso z konzervy, paštéty;

mliečne výrobky: plnotučné mlieko, plnotučný jogurt, maslo, smotana, tučné syry;

slanina;

tuhé margaríny;

žltok;

tučné mäso: kačacie, husacie, bažantie, jahňacie, bravčové;

vnútomosti: pečenka, mozog, obličky;

kaviár;
vaječné cestoviny;
nasýtené rastlinné oleje: palmový, kokosový;
majonéza;
bujónová kocka;
čokoláda;
cukrárenské a pekárenské výrobky, ktoré obsahujú: maslo, smotanu, mlieko, masť, kokosový a palmový olej;
keksy, sladké pečivo, zmrzlina;
nápoje: z tvrdého alkoholu, aperitívy, pivo, víno.

Neobsahujú cholesterol:

Bezvaječné cestoviny, ryža,
bežný alebo celozrnný chlieb, múka,
zemiaky,
olivový olej,
rastlinný margarín,
strukoviny (hrášok, fazuľa, šošovica, cicer, sója),
ovocie, ovocné šťavy,
zelenina,
bielok,
cukor,
med, marmeláda,
kakao.

Uprednostňujte:

biele mäso, akým je morčacie, kuracie alebo králičie mäso pred červeným mäsom (teľacie, hovädzie).
Vylúčte viditeľné tuky.

Informácie o niektorých potravinách

Alkohol sa rýchlo vstrebáva do organizmu, ktorý ho zmetabolizuje. Má čisto energetickú funkciu.

Alkoholické nápoje ako pivo a víno, ktoré sa vypijú v striedmom množstve (pohár k jedlu) chránia pred vznikom kardiovaskulárnych ochorení. Červené víno bohaté na flavonoidy obzvlášť chráni srdce, a to vďaka svojmu antioxidantnému účinku, ktorý okrem iného zvyšuje dobrý cholesterol (HDL).

Avokádo obsahuje mononenasytené tuky, je bohaté na vitamín E, ako aj na rozličné minerály a vitamíny.

Bažant obsahuje oveľa viac tuku ako iné divé vtáky.

Bôb je bohatý na vlákninu, a to aj rozpustnú, ktorá pomáha znížiť cholesterol v krvi. Obsahuje veľa vitamínov, minerálnych solí, flavonoidov, kvercetínu, ktoré zabraňujú vzniku kardiovaskulárnych ochorení.

Bravčové mäso obsahuje o niečo viac tukov ako hovädzie mäso, avšak je bohaté na vitamín B, zinok, selén.



Brokolica a hlúboviny sú bohaté na vlákninu, antioxidanty, vitamín C, beta-karotén a z veľkej časti zabraňujú vzniku srdcových chorôb.

Cesnak má antibiotický, antivírusový, antioxidantný účinok, znižuje cholesterol v krvi a predchádza vzniku trombov.

Cestoviny: biele cestoviny obsahujú menej vlákniny, minerálov a vitamínov ako celozrnné cestoviny, je to však dobrý zdroj polysacharidov, ktoré sú chudobné na tuky a majú stredný glykemický index.

Cibuľa má rovnaké priaznivé účinky ako cesnak. Experti hovoria, že sa podieľa na redukcii hladiny cholesterolu, znižovaní krvného tlaku a na zlepšovaní prietoku krvi, pričom redukuje riziko trombózy.

Cukor: trstinový cukor neobsahuje tuky ani vlákninu, je to však jednoduchý sacharid. Hnedý cukor obsahuje malé množstvo vitamínov a minerálov. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie môže byť aj do zdravej diéty zakomponované malé množstvo cukru.

Čaj či už zelený alebo čierny obsahuje veľa flavonoidov, látok s antioxidantnými účinkami, ktoré znižujú riziko vzniku mŕtvice, niektorých typov rakoviny a kardiovaskulárnych ochorení. Pre svoj obsah kofeínu má čaj aj povzbudzujúce účinky. Neobsahuje kalórie. Ak ho vypijete priveľa, nepôsobí stimulujuco, naopak spôsobuje únavu. Zapijanie jedla čajom môže zabrániť vstrebávaniu niektorých látok.

Čokoláda: mliečna čokoláda obsahuje málo kakaa, má teda menší antioxidantný účinok než tmavá čokoláda, ktorá je menej kalorická. Horká čokoláda (s vyšším obsahom kakaa) obsahuje viac kofeínu, teobromínu, ako aj železa a magnézia než mliečna čokoláda.

Ferónka pravdepodobne znižuje hladinu cholesterolu, pomáha pri trávení a má aj analgetický účinok.

Fruktóza je ovocný cukor. Má zhruba toľko kalórií ako normálny (sacharózový) cukor, ale sladí oveľa viac, preto sa môže používať v menšom množstve. Oveľa pomalšie sa vstrebáva do organizmu, čo má za následok miernejšie kolísanie hladiny cukru v krvi. Niektoré štúdie ukázali, že z krvi pomáha eliminovať LDL cholesterol. Nadbytok fruktózy (viac ako 25 g na deň) môže spôsobiť hnačku a zvýšiť hladinu triglyceridov.



Gaštany obsahujú málo tuku.

Hrašok obsahuje vitamíny, vitamín C, vlákninu, minerálne soli.

Hríby sú chudobné na sacharidy, ale bohaté na bielkoviny a vlákninu. Obsahujú málo kalórií.

Hrozno: červené hrozno, tak ako červené víno, obsahuje veľké množstvo polyfenolov. Tieto antioxidanty majú pozitívny účinok pri redukcii vzniku srdcových chorôb.

Hydinové mäso je chudobné na tuky a bohaté na bielkoviny. Myslite na to, že pred varením je potrebné stiahnuť z hydiny kožu.

Chlieb je lepší domáci, toskánsky, apúlsky alebo celozmnný.

Jablko: niektoré výskumy ukázali, že kvercetin, ktorý sa nachádza v jablkách, pomáha znižovať cholesterol. Jablká sa odporúčajú aj pri diétach, pretože majú nízky glykemický index a spomedzi všetkého ovocia sú najzdravšie. Ak sa jedia so šupkou, regulujú funkciu čriev a zmiernujú zápal hrubého čreva.

Jačmeň: celozmnný jačmeň je bohatý na vo vode nerozpustnú vlákninu (tú, ktorá má pozitívny vplyv na funkciu čriev) a na rozpustnú vlákninu, ktorá znižuje hladinu cholesterolu. Okrem toho je bohatý na minerálne látky a bielkoviny. Pri vybielenom jačmeni je odstránená vonkajšia šupka, čím sa stráca veľa živín.

Jahňacina aj v chudých častiach obsahuje veľa tuku. Má podobné množstvo nasýtených tukov ako hovädzina a bravčovina, avšak celkových tukov je zhruba dvojnásobok.

Jogurt: nízkoťučný jogurt je chudobný na tuky a bohatý na bielkoviny a vápnik. Väčšina prírodných jogurtov obsahuje menej ako 1 g tuku na 100 g jogurtu. Pozor však na nízkoťučné ovocné jogurty, ktoré môžu obsahovať veľa cukrov. Pozorne si prečítajte údaje na etikete.

Kačacina obsahuje veľa tuku, tak ako jahňacina. Nasýtené tuky sú sústredené v koži (preto by sa nemala jesť), zatiaľ čo nenasýtené tuky sa nachádzajú výlučne v červenom mäse.



Kakao: práškové kakao obsahuje antioxidantné flavonoidy. Šálka kakaa rozpusteného vo vode či v nízkoťučnom mlieku má zhruba taký istý antioxidantný účinok ako pohár červeného vína.

Karí: Koreniny obsiahnuté v zmesi nazývanej karí obsahujú vitamíny, beta-karotén a majú ochrannú funkciu pred cievnyimi ochoreniami.

Káva nie je kalorická, no stáva sa ňou vtedy, ak sa pije s cukrom. Rozpustná káva bez kofeínu neobsahuje antioxidanty, ktoré chránia pred srdcovými chorobami a rakovinou. Silná káva môže zvyšovať hladinu cholesterolu v krvi. Keď sa jej vypije priveľa, nemusí mať dobre známy stimulačný účinok, ale paradoxne spôsobí únavu. Káva vypitá po jedle môže zabrániť vstrebávaniu mnohých látok.

Kokos je jedným z mála ovocí, ktoré obsahuje veľa nasýtených tukov. Niektorí sa domnievajú, že nasýtené tuky z tohto ovocia sú menej škodlivé ako živočíšne nasýtené tuky. Kokosové mlieko je bohaté na vitamíny a minerálne soli.



Kôrovce sú chudobné na tuky, bohaté na minerálne látky, vitamíny a polynenasýtené tuky. Obsahujú veľa cholesterolu.

Králičie mäso je biele mäso chudobné na tuky a bohaté na bielkoviny.

Losos je bohatý na 3-omega mastné kyseliny a chudobný na nasýtené tuky. Čerstvý losos v porovnaní s údeným má výhodu v tom, že obsahuje menej soli.

Majonéza patrí medzi zakázané jedlá. Je bohatá na cholesterol a tuky. Pri receptoch, ktorých zložkou je aj majonéza, ju nahradzte: 1/2 šálky nízkotučného jogurtu, jednou lyžičkou byliniek, dvoma kvapkami sójovej omáčky.

Makrela je jednou z rýb, ktorá by sa mala jesť častejšie, pretože okrem 3-omega mastných kyselín obsahuje aj vitamíny B,E a D, dôležité pre spevnenie kostí a pri prevencii koronárneho ochorenia.

Mango a papája sú ovocím bohatým na vitamín E, beta-karotén a rozpustnú vlákninu. Sú dôležité pre zachovanie nízkej hladiny cholesterolu v krvi.

Margaríny majú menej kalórií a tukov než maslo. Niektoré môžu obsahovať hydrogenizované tuky (trans formy mastných kyselín), ktoré sú pre srdce nebezpečné, ako aj ďalšie zmiešané tuky. Pozorne si prečítajte údaje

na etikete. Niektoré margaríny obsahujú veľa kyselín zo skupiny 3-omega, ktoré sú dôležité pri úprave hladiny cholesterolu.

Margarín so slnečnicovým či obilným olejom obsahuje polynenasýtené tuky. Margaríny na báze olivového oleja obsahujú mononenasýtené tuky a preto sú zdravšie.

Marmelády obsahujú veľa cukru a málo vitamínov.

Maslo je bohaté na nasýtené tuky, ktoré prispievajú k vzniku a rozvoju kardio-vaskulárnych ochorení. Nemalo by sa používať.

Mlieko: kravské mlieko obsahuje veľké množstvo bielkovín a vápnika. Diéta s nízkym množstvom vápnika môže podporiť vznik srdcových chorôb, rakoviny hrubého čreva a osteoporózy. Mlieko však obsahuje mnoho nasýtených tukov a preto osoby, ktoré majú problémy so zvýšeným cholesterolom, by mali piť nízko-tučné mlieko, prípadne sójové mlieko. Aj kozie mlieko je bohaté na nasýtené tuky.

Morka: morčacie mäso je bohaté na bielkoviny, vitamín B i selén a obsahuje veľmi málo tuku. Mäso optimálne na diétu.

Mrkva je bohatá na beta-karotén, má antioxidantný účinok, chráni pred vznikom srdcových ochorení a rakoviny.

Orechy: všetky typy orechov sú bohaté na železo, magnézium, zinok a bielkoviny, dôležité pri diéte. Sú však veľmi kalorické, pretože obsahujú veľa tuku. Tuk v orechoch je zväčša nenasýtený. Orišky a makadamové orechy obsahujú veľké množstvo mononenasýtených tukov, píniové oriešky a orechy naopak obsahujú polynenasýtené tuky. Para orechy sú bohaté na magnézium a selén, antioxidantné minerálne látky, ktoré nás chránia pred srdcovými chorobami, rakovinou a starnutím. Pekanový orech obsahuje zinok, ktorý pomáha posilniť imunitný systém.

Ovocie a zelenina: snažte sa zjesť denne päť porcií ovocia a zeleniny. Druhy ovocia by ste mali striedať. Zelenina sa odporúča jesť najmä surová alebo len veľmi málo uvarená.



Ovos sa nachádza vo veľkom množstve v cereáliách, ktoré sa jedia na raňajky ako müsli. Je to rozpustná vláknina, môže pomôcť pri redukcii cholesterolu v krvi, má nízky glykemický index, dodáva energiu a navodzuje pocit sýtosti.

Pečeň obsahuje veľa železa a bielkovín, ale aj veľa cholesterolu, mali by sme sa jej preto vyhýbať.

Pór patrí do tej istej skupiny ako cesnak a cibuľa. Ak sa je pravidelne, pomáha udržať nízky cholesterol.

Paradajky sú bohaté na lykopen a antioxidanty, čo sú dôležité zložky pri prevencii srdcových ochorení a rakoviny. Okrem toho obsahujú beta-karotén, vitamíny C a D.

Ryby: ryby s bielym mäsom, napríklad: treska, sušená alebo solená treska, či platýz, sú ideálne na diétu, pretože majú málo tukov a veľa vitamínov, minerálnych solí a bielkovín. Tučné ryby ako: sled, makrela, losos, sardela, sú jedným z mála jedál, ktoré obsahujú 3-omega mastné kyseliny. Pomáhajú predchádzať vzniku srdcových ochorení, špeciálne zabraňujú vzniku opakovaných infarktov. Všetky ryby sú bohaté na jód, fluór a vápnik, nevyhnutné pre rast a spevnenie kostí.



Ryža: podobne ako cestoviny, aj biela ryža obsahuje menej vitamínov, minerálnych látok a vlákniny ako celozrná ryža, ostáva však dobrým zdrojom sacharidov s nízkym obsahom tukov.

Salámy a klobásy obsahujú veľa tukov obsahujúcich nasýtené mastné kyseliny a sodík.

Semená: slnečnicové, sezamové, makové, tekvicové, sú tak ako orechy bohaté na minerálne látky, bielkoviny, vlákninu, polynenasýtené MK, antioxidanty a na vitamín E. Majú zvýšený obsah kalórií, preto záleží na zkonsumovanom množstve. Môžu byť súčasťou diéty, pokiaľ ich budete jesť s mierou.

Sladké drievko neobsahuje tuky, ale zato obsahuje veľa minerálnych látok. Má mierny prehŕňavý účinok a môže byť dobrou náhradou za cukríky. Pozor však na nadmernú konzumáciu, pretože môže zapríčiniť hypertenziu.

Koláče: vo všeobecnosti by sme sa im mali vyhýbať, pretože ich základom sú vajcia, maslo a cukor. Uprednostňujte koláče na báze celozmnej múky, olivového oleja, čerstvého a sušeného ovocia, bielka, nízkotučného jogurtu, ovocnej zmrzliny.

Sóda bikarbóna: pridaním sódy bikarbóny do jedla sa strácajú vitamíny, preto ju radšej nepoužívajte

Sója: tak ako iné strukoviny (cícer, fazuľa, bôb atď.) aj sója znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Na rozdiel od strukovín, ktoré ak sa skonzumujú v nadmernom množstve, spôsobujú nežiaduce účinky zo strany tráviaceho traktu, sóju každý veľmi dobre toleruje. Ak by odporúčaná diéta nebola dostatočná na zníženie hladiny vysokého cholesterolu, nahrad'te mäso v receptoch strukovínami alebo výrobkami zo sóje. Sójové granuly bielkoviny môžete pridať do polievok, šalátov, zeleniny atď.

Sol': ten, kto má problémy s hypertenziou, by sa mal snažiť soľ nepoužívať, alebo solenie aspoň obmedziť. Na dochutenie jedál použite na konci varenia bylinky a korenie.

Sušené slivky: jedna zo štúdií ukázala, že pravidelné jedenie sušených sliviek znižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi. Majú však aj prehánavý účinok.

Syry sú vo všeobecnosti bohaté na nasýtené tuky, cholesterol a niektoré aj na soľ. Tvrdé syry obsahujú veľa vápnika, vitamínu B2 a B12 a bielkovín. Vo všeobecnosti by sme sa im však mali vyhýbať, dovolené je len malé množstvo syra na dochutenie niektorých jedál.



Tel'acina je biele mäso, ktoré obsahuje málo tuku a veľa bielkovín.

Tuky: pokiaľ ide o kvalitu alebo kvantitu, tepelne upravené tuky sú vždy menej zdravé ako tie, ktoré sa používajú v surovom stave. Odporúčame používať extra panenský olivový olej, prípadne slnečnicový olej, olej z obilných klíčkov či kukuričný olej.

Tuniak je chudobný na tuky a bohatý na vitamín E. Je to dôležitý antioxidant.

Uhorka je mierne močopudná a môže znížiť hladinu cholesterolu v krvi.

Vajcia obsahujú veľké množstvo cholesterolu, ale aj vitamín B2, E a železo, ktoré sa však veľmi dobre nevstrebáva. Bielok neobsahuje cholesterol, pretože ten je sústredený v žĺtku. V rámci obeda je dovolené zjesť len minimálne množstvo vajec. Osoby, ktoré nemajú problémy s cholesterolom by za týždeň nemali zjesť viac ako desať vajec vrátane tých, ktoré sa dávajú do čerstvých cestovín, zákuskov, majonéz a iných jedál.



Zelenina, ako napríklad špenát, tekvica, zelená fazuľka, červená paprika obsahuje antioxidanty, beta-karotén, minerálne soli, vitamíny.

Zeler u myši znižuje krvný tlak o 13% a cholesterolémiu o 7%. Podobné účinky u ľudí zatiaľ neboli dokázané.

Zemiaky obsahujú vitamíny, draslík, vlákniny a minerálne látky. Nové zemiaky obsahujú viac vitamínu C ako staré zemiaky. Zemiaky sa varia buď v šupke, alebo sa ošúpu, no tesne pred varením.

Zverina, teda mäso z daniela, srnca, jeleňa atď. je chudobné na tuky, avšak bohaté na bielkoviny, vitamíny a minerálne soli.

Recepty



*Niekoľko receptov s príchutou nostalgie
a pár exkurzií do sveta exotických jedál*

OMÁČKY	str.	62
PREDJEDLÁ	str.	70
CHLIEB	str.	76
PIZZA	str.	82
VÝVARY, KRÉMY A POLIEVKY	str.	88
CESTOVINY – RYŽA	str.	98
RYBY	str.	120
MÄSO	str.	134
STRUKOVINY	str.	144
ZELENINA A ŠALÁTY	str.	156
ZÁKUSKY	str.	170

Omáčky nie sú súčasťou nášho každodenného stravovania, jeme ich občas a v miernom množstve.

Napriek tomu môžu poslúžiť ako príjemný doplnok našej stravy.



Mnohé omáčky, najmä tie, ktoré sú priemyselne vyrábané, sú bohaté na cukor a soľ.


Omáčky ako pesto alebo majonéza obsahujú veľa oleja, preto si treba dávať pozor na skonsumované množstvo, pretože olej podstatne zvyšuje kalorickú hodnotu daného jedla.

Majonéza na báze vajec zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. Paradajková omáčka naopak obsahuje lykopen, pigment, ktorý chráni pred vznikom srdcových chorôb a rakoviny.

Sójová omáčka, worcestrová omáčka, alebo kečup, obsahujú veľa soli, preto by ich pacienti dodržiavajúci neslanú diétu mali konzumovať v obmedzenom množstve.

62 Bešamel... bez masla
Omáčka z červenej čakanky

63 Jogurtová omáčka 
Trapanské pesto 

64 Pikantná omáčka
Janovské pesto 

65 Červená omáčka

66 Omáčka Tzatziki 

67 Neapolská omáčka
Marináda na zverinu

Besciamella ...senza burro

Salsa al radicchio rosso

Salsa allo yogurt

Pesto trapanese

Salsa picante

Pesto genovese

Salsa rossa

Salsa Tzatziki

Salsa napoletana

Marinata per selvaggina

Omáčky



Bešamel... bez masla

Besciamella...senza burro

Pre šesť osôb

20 g múky**200 g nízkotučného alebo sójového mlieka****Lžica strúhaného parmezánu****Muškatový oriešok****Štipka soli**

1. V hrnci s hrubším dnom zľahka na ohni opražte múku.
2. Hrnec odstavte z ohňa a do múky vmiešajte mlieko.
3. Miešajte pokiaľ sa vytvorí hladká zmes bez hrčiek.
4. Dajte opäť na oheň a miešajte, kým omáčka zhustne.
5. Odstavte omáčku z ohňa a ochuťte ju štipkou postrúhaného muškátového orieška, postrúhaným parmezánom a štipkou soli.

⇒ Táto omáčka okrem toho, že slúži na prípravu lazanií, varených cestovín, fašírok, sa dá použiť aj na artičoky, karfiol alebo inú pečenú zeleninu.

**Porcia 27,2 kcal**

Bielkoviny celkovo	1,35 g	Fosfor	21,0 mg
Lipidy celkovo	0,67 g	Magnézium	9,33 mg
Využitelné sacharidy	2,83 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,03 mg
◦ nasýtené celkovo	0,08 g	◦ B2	0,09 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,11 g	◦ B3	0,07 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,30 g	◦ B9	7,07 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	0,12 g	◦ E	0,26 mg
Železo	0,16 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	4,95 mg	◦ B5	0,05 mg
Sodík	76,23 mg	◦ B8	0,17 µg
Draslík	44,82 mg	◦ B12	0,0 µg

**Omáčka z červej čakanky**

Salsa al radicchio rosso

Pre šesť osôb

Srdiečko z červej čakanky**Polovica červej repy****Viazanička bazalky****Za hrst piniových orieškov****Lžica strúhaného parmezánu****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Čierne korenie****Štipka soli**

1. Rozmixujte všetky ingrediencie, kým dostanete hladký krém.

⇒ Touto omáčkou sa dajú dochutiť rozmanité druhy cestovín, ryža na anglický spôsob, dokonca aj varené mäso podávané za studena.

**Porcia 112,2 kcal**

Bielkoviny celkovo	3,4 g	Fosfor	20,6 mg
Lipidy celkovo	10,4 g	Magnézium	2,0 mg
Využitelné sacharidy	1,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,01 mg
◦ nasýtené celkovo	1,3 g	◦ B2	0,020 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,6g	◦ B3	0,2 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,6 g	◦ B9	4,3 µg
Cholesterol	1,6 g	◦ A	2,3 µg
Vláknina	0,73 g	◦ E	1,4 mg
Železo	0,3 mg	◦ D	0,003 mg
Vápnik	35,4 mg	◦ B5	0,008 mg
Sodík	80,5 mg	◦ B8	0,5 µg
Draslík	54,5 mg	◦ B12	2,0 µg


Jogurtová omáčka

Salsa allo yogurt

Pre šesť osôb

250 ml bieleho nízkotučného jogurtu
Dve lyžice nadrobno nakrájanej cibulkovej vňate
Pretlačený strúčik cesnaku
Citronová kôra nakrájaná na drobné kúsky
Mleté čierne korenie

1. Všetky ingrediencie premiešajte a vytvorte z nich celistvú hmotu.

 Táto omáčka sa môže použiť na dochutenie šalátov či zeleniny, môže sa natrieť na hrianku, alebo ju podávať akýmkoľvek spôsobom podľa vašej chuti.



Porcia 18,1 kcal

Bielkoviny celkovo	1,5g	Fosfor	33,3 mg
Lipidy celkovo	0,41g	Magnézium	7,3 mg
Využitelné sacharidy	2,1g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,018 mg
◦ nasýtené celkovo	0,22 g	◦ B2	0,067 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,09 g	◦ B3	0,037 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,025 g	◦ B9	10,8 µg
Cholesterol	1,7 g	◦ A	5,0 µg
Vláknina	0,20 g	◦ E	0,06 mg
Železo	0,16 mg	◦ D	0,01 mg
Vápnik	45,0 mg	◦ B5	0,15 mg
Sodík	24,5 mg	◦ B8	5,8 µg
Draslík	91,0 mg	◦ B12	0,0 µg




Trapanské pesto

Pesto trapanese

Na dochutenie 500 g cestovín pre šesť osôb
Osem zrelých stredne veľkých paradajok
Päť strúčikov cesnaku
50 g mandlí
Viazanička bazalky
Päť lyžíc extra panenského olivového oleja
Jedna feferónka (alebo polovica feferónky)
Štipka hrubozrnnej soli

1. Paradajky ponorte na 1-2 minúty do vriacej vody, ošúpte ich, nakrájajte ich na kúsky a odstráňte semenka.
2. Dajte do maziara bazalku, cesnak, soľ a drvte, kým nevznikne krém.
3. Pridajte mandle, olej, paradajky a feferónku. Pokračujte v drvení, kým nevznikne hladká zmes.

 Kto má veľmi naponáhlo, môže použiť mixér, avšak výsledok bude odlišný.

! Táto omáčka veľmi dobre dochutí všetky druhy neochutených cestovín.



Porcia 206,1 kcal

Bielkoviny celkovo	2,6 g	Fosfor	74,9 mg
Lipidy celkovo	19,6 g	Magnézium	37,5 mg
Využitelné sacharidy	4,9 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	2,8 g	◦ B2	0,05 mg
◦ mononenасыtené celk.	14,3 g	◦ B3	1,2 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,3 g	◦ B9	23,2 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,4 g	◦ E	6,5 mg
Železo	0,9 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	35,1 mg	◦ B5	0,4 mg
Sodík	73,3 mg	◦ B8	5,5 µg
Draslík	441,2 mg	◦ B12	0,0 µg

Pikantná omáčka

Salsa picante

Pre šesť osôb

Jedna červená paprika

Šesť sušených červených paradajok

Jedna cibuľa - šalotka

Jeden strúčik cesnaku

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Polovica sušenej feferónky

Lyžica balzamického octu

Lyžica zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Polovica lyžičky mletej papriky

Štipka soli

1. Papriku očistite od semien a žiliek a nakrájajte ju na malé kúsky.
2. Do panvice dajte papriku spolu so strúčikom cesnaku, nadrobno nakrájanou cibuľou, rozdrvenou feferónkou, štipkou soli, lyžicou extra panenského olivového oleja a zeleninovým vývarom.
3. Panvicu prikryte a na miernom ohni nechajte variť päť minút.
4. Odstavte panvicu z ohňa, pridajte lyžičku balzamického octu.
5. Nadrobno nakrájané sušené paradajky spolu s lyžičkou mletej papriky pridajte k paprike do panvice.
6. Nechajte odstáť cca 30 minút.
7. Rozmixujte a pridajte lyžicu extra panenského olivového oleja.

☞ Táto omáčka môže byť prílohou k zeleninovým nákyptom, bielemu alebo varenému mäsu.

Porcia 92,1 kcal

Bielkoviny celkovo	1,8 g	Fosfor	49,5 mg
Lipidy celkovo	6,5 g	Magnézium	6,7 mg
Využitelné sacharidy	6,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,08 mg
◦ nasýtené celkovo	10,5 g	◦ B2	0,09 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,53 g	◦ B3	1,14 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,76 g	◦ B9	17,9 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	1,69 g	◦ E	1,6 µg
Železo	1,29 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	20,4 mg	◦ B5	0,13 mg
Sodík	88,0 mg	◦ B8	0,22 µg
Draslík	85,6 mg	◦ B12	0,0 µg

Janovské pesto



Pesto genovese

Na dochutenie 500 g cestovín pre šesť osôb

40 lístkov čerstvej bazalky

Lyžica sardínskeho ovčieho syra (nie príliš pikantného)

Lyžica strúhaného parmezánu

50 g píniových orieškov (zľahka opražených v rúre)

Jeden či dva strúčiky cesnaku

Päť lyžíc extra panenského olivového oleja

Štipka hrubozrnnej soli

1. Bazalkové lístky jemne umyte a osušte tak, aby sa nepomliaždili.
2. Dajte ich do mažiara spolu s píniovými orieškami, strúčikom cesnaku a štipkou hrubozrnnej soli. Pomocou dreveného tĺčika roztláčajte ingrediencie o steny, kým nedostanete hladký krém.
3. Pridajte po kúskoch oba druhy syra.
4. Roztláčajte, kým nedostanete kompaktnú zmes zelenej farby (takej, aká je na talianskej vľajke).
5. Vyklopte zmes do misy a pridajte päť lyžíc extra panenského olivového oleja.
6. Miešajte, až kým nevsiakne všetok olej.
7. Pri podávaní zriedte pesto lyžičkou vody, v ktorej sa varili cestoviny.

☞ Okrem dochutenia cestovín (trofie alebo trenette - dlhé tenké cestoviny) sa pesto používa na ochutenie rozmanitých jedál, akými sú polievky, krémy, lazane atď... Kto nemá veľa času môže namiesto mažiara použiť mixér: rozdiel je však vidieť aj čitiť.



Porcia 196,8 kcal

Bielkoviny celkovo	3,7 g	Fosfor	26,9 mg
Lipidy celkovo	19,9 g	Magnézium	0,8 mg
Využitelné sacharidy	0,7 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,007 mg
◦ nasýtené celkovo	3,0 g	◦ B2	0,02 mg
◦ mononenасыtené celk.	11,4 g	◦ B3	0,1 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,4 g	◦ B9	3,3 µg
Cholesterol	3,3 g	◦ A	4,6 µg
Vláknina	0,2 g	◦ E	3,3 µg
Železo	0,2 mg	◦ D	0,012 mg
Vápnik	50,2 mg	◦ B5	0,008 mg
Sodík	39,3 mg	◦ B8	0,1 µg
Draslík	19,0 mg	◦ B12	0,0 µg





Červená omáčka

Salsa rossa

Pre šesť osôb

350 g zrelých paradajok nakrájaných na kúsky

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Jedna lyžica strúhanky

Jedna lyžica cukru


Jeden strúčik cesnaku

Jedna feferónka

Petržlen

1. Zmiešajte všetky ingrediencie (okrem petržlenu) a priveďte ich do varu.
2. Varte asi 30 minút.
3. Krátko pred odstavením z ohňa pridajte nakrájaný petržlen.

Fotografia na tejto strane: Janovské pesto

 Táto mierne pikantná omáčka je určená k varenému mäsu.



Porcia 52,0 kcal

Bielkoviny celkovo	0,9 g	Fosfor	18,5 mg
Lipidy celkovo	3,2 g	Magnézium	12,3 mg
Využitelné sacharidy	5,0 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,018 mg
◦ nasýtené celkovo	0,5 g	◦ B2	0,007 mg
◦ mononenасыtené celk.	2,26 g	◦ B3	0,55 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,34 g	◦ B9	11,5 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	0,7 g	◦ E	1,29 mg
Železo	0,3 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	11,4 mg	◦ B5	0,19 mg
Sodík	16,6 mg	◦ B8	2,3 µg
Draslík	193,3 mg	◦ B12	0,0 µg



Omáčka Tzatziki



Pre šesť osôb

400 g nízkotučného jogurtu

Jedna uhorka

Jeden strúčik cesnaku

Sedem lístkov mäty

Jedna lyžička nového korenia

Mleté čierne korenie

Štipka soli

1. Ošúpte uhorku a nakrájajte ju na maličké kocky.
2. Dajte do misy jogurt a miešajte ho, aby nadobudol krémový vzhľad.
3. Pridajte kocky uhorky, rozdrvené mäťové lístky, čierne korenie a roztlacenený strúčik cesnaku.
4. Dobre pomiešajte a jemne osolte.
5. Prikryte priesvitnou fóliou a dajte do chladničky, až kým omáčku nebudete podávať.

Táto omáčka je ideálna k zelenine, nákyptom, mäsu a rybám.



Porcia 30,63 kcal

Bielkoviny celkovo	2,48 g	Fosfor	55,54 mg
Lipidy celkovo	0,75 g	Magnézium	11,18 mg
Využitelné sacharidy	3,49 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,03 mg
◦ nasýtené celkovo	0,38 g	◦ B2	0,10 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,15 g	◦ B3	0,16 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,09 g	◦ B9	13,98 µg
Cholesterol	2,67 g	◦ A	8,0 µg
Vláknina	0,40 g	◦ E	0,05 mg
Železo	0,43 mg	◦ D	0,01 mg
Vápnik	71,01 mg	◦ B5	0,30 mg
Sodík	107,62 mg	◦ B8	9,57 µg
Draslík	170,29 mg	◦ B12	0,0 µg

Neapolská omáčka

Salsa napoletana

Pre šesť osôb

500 ml paradajkového pretlaku

Jedna cibuľa

Jedna mrkva

Jedna stonka zeleru

Jeden strúčik cesnaku

Jedna viazanička petržlenu

Tri lístky šalvie

Jedna vetvička rozmarínu

Päť kúskov kapari

Dva plátky sardely

Jedna ošúpaná a pozdĺžne nakrájaná paprika

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

(pomleté mlynčekom na tri otočenia)

Štipka cukru

1. Do hrnca dajte dve lyžice extra panenského olivového oleja a paradajkový pretlak.
2. Dajte pozvoľna variť.
3. Nakrájajte nadrobno cibuľu, mrkvu, stonku zeleru, strúčik cesnaku, petržlen, šalviu a rozmarín.
4. Pridajte túto nadrobno nakrájanú zmes k paradajkám, pridajte aj štipku cukru.
5. Varte 15 minút za občasného miešania.
6. Pripravte si druhú nadrobno nakrájanú zmes z kapari, plátkov sardely a pozdĺžnych rezov papriky.
7. Aj túto zmes pridajte k paradajkám.
8. Pridajte čierne korenie.
9. Varte ďalších 10 minút.
10. Nechajte aspoň 30 minút odstáť.

☞ Táto omáčka sa môže použiť na dochutenie kuracích prs, bieleho rybieho mäsa atď., je však výborná aj na natretie hriankov a na malú pizzu.



Porcia 131,7 kcal

Bielkoviny celkovo	4,3 g	Fosfor	85,1 mg
Lipidy celkovo	6,8 g	Magnézium	13,5 mg
Využitelné sacharidy	13,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,12 mg
◦ nasýtené celkovo	1,07 g	◦ B2	0,13 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,5 g	◦ B3	2,5 mg
◦ polyneenasýtené celk.	0,71 g	◦ B9	20,9 µg
Cholesterol	3,5 g	◦ A	2,8 µg
Vláknina	1,41 g	◦ E	1,78 mg
Železo	1,96 mg	◦ D	0,23 mg
Vápnik	108,4 mg	◦ B5	0,19 mg
Sodík	722,1 mg	◦ B8	1,5 µg
Draslík	1135,3 mg	◦ B12	0,0 µg

Marináda na zverinu

Marinata per selvaggina

Pre šesť osôb

1 l bieleho vína

Pohár kvalitného octu

Jedna na kúsky nakrájaná mrkva

Jedna nakrájaná cibuľa

Kúsok pokrájaného zeleru

Jedna viazanička petržlenu

Desať guličiek čierneho korenia

Sedem borievkových bobuliek

10 g korenia (rasca, kardamón atď.)

Päť klinčekov

Dva bobkové listy

Jedna vetvička tymiánu

Jedna vetvička majoránky

Citrónová šťava a kôra

Tri lyžice olivového oleja

Štipka cukru

1. Všetky ingrediencie (okrem oleja) dajte do malého hrnca a 15 minút varte na miernom ohni.
2. Marinádu nechajte vychladnúť, pridajte 3 lyžice oleja a potom ňou polejte mäso (mala by ho pokryť).
3. Mäso občas obráťte.

☞ *Marinádu nesolte: radšej osolte napoly uvarené mäso. Mäso zo zveriny je bohaté na bielkoviny, vitamíny, minerálne soli a chudobné na tuky. Obsahuje veľa železa, ktoré organizmus vstrebáva oveľa ľahšie než železo obsiahnuté v rastlinách.*



Porcia 115,0 kcal

Bielkoviny celkovo	1,6 g	Fosfor	161,8 mg
Lipidy celkovo	9,6 g	Magnézium	24,5 mg
Využitelné sacharidy	5,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	1,6 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,9 g	◦ B3	0,5 mg
◦ polyneenasýtené celk.	1,0 g	◦ B9	10,8 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,5 g	◦ E	2,4 mg
Železo	5,4 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	113,9 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	48,2 mg	◦ B8	3,2 µg
Draslík	320,7 mg	◦ B12	0,0 µg

Fotografie na vedľajšej strane: v dolnom rade Pesto na trapanský spôsob, v hornom rade vľavo Jogurtová omáčka. vpravo Omáčka Tzatziki.

K našim stravovacím návykom patrí zvyčajne predjedlo na báze údenín, tie má však človek so zvýšenou hladinou cholesterolu zakázané. Rovnako chutné sú aj predjedlá na báze rýb. Na hrianky z celozrnného chleba natrieme šľahanú penu vyrobenú z akejkoľvek údenej ryby, ako napríklad sled', makrela, tuniak, sardinka. 200 g ryby bez kostí a kože dáme do mixéra spolu so 100 g nízkotučného syra a jogurtu, s troškou citrónovej šťavy, a kto má rád, môže pridať aj trošku čierneho korenia. Aj údený losos sa zvyčajne podáva ako predjedlo. Je to ryba, ktorá obsahuje veľa omega 3 mastných kyselín, preto je zdravá pre srdce. Predjedlá na rastlinnej báze sú taktiež vhodné aj keď nemajú ochranné účinky.

70 Zelerové člnky 

Jablká obalené v slanine 

71 Pečený cicer 

72 Varený losos podávaný za studena

Lososová terina

73 Guacamole

Terina zo sušenej tresky

Barchette di sedano

Mele e speck

Ceci al forno

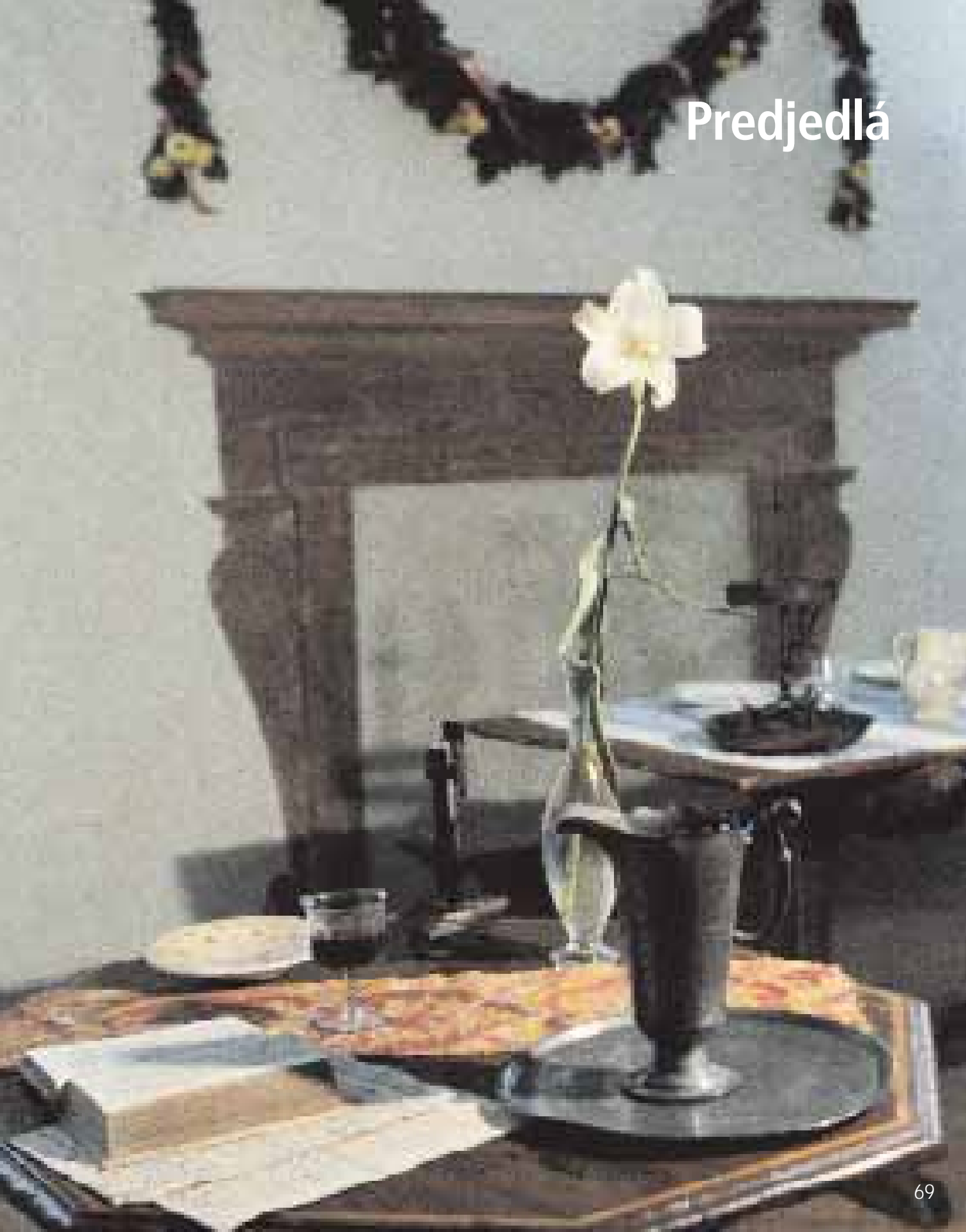
Salmone cotto a freddo

Tartara di salmone

Guacamole

Tartara di baccalia

Predjedlá





Zelerové člnky

Barchette di sedano

Pre šesť osôb

Dva zelery s hrubšími stonkami

100 g krémového nízkočučného syra

100 g nízkočučného tvarohu

Malá lyžička nízkočučného mlieka

Dve šalotky alebo čerstvé cibule či cibuľová vňať

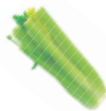
Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Mletá paprika

Čierne korenie

Štipka soli

1. Dve celé stonky zeleru umyte, vysušte a nakrájajte na asi 5-cm člnky.
2. Rozmixujte nízkočučný krémový syr s mliekom a tvarohom.
3. Do tejto zmesi pridajte: dve lyžice šťavy zo šalotiek (alebo z dvoch nadrobno nakrájaných cibúľ), 100 g tvarohu, soľ, čierne korenie, mletú papriku, dve lyžice extra panenského olivového oleja a pár kúskov najemno nakrájaného zeleru.
4. Miešajte kým vznikne hustá vláčna zmes.
5. Zmesou naplňte zelerové člnky.
6. Pred podávaním nechajte niekoľko hodín v chladničke.



Porcia 127,8 kcal

Bielkoviny celkovo	6,5 g	Fosfor	178,3 mg
Lipidy celkovo	9,1 g	Magnézium	14,0 mg
Využitelné sacharidy	5,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	2,8 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	5,4 g	◦ B3	0,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,7 g	◦ B9	26,8 µg
Cholesterol	16,2 g	◦ A	31,5 µg
Vláknina	1,2 g	◦ E	1,7 mg
Železo	0,6 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	120,5 mg	◦ B5	0,2 mg
Sodík	316,0 mg	◦ B8	2,3 µg
Draslík	241,4 mg	◦ B12	0,1 µg



Jablká obalené v slanine

Mele e speck

Pre šesť osôb

Tri jablká

80 g chudej slaniny pokrájanej na jemné plátky

1. Ošúpte jablká.
2. Pokrájajte ich na kúsky.
3. Každý kúsok zaviňte polovičkou slaninového plátku a upevnite špáradlom.
4. Pečte v rúre (na 180°) asi 15 minút, aby sa slaninka opiekla.
5. Podávajte teplé.



Porcia 66,6 kcal

Bielkoviny celkovo	3,9 g	Fosfor	29,3 mg
Lipidy celkovo	3,0 g	Magnézium	7,2 mg
Využitelné sacharidy	6,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	0,8 g	◦ B2	0,0 mg
◦ mononenасыtené celk.	1,3 g	◦ B3	0,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,6 g	◦ B9	0,7 µg
Cholesterol	12,0 g	◦ A	0,0 mg
Vláknina	1,1 g	◦ E	0,3 mg
Železo	0,4 mg	◦ D	0,1 mg
Vápnik	5,8 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	368,0 mg	◦ B8	2,2 µg
Draslík	180 mg	◦ B12	0,0 mg





Pečený cícer

Ceci al forno

Pre šesť osôb

200 g suchého cícera

Voňavé bylinky (tymián, majoránka, oregano, cibulková vňať...)

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Štipka soli

1. Cícer nechajte močiť (množstvo, ktoré si želáte) na 24 hodín
2. Potom ho umytý a prepraný vo vode položte na plech vyložený papierom na pečenie.
3. Pridajte voňavé bylinky.
4. Dochuťte lyžicou extra panenského olivového oleja.
5. Asi 30 minút pečte v rúre (pri 200°).
Vytiahnite plech, odstráňte voňavé bylinky a osol'te.

Fotografia na tejto strane: Pečený cícer, Zelerové člnky a Jablká obalené v slanine.

Dá sa jesť namiesto orieškov k aperitívu.

Podáva sa v mištičkách alebo vo vrecúškach zo žltého papiera.

Rovnakým spôsobom sa dá pripraviť aj kukurica.



Porcia 143,6 kcal

Bielkoviny celkovo	7,3 g	Fosfor	99,9 mg
Lipidy celkovo	4,6 g	Magnézium	36,7 mg
Využitelné sacharidy	18,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,12 mg
• nasýtené celkovo	0,7 g	• B2	0,05 mg
• mononenасыtené celk.	2,7 g	• B3	0,57 mg
• polynenasýtené celk.	1,2 g	• B9	60,1 µg
Cholesterol	0,0 g	• A	0,0 µg
Vláknina	4,6 g	• E	1,5 mg
Železo	2,07 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	40,3 mg	• B5	0,43 mg
Sodík	67,5 mg	• B8	0,0 µg
Draslík	268,4 mg	• B12	0,0 µg

Losos na studeno

Salmone cotto a freddo

Pre šesť osôb

500 g čerstvého lososa

300 g cukru

200 g hrubozrnnej soli

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

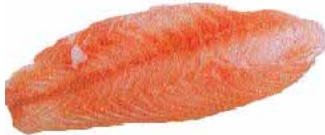
Jedna lyžica najemno nakrájanej cibul'kovej vňate (alebo kôpru)

1. Umytého a osušeného lososa nakrájajte na plátky.
2. Plátky položte na tanier a posypte ich zmesou soli a cukru.
3. Prikryte tanier fóliou a dajte do chladničky na 12 hodín.
4. Potom odstráňte soľno-cukrovú zmes, plátky lososa preperte a osušte.
5. Pred podávaním losos ochuťte lyžicou olivového oleja a cibul'kovou vňaťou.



Porcia 128,3 kcal

Bielkoviny celkovo	11,0 g	Fosfor	136,3 mg
Lipidy celkovo	9,0 g	Magnézium	17,0 mg
Využitelné sacharidy	0,9 g	Vitámíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	1,5 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,6 g	◦ B3	3,9 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,9 g	◦ B9	10,4 µg
Cholesterol	27,1 g	◦ A	7,0 µg
Vláknina	0,0 g	◦ E	1,7 mg
Železo	0,2 mg	◦ D	4,3 mg
Vápnik	12,8 mg	◦ B5	0,4 mg
Sodík	90,0 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	199,0 mg	◦ B12	1,6 µg



Tatársky biftek z lososa

Tartara di salmone

Pre šesť osôb

300 g filet z čerstvého lososa bez kože a kostí

Polovica lyžice soli

Polovica lyžice cukru

Dva citróny

Jedna lyžica cibul'kovej vňate (alebo kôpru)

200 g údeného lososa nakrájaného

na jemné plátky

Nízkoťučný jogurt alebo nízkoťučný krémový syr

1. Pomel'te lososa v mlynčeku na mäso.
2. K pomletému mäsu pridajte soľ, cukor, citrónovú šťavu, postrúhanú citrónovú kôru a lyžicu najemno nakrájanej cibul'kovej vňate.
3. Prikryte fóliou a dajte do chladničky marinovať na 24 hodín.
4. Plátky údeného lososa pokryte vrstvou (hrubou cca 5 cm) marinovaného čerstvého lososa (odstráňte prebytočnú citrónovú šťavu).
5. Všetko to potrite nízkoťučným jogurtom alebo syrom.
6. Zviňte plátky lososa a závitky poukladajte na tanier.
7. Obložte plátkami z citróna a valeriány.
8. Vyberte z chladničky tesne pred podávaním.



Porcia 173,0 kcal

Bielkoviny celkovo	19,5 g	Fosfor	222,9 mg
Lipidy celkovo	10,1 g	Magnézium	27,9 mg
Využitelné sacharidy	1,0 g	Vitámíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	3,1 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	3,8 g	◦ B3	6,59 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,1 g	◦ B9	120,4 µg
Cholesterol	45,7 g	◦ A	38,3 µg
Vláknina	0,4 g	◦ E	1,5 mg
Železo	0,4 mg	◦ D	4,0 mg
Vápnik	30,2 mg	◦ B5	0,64 mg
Sodík	977,2 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	349,6 mg	◦ B12	2,5 µg



Guacamole

Gaucamole

Pre šesť osôb

Dve zrelé avokáda

Polovica bielej cibule

Polovica feferónky

Za hrst lístkov koriandra

(alebo petržlenovej vňate)

Jednu veľkú limetku alebo polovicu malého citróna

Jednu zrelú paradajku

Tortilla chips (alebo hrianky)

1. Avokáda ošúpte, zbavte kôstky a dužiny nakrájajte na malé kocky.
2. Kocky dajte do misky spolu s kôstkami, ktoré potom odstráňte, no teraz slúžia na to, aby dužina nestmavla.
3. Vytlačte polovicu citróna a vylejte na dužinu.
4. Najemno nakrájajte cibuľu a feferónku.
5. Paradajky nakrájajte na malé kocky.
6. Nadrobno nakrájajte koriander.
7. Odstráňte kôstky z dužiny a pridajte cibuľu, paradajky, koriander.
8. Všetko dobre pomiešajte a podávajte s vetvičkami koriandra a tortilla chips (jedlo sa môže podávať aj s hriankami).



Porcia 126,8 kcal

Bielkoviny celkovo 2,7 g	Fosfor 34,7 mg
Lipidy celkovo 11,7 g	Magnézium 23,2 mg
Využitelné sacharidy 2,69 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,1 mg
◦ nasýtené celkovo 1,4 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenasýtené celk. 8,8 g	◦ B3 0,8 mg
◦ polynenasýtené celk. 1,0 g	◦ B9 14,9 μg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 μg
Vláknina 2,3 g	◦ E 2,4 mg
Železo 0,5 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 16,4 mg	◦ B5 0,6 mg
Sodík 4,3 mg	◦ B8 6,6 μg
Draslík 334,7 mg	◦ B12 0,0 μg

Tatársky biftek zo sušenej tresky

Tartara di baccalà

Pre šesť osôb

Dva filety zo sušenej tresky zbavenej soli aj kostí

Tri strúčiky cesnaku

Dva citróny

Štyri lyžice extra panenského olivového oleja

Lyžica balzamikového octu

Cibuľková vňať

Trebuľka

Tymián

Čierne korenie

1. Do misky dajte štyri lyžice extra panenského olivového oleja.
2. Roztlačte tri strúčiky cesnaku, vytlačte šťavu z dvoch citrónov a pridajte mleté čierne korenie.
3. Rozhabarkujte ingrediencie, kým nedostanete zmes. Nechajte 30 minút postáť.
4. Filety zo sušenej tresky nakrájajte na jemné plátky.
5. Poukladajte plátky na veľký tanier, a to v jednej vrstve, na ktorú vylejte prefiltrovanú zmes.
6. Prikryte tanier fóliou a nechajte cez noc marinovať v chladničke.
7. Vyberte plátky sušenej tresky z marinády a poukladajte ich na tanier.
8. Plátky pokvapkajte zopár kvapkami balzamikového octu a dochuťte najemno nakrájanou cibuľkovou vňaťou a trebuľkou.



Porcia 192,7 kcal

Bielkoviny celkovo 18,2 g	Fosfor 474,0 mg
Lipidy celkovo 12,9 g	Magnézium 4,8 mg
Využitelné sacharidy 0,9 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,2 mg
◦ nasýtené celkovo 2,1 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenasýtené celk. 9,1 g	◦ B3 2,1 mg
◦ polynenasýtené celk. 1,4 g	◦ B9 12,8 μg
Cholesterol 41,7 g	◦ A 0,0 μg
Vláknina 1,1 g	◦ E 3,0 mg
Železo 2,5 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 36,2 mg	◦ B5 0,0 mg
Sodík 1705,3 mg	◦ B8 0,0 μg
Draslík 396,1 mg	◦ B12 0,0 μg







Väčšina druhov chleba obsahuje málo tuku s výnimkou chleba, ktorý sa vyrába s mliekom a niektorých ochutených chlebov.

Biely chlieb má menej vitamínov a minerálnych látok ako celozrnný chlieb.

Chlieb sa môže byť posypaný rozličnými semenkami (ako napr. sezam, mak, tekvicové semienka). Aj keď majú vysokú kalorickú hodnotu, ak sa používajú v malom množstve, ich špecifická hodnota je nízka.

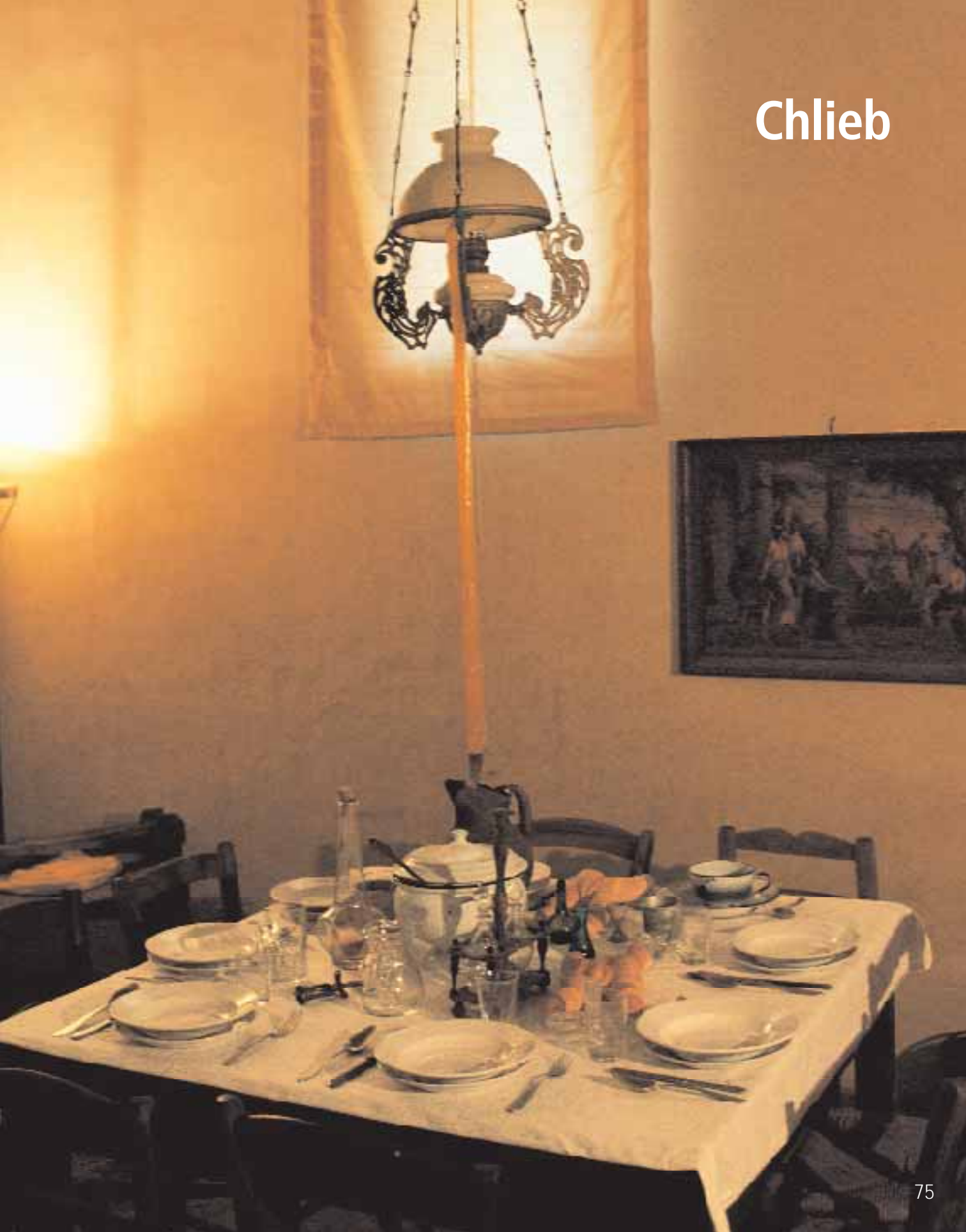
Chlieb je často solený. Pre tých, čo musia dodržiavať neslanú diétu, platí: pozor na množstvo, radšej by sme mali jesť nesolený chlieb.

Dávajte prednosť chlebu pred tyčinkami alebo krekrami, pretože obsahujú nasýtené tuky, soľ a málo vlákniny.

- 76 Chlebové cesto 
- Celozrnný chlieb 
- 78 Sezamová žemľa 
- Cibuľový koláč 

- Pasta da pane
- Pane integrale
- Panini al sesamo
- Focaccia alle cipolle

Chlieb



Chlebové cesto

Pasta de pane

Pre osem osôb

500 g múky

(asi) **400 g vody**

25 g kvasníc (jedna kocka)

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Štipka soli

1. Do malého množstva vlažnej vody pridajte soľ.
2. V zvyšku vody rozpustíte kvasnice.
3. Dajte na dosku múku, aby mala tvar sopky.
4. Do krátera vylejte olej a po troške pridávajte vodu (solenú aj kvasnicovú).
5. Energicky vypracujte cesto, silne ho mieste.
6. Vypracované cesto dajte do misy a prikryte ho vlhkou utierkou a pokrievkou. Misku položte na teplé miesto, aby mohlo kysnúť aspoň 2 hodiny (pozor: cestu vadí prievan a prílišné teplo).
7. Keď cesto zdvojnásobí svoj objem, preklopte ho opäť na dosku. Trošku ho ešte vypracujte a vytvarujte do požadovaného tvaru, ešte predtým, ako ho dáte piecť.
8. Pečte v rúre (pri 220°) asi 40 minút, ak je to chlieb, alebo 15 minút, ak to má byť jemné cesto na pizzu.

Tí, čo musia dodržiavať neslanú diétu, by nemali vôbec používať soľ.



Porcia 248,6 kcal

Bielkoviny celkovo	7,6 g	Fosfor	112,3 mg
Lipidy celkovo	2,9 g	Magnézium	0,0 mg
Využitelné sacharidy	48,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	0,5 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	1,8 g	◦ B3	1,1 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,6 g	◦ B9	52,8 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,4 g	◦ E	0,6 mg
Železo	0,7 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	11,7 mg	◦ B5	0,8 mg
Sodík	50,9 mg	◦ B8	3,1 µg
Draslík	106,7 mg	◦ B12	0,0 µg



Celozrnný chlieb

Pane integrale

Pre osem osôb

500 g celozrnej múky

250 ml nízkoúčného mlieka

Pohár nízkoúčného jogurtu

Jedna lyžička sódy bikarbóny

Jedna lyžička soli

1. Sódu bikarbónu a soľ rozpustíte vo vlažnom mlieku.
2. Pridajte múku.
3. Ďalej pridajte jogurt a mlieko. Dobre premiešajte.
4. Formu na koláč vyložte papierom na pečenie a preklopte tam cesto.
5. Na ceste urobte dva horizontálne a dva vertikálne rezy.
6. 45 minút pečte v rúre (pri 220°).



Porcia 229,0 kcal

Bielkoviny celkovo	9,1 g	Fosfor	229,4 mg
Lipidy celkovo	1,4 g	Magnézium	6,6 mg
Využitelné sacharidy	45,0 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,3 mg
◦ nasýtené celkovo	0,4 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,2 g	◦ B3	3,2 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,7 g	◦ B9	39,8 µg
Cholesterol	1,3 g	◦ A	1,9 µg
Vláknina	6,0 g	◦ E	0,8 mg
Železo	1,9 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	70,4 mg	◦ B5	0,14 mg
Sodík	272,8 mg	◦ B8	2,8 µg
Draslík	287,0 mg	◦ B12	0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane: niektoré druhy chleba.



Sezamové pečivo

Panini al sesamo

Pre osem osôb

250 g hrubej múky
250 g celozrnej múky
25 g pивných kvasníc
50 g sezamových semienok
Pohár nízkotučného mlieka
Pohár vlažnej vody
Jedna lyžička cukru
Jedna lyžička soli

1. Pivné kvasnice rozpustíte v pohári vlažnej vody.
2. Na dosku alebo do veľkej misy pridajte oba druhy múky, lyžičku cukru a soli.
3. Všetko premiešate, postupne pridávajúte mlieko.
4. Cesto prikryte a dajte ho vykysnúť na 2 hodiny na príjemne teplé miesto (pozor: cestu vadí prieván a výkyvy teploty).
5. Znovu preklopte cesto na dosku, vypracujte ho a rozdeľte na viacero žemličiek vami požadovanej veľkosti.
6. Žemle posypte sezamovými semienkami.
7. Asi 15/20 minút pečte v rúre (pri 200°).

Porcia 251,5 kcal

Bielkoviny celkovo	9,7 g	Fosfor	259,6 mg
Lipidy celkovo	4,7 g	Magnézium	61,4 mg
Využitelné sacharidy	42,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,3 mg
◦ nasýtené celkovo	0,3 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,2 g	◦ B3	3,6 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,7 g	◦ B9	70,8 µg
Cholesterol	0,3 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	5,0 g	◦ E	0,7 mg
Železo	2,8 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	86,9 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	258,9 mg	◦ B8	0,3 µg
Draslík	308,4 mg	◦ B12	0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane: cibuľový koláč s paradajkami, zemiakmi a rozmarínom.



Cibuľový posúch

Focaccia alle cipolle

250 g hrubej múky (radšej celozrnej)
200 g hladkej múky
300 g cibule
25 g pивných kvasníc
Pohár vlažnej vody
Polovica pohára bieleho vína izbovej teploty
Dva bobkové listy
Štipka hrubozrnej soli

1. V šálke s vlažnou vodou rozpustíte kvasnice. Na dosku dajte oba druhy múky, soľ a kvások.
2. Dobre zamiešate, postupne pridávajúte do cesta biele víno.
3. Dajte vykysnúť na príjemne teplé miesto asi na 1 hodinu (pozor: cesto nemá rado prieván a teplotné výkyvy).
4. Cibulu najemno nakrájajte a varte ju 5 minút v panvici s neprihárajúcim dnom, pridajte malé množstvo vody a dva bobkové listy.
5. Vykysnuté cesto preklopte, pridajte uvarenú cibuľu s bobkovými listami.
6. Znovu vymiešate.
7. Plech vyložte papierom na pečenie a natiahnite naň cesto.
8. Asi 15/20 minút pečte v rúre (pri 200°).

Tento koláč sa dá urobiť na veľa spôsobov: so zemiakmi, rozmarínom, paradajkami, cukinami či akoukoľvek inou zeleninou.

Porcia 207,8 kcal

Bielkoviny celkovo	7,4 g	Fosfor	148,5 mg
Lipidy celkovo	1,1 g	Magnézium	41,7 mg
Využitelné sacharidy	40,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	0,2 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,2 g	◦ B3	2,5 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,5 g	◦ B9	61,4 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,4 g	◦ E	0,4 mg
Železo	1,8 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	25,4 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	104,2 mg	◦ B8	1,8 µg
Draslík	233,4 mg	◦ B12	0,0 µg





Pizza Margherita či neapolská pizza sú dobrým zdrojom vápnika. Pizza so zeleninou obsahuje vlákninu. Vo všeobecnosti je pizza vhodná pre toho, kto má zvýšený cholesterol. Treba si však dávať pozor na prísady. Vyhýbajte sa dvojitej porcii mozzarelly a tučných syrov, údeninám a vajciam.

V tejto kapitole nájdete recept na klasickú pizzu. Môžu sa však robiť aj rozmanité obmeny, a to tak, že si pridáte ingrediencie, ktoré máte radi, napríklad: hríbiky, cukiny, zeleninu, sardely, artičoky, tuniaka, chudú šunku (bez mastnej časti), slaninu, kuracinu, olivy. Aj v tomto prípade bude lepšie, keď použijete celozrnnú múku, pretože je bohatá na vlákninu.

82 Pizza Margherita 

83 Pizza s figami a tymiánom

84 Pizza so šalátom 

85 Kysnutá pizza so zemiakmi

Pizza Margherita

Pizza con fichi e timo

Pizza di scarola

Pizza lievitata con patate

Pizza





Pizza Margherita

Pizza Margherita

Na štyri pizze (osem osôb)

350 g múky

10 g pívnych kvasníc

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja


**60 g mozzarely nakrájanej na malé kocky
(na jednu pizzu)**

**Dužina z paradajok (pretlak alebo kúsky
z čerstvých paradajok)**

Oregano alebo bazalka

Štipka soli

1. Dajte na dosku múku, aby mala tvar sopky.
2. V pohári, ktorý je do polovice naplnený vlažnou vodou, rozpustíte pívne kvasnice so štipkou soli a tento kvások vylejte na kráter sopky.
3. Vypracujte hladké cesto.
4. Prikryté cesto nechajte odležať aspoň 3 hodiny na príjemne teplom mieste, aby cesto mohlo vykysnúť.
5. Položte cesto na pomúčenú dosku a rozdeľte ho na štyri bochníky.
6. Prstami natiahnite bochník, točte ním v smere hodinových ručičiek, aby dostal okrúhly tvar.
7. Vypracované cesto položíme na vymastený plech.
8. Do stredu okrúhleho cesta lyžicou naneste paradajkový pretlak alebo dužinu.
9. Chrbtom lyžice krúživo a špirálovite rozotrite pretlak, a to smerom k okraju cesta.
10. Na paradajkovú vrstvu pridajte mozzarellu.
11. Ochuťte lyžicou extra panenského olivového oleja.
12. Dajte pizzu do rúry (pri 230°) a asi 20 minút ju pečte.
13. Rovnako postupujte aj pri ostatných bochníkoch.
14. Prv než pizzu prinesiete na stôl, poukladajte na ňu bazalkové lístky alebo ju posypte štipkou oregana.

-  Ak by bolo cesto primäkonné, pridajte doň ešte trochu múky, ak by bolo veľmi tuhé, pridajte trochu vody.
Dobré cesto musí byť vláčne, pevné a nemá sa lepiť na ruku.



Porcia 291,1 kcal

Bielkoviny celkovo 12,4 g	Fosfor 165,3 mg
Lipidy celkovo 10,7 g	Magnézium 13,4 mg
Využitelné sacharidy 36,4 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,1 mg
◦ nasýtené celkovo 4,3 g	◦ B2 0,2 mg
◦ mononenасыtené celk. 5,0 g	◦ B3 1,0 mg
◦ polynenasýtené celk. 0,9 g	◦ B9 34,3 µg
Cholesterol 17,5 g	◦ A 51,1 µg
Vláknina 2,0 g	◦ E 1,1 mg
Železo 0,7 mg	◦ D 0,71 mg
Vápnik 155,3 mg	◦ B5 0,54 mg
Sodík 148,8 mg	◦ B8 3,2 µg
Draslík 160,8 mg	◦ B12 0,0 µg



Pizza s figami a tymiánom

Pizza con fichi e timo

Na štyri pizze (osem osôb)

300 g múky

280 ml vlažnej vody

Jedno vrecúško zmrazených pivných kvasníc

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Trinásť čiernych fig

Čerstvý tymián (alebo majoránka)

Čierne korenie

Štipka cukru

Štipka soli

1. V šálke s malým množstvom vlažnej vody rozpustíte zmrazené pивné kvasnice.
2. Na dosku dajte múku, cukor, soľ, dve lyžice extra panenského olivového oleja, vlažnú vodu a kvások.
3. Mieste dovtedy, kým nedostanete vláčne cesto, ktoré sa nelepí na dosku.

4. Vytvarujte ho do gule a položte do pomúčenej misy, kde cesto narežete do tvaru križa.
5. Prikryte ho utierkou a na príjemne teplom mieste nechajte vykysnúť asi 90 minút.
6. Potom cesto znovu niekoľko minút vypracujte a rozdeľte ho na štyri bochníky.
7. Bochníky natiahnite na štyri tenké plechy s priemerom cca 22 cm vyložené papierom na pečenie.
8. Figy pokrájajte po šírke na plátky a poukladajte ich na pizze.
9. Ochuťte tymiánom, mletým čiernym korením a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
10. Asi 15 minút pečte v rúre (pri 220/250°).
11. Pizzu podávajte teplú.

 Pizza je dobrá ako predjedlo alebo na raňajky.



Porcia 249,6 kcal

Bielkoviny celkovo 5,1 g	Fosfor 83,4 mg
Lipidy celkovo 9,5 g	Magnézium 12,2 mg
Využitelné sacharidy 35,9 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,1 mg
◦ nasýtené celkovo 1,6 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenасыtené celk. 6,8 g	◦ B3 0,9 mg
◦ polynenasýtené celk. 1,1 g	◦ B9 37,6 µg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 2,7 g	◦ E 2,5 mg
Železo 0,8 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 34,6 mg	◦ B5 0,6 mg
Sodík 51,5 mg	◦ B8 1,9 µg
Draslík 231,3 mg	◦ B12 0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane: pizza Margherita.



Pizza so šalátom

Pizza di scarola

Pre osem osôb

Asi 400 g chlebového cesta (viď recept chlebové cesto, alebo si kúpte čerstvé cesto v pekárni, prípadne mrazené v supermarkete)

Tri hlávky šalátu

Štyri sardely (zbavené soli)

150 g čiernych vykôstkovaných olív

Sedem kapár

Dve lyžičky hrozienok

Dve lyžičky píniových orieškov

Jeden strúčik cesnaku

Feferónka

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

1. Šalát umyte, dobre osušte a nakrájajte na hrubé plátky.
2. Dajte ho do panvice a pridajte lyžicu extra panenského olivového oleja a strúčik cesnaku rozlačený hrotmi vidličky.
3. Pridajte na malé kúsky nakrájané sardely, feferónku, umyté kapary, nakrájané olivy.
4. Všetko to pomiešajte a nechajte 5 minút na ohni, aby sa spojili chute.
5. Pridajte hrozienka a píniové oriešky.
6. Pomiešajte, prikryte pokrievkou, zhasnite oheň a niekoľko minút nechajte dusiť.
7. Tortovú formu, ktorá je široká asi 25 cm, vyložte papierom na pečenie.
8. Natiahnite do formy chlebové cesto tak, aby bolo na dne a po bokoch (pozor: nechajte si také množstvo cesta, ktoré bude stačiť na pokrytie formy).

9. Na cesto vysypte dusený šalát.
10. Natiahnite zvyšné cesto, aby pokrylo šalát a po okrajoch ho dobre upevnite. Aby sa pizza leskla, natrite cesto bielkom.
11. 30 minút pečte v rúre (pri 200°).
12. Pizzu podávajte teplú.

 *Pizza je dobrá aj nasledujúci deň.*



Porcia 291,1 kcal

Bielkoviny celkovo 12,4 g	Fosfor 165,3 mg
Lipidy celkovo 10,7 g	Magnézium 13,4 mg
Využitelné sacharidy 36,4 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,1 mg
◦ nasýtené celkovo 4,3 g	◦ B2 0,2 mg
◦ mononenасыtené celk. 5,0 g	◦ B3 1,0 mg
◦ polynenасыtené celk. 0,9 g	◦ B9 34,3 µg
Cholesterol 17,5 g	◦ A 51,1 µg
Vláknina 2,0 g	◦ E 1,1 mg
Železo 0,7 mg	◦ D 0,71 mg
Vápnik 155,3 mg	◦ B5 0,54 mg
Sodík 148,8 mg	◦ B8 3,2 µg
Draslík 160,8 mg	◦ B12 0,0 µg



Kysnutá pizza so zemiakmi

Pizza lievitata con patate

Pre osem osôb

500 g múky

Jedno vrecúško zmrazených kvasníc

250 ml bieleho vína

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Štyri zemiaky

Vetvička rozmarínu

Dva strúčiky cesnaku

Jeden citrón


Jedna feferónka

Jedna lyžička cukru

Štipka soli

1. Do misy dajte lyžicu múky, lyžičku cukru, zmrazené kvasnice.
2. Dobře pomiešajte. Misu so zmesou prikryte utierkou a nechajte vykysnúť na príjemne teplom mieste.

3. Ošúpte zemiaky a nakrájajte ich na jemné plátky, dajte ich do misy so studenou vodou, aby sa takto vylúčil škrob.
4. Potom zemiaky osušte a ochuťte najemno nakrájaným rozmarínom, dvoma strúčikmi pretlačeného cesnaku, strúhanou citrónovou kôrou, mletým čiernym korením, štipkou soli a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
5. Cesto pomúčte zvyšnou múkou a pridajte štipku soli, dve lyžice extra panenského olivového oleja. Na doske všetko vypracujte a nechajte kysnúť asi 90 minút.
6. Keď cesto zdvojnásobí svoj objem, znovu ho vypracujte na doske.
7. Vezmite plech (buď 22-centimetrový okrúhly, alebo 20x30 cm obdĺžnikový).
8. Vyložte plech papierom na pečenie a natiahnite naň pizzové cesto.
9. Pizzu pokryte ochutenými zemiakmi.
10. Nechajte kysnúť ešte 30 minút.
11. 25 minút pečte v rúre pri 200/250°.



Porcia 249,6 kcal

Bielkoviny celkovo 5,1 g	Fosfor 83,4 mg
Lipidy celkovo 9,5 g	Magnézium 12,2 mg
Využitelné sacharidy 35,9 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,1 mg
◦ nasýtené celkovo 1,6 g	◦ B2 0,1 mg
◦ mononenасыtené celk. 6,8 g	◦ B3 0,9 mg
◦ polynenасыtené celk. 1,1 g	◦ B9 37,6 µg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 2,7 g	◦ E 2,5 mg
Železo 0,8 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 34,6 mg	◦ B5 0,6 mg
Sodík 51,5 mg	◦ B8 1,9 µg
Draslík 231,3 mg	◦ B12 0,0 µg



Fotografia na tejto strane: Pizza so šalátom

Rybací či zeleninový vývar môže byť základom mnohých receptov.

Odporúčame pripraviť si ho v patričnom množstve, ktoré vystačí na týždeň a eventuálne ho dať zamraziť v malých dózach, aby ste ho mali po ruke, keď ho budete potrebovať.

Vyhýbajte sa vývarom z červeného mäsa.

Príprava polievok nie je vôbec náročná a môžeme ich urobiť z rozmanitých druhov sezónnej zeleniny. Základom polievok je skoro vždy zeleninový vývar, môžete však použiť aj vodu, v ktorej ste predtým varili zeleninu.

Nasledujúce recepty sú len príkladom, skúste realizovať aj vaše nápady. Obmeny sú nekončné.

88 Zeleninový vývar

Zahustený rybací vývar (Rybací vývar)

89 Krémová pórovo-tekvicová polievka

90 Zeleninová polievka

Krémová polievka z hrášku a hlávkového šalátu

91 Špenátová polievka

92 Hrášková krémová polievka s chobotničkami

93 Fazuľková krémová polievka

94 Gazpacho zo žltého melóna

Paradajková krémová polievka

95 Kuraco-morčací vývar

Brodo vegetale

Fumetto di pesce (Brodo di pesce)

Crema di porri e zucca

Zuppa di verdura

Crema di piselli e lattuga

Minestra di spinaci

Crema di piselli e moscardini

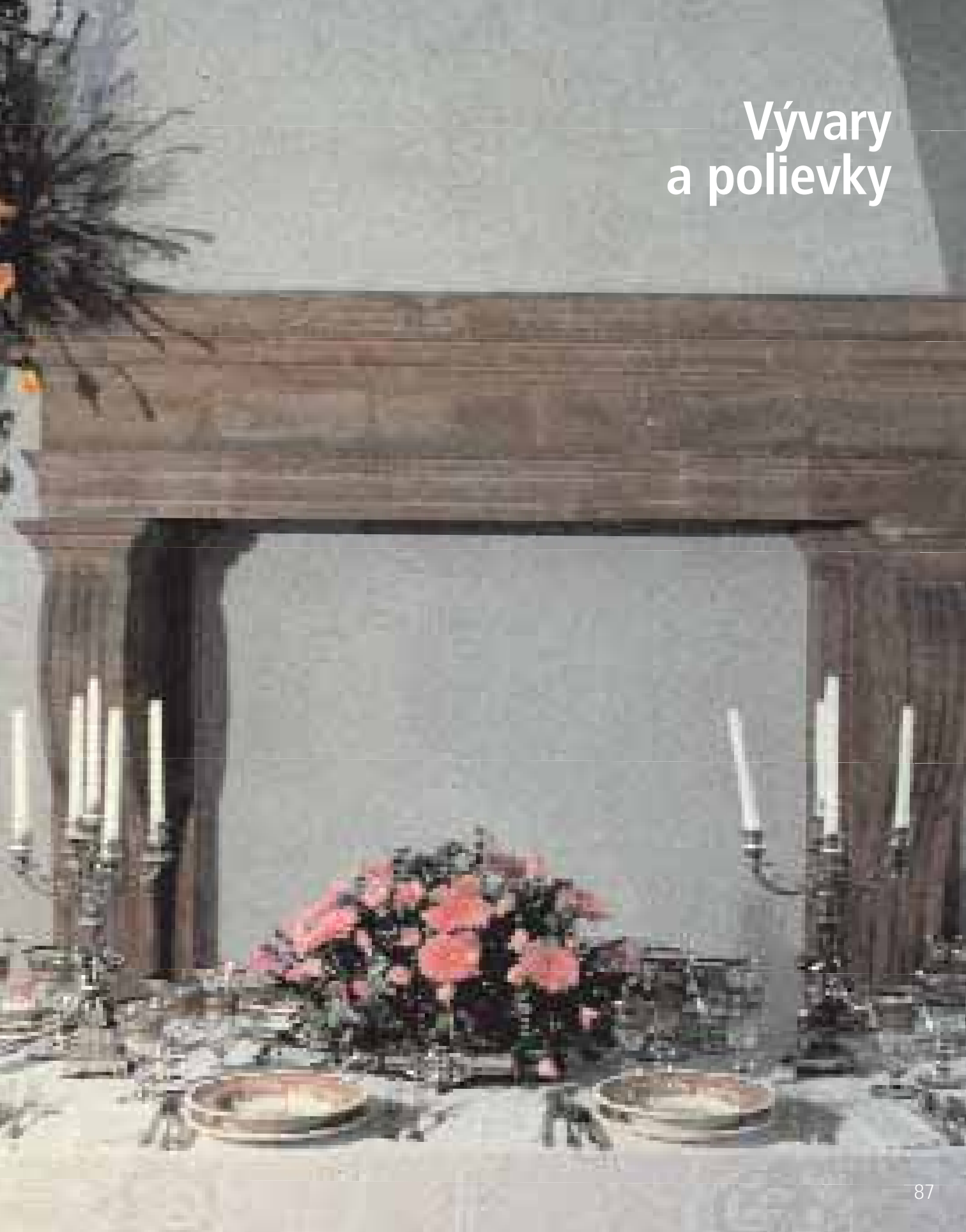
Crema di fagiolini

Gazpacho al melone

Crema di pomodoro

Brodo di pollo e tacchino

Vývary a polievky



Zeleninový vývar

Brodo vegetale

3 l vody
 Dve cibule
 150 g póru
 500 g cukín
 Dve stonky zeleru
 300 g mrkvy
 Tri zrelé paradajky
 100 g tekvicovej dužiny
 Dva strúčiky cesnaku
 Štyri klinčeky
 Desať zrníek čierneho korenia
 Viazanička voňavých bylínok
 Štipka hrubozrnnej soli

1. Očistite zeleninu a nadrobno ju nakrájajte.
2. 5 minút varte v malom hrnci.
3. Pridajte k nej tri litre teplej vody.
4. Pridajte klinčeky, čierne korenie, strúčik cesnaku a viazaničku voňavých bylínok.
5. Asi 2 hodiny povarte na miernom ohni.
6. Vývar preced'ite cez sitko alebo gázu.
7. Nechajte vychladnúť, potom dajte do chladničky a vyberte až tesne pred použitím.

Tento vývar sa môže použiť na dochutenie podávaného jedla, omáčok, polievok, rizota, môžete ho piť teplý i studený. Môžete ho pripraviť z rozmanitých druhov zeleniny vrátane cvikle a šalátu.



Porcia 69,5 kcal

Bielkoviny celkovo	3,8 g	Fosfor	129,7 mg
Lipidy celkovo	0,4 g	Magnézium	36,4 mg
Využitelné sacharidy	12,7 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	0,1 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,1 g	◦ B3	1,9 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,2 g	◦ B9	83,5 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	4,9 g	◦ E	2,4 mg
Železo	1,8 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	82,9 mg	◦ B5	0,5 mg
Sodík	146,8 mg	◦ B8	7,5 µg
Draslík	701,4 mg	◦ B12	0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane: Pórovo-tekvicová polievka.



Zahustený rybací vývar

(Rybací vývar)

Fumetto di pesce (Brodo di pesce)

2 l vody
 1 kg rybích hláv, kostí a zvyškov z rýb
 (vyberte si biele ryby, akými sú treska, platesa, okuň; môžu to však byť aj iné ryby)
 Dva poháre bieleho vína
 Dve stredne veľké cibule
 Dve stonky zeleru
 Štyri mrkvy
 Dva strúčiky cesnaku
 Sedem zrníek čierneho korenia
 Štyri bobkové listy
 Jedna viazanička petržlenovej vňate
 Jedna kocka zeleninového bujónu
 Jeden citrón

1. Nakrájajte zeleninu a dajte do hrnca všetky ingrediencie.
2. Pridajte dva litre studenej vody, dva poháre vína a zeleninovú kocku.
3. Dajte variť, potom odoberte penu.
4. Prikryte hrniec, stíšte oheň a varte asi 20 minút (tento vývar nevarujte viac ako 30 minút, inak sa kosti polámu a vývar zhorkne).
5. Pridajte citrónovú šťavu a nechajte pomaly variť ďalších 10 minút.
6. Vývar preced'ite cez sitko alebo gázu.

Môže sa skladovať v chladničke nanajvýš jeden deň, alebo sa môže dať zmraziť. Používajte do rizota, omáčok, polievok.



Porcia 69,2 kcal

Bielkoviny celkovo	1,81 g	Fosfor	76,5 mg
Lipidy celkovo	0,5 g	Magnézium	22,7 mg
Využitelné sacharidy	6,86 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,16 mg
◦ nasýtené celkovo	0,12 g	◦ B2	0,10 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,19 g	◦ B3	0,65 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,15 g	◦ B9	19,9 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,72 g	◦ E	0,39 mg
Železo	1,28 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	45,6 mg	◦ B5	0,22 mg
Sodík	428,3 mg	◦ B8	4,22 µg
Draslík	272,1 mg	◦ B12	0,0 µg



Krémová pórovo-tekvicová polievka

Crema di porri e zucca

Pre šesť osôb

Dva póry

Štipka šafranu

800 g tekvice

Dva bobkové listy

1 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Ako príloha

Hrianky z celozrnného chleba

1. Póry nakrájajte na kolieska.
2. Nechajte ich speniť v troške zeleninového vývaru.
3. Pridajte šafran a 5 minút varte.
4. Tekvicovú dužinu nakrájajte na malé kocky a pridajte ju k póru.
5. Asi 10 minút varte.
6. Pridajte liter vriaceho zeleninového vývaru a dva bobkové listy. Ochuťte soľou.

7. Prikryte a asi 30 minút varte.
8. Nechajte 1 hodinu postáť.
9. Vyberte bobkové listy a všetko pomixujte.
10. Polievku podávajte teplú s hriankami z celozrnného chleba a s dvomi lyžicami extra panenského olivového oleja.



Porcia 174,1 kcal

Bielkoviny celkovo	5,1 g	Fosfor	109,8 mg
Lipidy celkovo	7,0 g	Magnézium	22,5 mg
Využitelné sacharidy	22,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,3 mg
◦ nasýtené celkovo	1,2 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,8 g	◦ B3	1,3 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,8 g	◦ B9	75,6 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,8 g	◦ E	3,4 mg
Železo	2,3 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	75,5 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	750,1 mg	◦ B8	0,04 µg
Draslík	514,0 mg	◦ B12	0,0 µg

Zeleninová polievka

Zuppa di verdura

Pre šesť osôb

100 g veľkej suchej fazule

100 g sójových bôbov

Tri cibule (asi 200 g)

Dva strúčiky cesnaku nakrájané na hrubšie kúsky

150 g červenej papriky

150 g zelenej papriky

150 g mrkvy

150 g fazuľky

150 g cukiny

Jedna lyžica paradajkového pretlaku z konzervy

150 g dužiny z paradajok

2 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

100 g rozdrobenej cestoviny: bucatini (t.j. dlhé duté cestoviny) alebo ziti (t.j. druh dlhých makarónov)

Lístky z bazalky

Lyžica omáčky pesto alebo dve lyžice extra panenského olivového oleja

Lyžica strúhaného parmezánu (podľa chuti)

1. Fazuľu a sójové bôby dajte na noc namočiť do veľkého hrnca, ktorý ste naplnili vlažnou vodou. Do vody s fazuľami nepridávajte sódu bikarbónu na zmäknutie, pretože takto sa stráca značná časť vitamínov.
2. Dajte ich odtiecť, roztláčte ich, prilejte vodu a asi 1 hodinu varte.
3. Keď sa uvaria, nechajte ich odkvapkať a odložte ich.
4. Nakrájajte cibuľu, 5 minút ju nechajte speniť v troške zeleninového vývaru.
5. Umyte a očistite papriku, fazuľku, cukiny a mrkvu, potom ich nakrájajte na malé kúsky.
6. Pridajte zeleninu k cibuli a asi 5 minút varte.
7. Nalejte na to horúci zeleninový vývar a pridajte cesnak.
8. Polievku privedte do varu.
9. Pridajte lyžicu paradajkového pretlaku a 20 minút nechajte variť na miernom ohni.
10. Krátko pred dovarením vyberte cesnak, pridajte uvarenú fazuľu i sóju a paradajkovú dužinu nakrájanú na malé kocky.
11. Varte ešte dve minúty a trošku osolte.
12. Pridajte (podľa chuti) rozdrobenú, ľahko nedovarenú cestovinu, ktorú ste dali odtiecť.
13. Polievku nalejte do polievkovej misy a ochuťte ju lístkami bazalky alebo pridajte lyžicu omáčky pesto alebo len olej a strúhaný parmezán.

Fotografia na vedľajšej strane: Zeleninová polievka.



Porcia 298,6 kcal

Bielkoviny celkovo	14,8 g	Fosfor	288,1 mg
Lipidy celkovo	11,3 g	Magnézium	60,0 mg
Využitelné sacharidy	34,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,72 mg
◦ nasýtené celkovo	1,95 g	◦ B2	0,27 mg
◦ mononenasýtené celk.	5,84 g	◦ B3	2,56 mg
◦ polyenenasýtené celk.	2,8 g	◦ B9	120,8 µg
Cholesterol	1,1 g	◦ A	1,6 µg
Vláknina	8,02 g	◦ E	2,8 mg
Železo	4,25 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	124,6 mg	◦ B5	0,42 mg
Sodík	1329,7 mg	◦ B8	5,2 µg
Draslík	949,8 mg	◦ B12	0,0 µg

Krémová polievka z hrášku a hlávkového šalátu

Crema di piselli e lattuga

Pre šesť osôb

500 g hrášku

Jedna mrkva

Šesť lístkov hlávkového šalátu

Jedna viazanička petržlenu

1 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Jeden pohár nízokotučného mlieka

Ako príloha

Chudá slanina nakrájaná na malé kocky

Opečené hrianky

1. Rozmixujte hrášok, mrkvu, šalát a petržlen.
2. Vlejte do hrnca, dajte na oheň a zalejte zeleninovým vývarom.
3. 20 minút varte.
4. Pridajte pohár mlieka a ešte niekoľko minút povarte.
5. Polievku podávajte s hriankami a so slaninou.



Porcia 236,9 kcal

Bielkoviny celkovo	15,4 g	Fosfor	179,7 mg
Lipidy celkovo	5,1 g	Magnézium	47,9 mg
Využitelné sacharidy	32,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,6 mg
◦ nasýtené celkovo	1,4 g	◦ B2	0,3 mg
◦ mononenasýtené celk.	2,2 g	◦ B3	1,8 mg
◦ polyenenasýtené celk.	1,0 g	◦ B9	69,1 µg
Cholesterol	18,4 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	5,6 g	◦ E	0,3 mg
Železo	2,7 mg	◦ D	0,2 mg
Vápnik	98,9 mg	◦ B5	0,9 mg
Sodík	1373,9 mg	◦ B8	6,0 µg
Draslík	472,5 mg	◦ B12	0,0 µg



Špenátová polievka

Minestra di spinaci

Pre šesť osôb

700 g špenátu

Jedna cibuľa

500 ml zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

250 ml polotučného mlieka

Jedna lyžica múky

Štipka muškátového orieška

Jeden nízkotučný jogurt

Ako obloha

Citrón nakrájaný na jemné plátky

Ako príloha

Hrianky z celozrnného chleba

1. Špenát umyte, osušte niekoľko minút v panvici.
2. Najemno ho nakrájajte.
3. Najemno nakrájajte aj cibuľu a slabučko ju nechajte speniť s troškou zeleninového vývaru.
4. Pridajte múku a prived'te do varu.
5. Odstavte z ohňa, prilejte teplý vývar a občas dobre pomiešajte.

6. Pridajte najemno nakrájaný špenát, ochuťte soľou a 10 minút varte.
7. Rozried'te mliekom a vytvorte kompaktnú zmes.
8. Ak chcete, môžete pripraviť len pyré, tak že zmes rozmixujete v mixéri.
9. Pridajte nastrúhaný muškátový oriešok.
10. Obložte niekoľkými lyžičkami jogurtu a do stredu dajte plátky z citróna.



Porcia 141,5 kcal

Bielkoviny celkovo	7,96 g	Fosfor	152,4 mg
Lipidy celkovo	2,22 g	Magnézium	77,6 mg
Využitelné sacharidy	22,4 g	Vitámíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,23 mg
• nasýtené celkovo	0,73 g	• B2	0,49 mg
• mononenасыtené celk.	0,48 g	• B3	1,01 mg
• polynenasýtené celk.	0,60 g	• B9	163,1 µg
Cholesterol	3,8 g	• A	10,4 µg
Vláknina	3,45 g	• E	1,8 mg
Železo	3,49 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	168,2 mg	• B5	0,70 mg
Sodík	642,5 mg	• B8	13,2 µg
Draslík	722,0 mg	• B12	0,2 µg



Hrášková krémová polievka s malými chobotničkami

Crema di piselli e moscardini

Pre šesť osôb

500 g čerstvého alebo mrazeného hrášku

Tri šalotky

Tri cibulky

Jedna červená cibuľka

300 g nízkoúčného mlieka

300 g chobotničiek

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Dva poháre zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Čierne korenie

Štipka soli



1. Nakrájajte červenú cibuľku i malé cibulky.
2. Dajte do hrnca hrášok, pridajte cibuľu.
3. Položte hrniec na oheň, pridajte dva poháre zeleninového vývaru a asi 30 minút varte. Skontrolujte, či sa vývar nevyparil, aby sa nepripálil hrášok: eventuálne pridajte trošku vody.
4. Nakrájajte šalotku a nechajte ju speniť v panvici v malom množstve zeleninového vývaru.
5. Očistite chobotničky, umyte ich a dajte na panvicu k šalotke.
6. 15 minút ich varte, pokým nezískajú sýtočervenú farbu.
7. Osoľte ich, odstavte z ohňa a udržiavajte ich v teplom stave.
8. Rozmixujte hrášok a pridajte mlieko.

9. Krém chvíľu povarte a dochuťte soľou a čiernym korením.
10. Podávajte v miskách alebo v polievkovej mise a do stredu poukladajte chobotničky.
11. Dochuťte dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.



Porcia 189,8 kcal

Bielkoviny celkovo 14,5 g	Fosfor 240,3 mg
Lipidy celkovo 7,2 g	Magnézium 43,9 mg
Využitelné sacharidy 16,7 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,46 mg
◦ nasýtené celkovo 1,2 g	◦ B2 0,29 mg
◦ mononenасыtené celk. 4,6 g	◦ B3 2,26 mg
◦ polynenasýtené celk. 0,63 g	◦ B9 64,7 µg
Cholesterol 29,4 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 5,3 g	◦ E 1,65 mg
Železo 2,1 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 177,1 mg	◦ B5 0,86 mg
Sodík 335,9 mg	◦ B8 8,0 µg
Draslík 425,9 mg	◦ B12 0,0 µg



Fazuľková krémová polievka

Crema di fagiolini

Pre šesť osôb

700 g fazuľky

250 g cibule

Dva strúčiky cesnaku

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

50 g múky

2 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Tymián

Majoránka

Čierne korenie

Štipka soli

Ako príloha

500 g ryže

Polovica kocky zeleninového bujónu

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Jedna lyžica zeleninového vývaru

1. Fazuľku umyte a nakrájajte na kúsky.
2. Najemno nakrájajte cibuľu.
3. Cibuľu spolu so strúčikmi cesnaku nechajte speniť v troške zeleninového vývaru.

4. Pridajte fazuľku a 5 minút ju nechajte v otvorenej nádobe, aby nasiakla chuťou.
5. Vyberte strúčiky cesnaku.
6. Fazuľku poprášte múkou, namočte ju do teplého zeleninového vývaru, ochuťte ju tymiánom a majoránkou.
7. 10 minút varte.
8. Odložte za tri naberačky fazuľky a zvyšok rozmixujte.
9. Uvarte ryžu v litri vody, do ktorej ste pridali polovicu kocky zeleninového bujónu.
10. Keď sa voda úplne vyparí, hrniec prikryte a vypnite oheň.
11. Fazuľkový krém dochuťte dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
12. Dajte do polievkovej misy teplé nepomixované fazuľky a nalejte na ne krém.
13. Ryžu uložte na tanier a ochuťte ju lyžicou extra panenského olivového oleja.
14. Prineste na stôl dve teplé nádoby a spoločne to podávajte.



Porcia 459,3 kcal

Bielkoviny celkovo 10,7 g	Fosfor 192,0 mg
Lipidy celkovo 8,3 g	Magnézium 85,7 mg
Využitelné sacharidy 85,5 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,6 mg
◦ nasýtené celkovo 1,5 g	◦ B2 0,2 mg
◦ mononenасыtené celk. 5,3 g	◦ B3 2,6 mg
◦ polynenasýtené celk. 1,2 g	◦ B9 115,0 µg
Cholesterol 0,0 g	◦ A 0,0 µg
Vláknina 5,2 g	◦ E 1,7 mg
Železo 2,5 mg	◦ D 0,0 mg
Vápnik 65,2 mg	◦ B5 1,2 mg
Sodík 1470,8 mg	◦ B8 9,6 µg
Draslík 503,9 mg	◦ B12 0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane: zeleninová polievka.

Gazpacho zo žltého melóna

Gazpacho al melone

Pre šesť osôb

Jeden žltý melón

850 g zrelých paradajok

Jeden strúčik cesnaku

Jedna cibuľa

Dve kvapky tabaska (podľa chuti)

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Tri lyžice octu

Chlebová striedka

Bazalka

Feferónka (podľa chuti)

Štipka soli

Ako obloha:

Malé kocky z papriky alebo cibule, lístky z mäty alebo bazalky

- Melón ošúpte a odstráňte jadierka.
- Jeden plátok nakrájajte na kocky a uložte do chladničky.
- Nahrubo nakrájaný zvyšok dajte do mixéra.
- Paradajky umyte, zľahka ich povarte, odstráňte šupku aj semená.
- Paradajkovú dužinu nakrájajte na malé kocky a dajte do chladničky.
- Do mixéra k melónu pridajte ďalšie nahrubo nakrájané paradajky.
- Pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, chlebovú striedku, bazalku, prelisovaný strúčik cesnaku, štipku soli, feferónku, olivový olej, ocot.
- Vytvorte z toho konzistentný krém.
- Ochuťte tabaskom, dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a štipkou soli.
- Nalejte krém do sklenenej nádoby a aspoň na 2 hodiny vložte do chladničky.
- Podávajte veľmi studené.
- Obložte kockami melóna, paradajok, lístkami bazalky alebo mäty, prípadne malými kockami cibule a papriky



Porcia 155,3 kcal

Bielkoviny celkovo	3,42 g	Fosfor	72,5 mg
Lipidy celkovo	6,57 g	Magnézium	44,5 mg
Využitelné sacharidy	20,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,09 mg
◦ nasýtené celkovo	1,08 g	◦ B2	0,06 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,52 g	◦ B3	2,07 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,77 g	◦ B9	34,5 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,88 g	◦ E	3,0 mg
Železo	1,15 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	49,1 mg	◦ B5	0,58 mg
Sodík	154,9 mg	◦ B8	7,1 µg
Draslík	813,2 mg	◦ B12	0,0 µg

Paradajková krémová polievka

Crema di pomodoro

Pre šesť osôb

500 ošúpaných paradajok

500 g múky

500 ml polotučného mlieka

250 ml zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Polovica cibule

Dva bobkové listy

Dva klinčeky

Jedna lyžička cukru

Jedna viazanička bazalkových lístkov

Muškatový oriešok

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Štipka soli

Ako priloha:

Hrianky z celozrnného chleba

- Paradajky nakrájajte na kúsky, dajte ich do hrnca spolu s cibuľou, bobkovými listami, klinčekom, štipkou soli a bazalkou (ponechajte si zopár lístkov na konečnú výzdobu).
- Pridajte lyžičku cukru a asi 10 minút varte.
- Všetko prepasírujte a nalejte krém do čistého hrnca.
- Pripravte si bešamel z múky a mlieka (viď recept na str. 62), ochuťte ho soľou a muškátovým orieškom.
- Bešamel pridajte k paradajkovému krému a prilejte aj zeleninový vývar.
- Niekoľko minút varte.
- Ak je polievka veľmi hustá, pridajte trošku mlieka.
- Ochuťte dvoma lyžičkami extra panenského olivového oleja.
- Polievku podávajte teplú spolu s hriankami z celozrnného chleba.
- Ozdobte bazalkovými lístkami.



Porcia 203,5 kcal

Bielkoviny celkovo	6,93 g	Fosfor	141,6 mg
Lipidy celkovo	6,98 g	Magnézium	39,0 mg
Využitelné sacharidy	28,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,11 mg
◦ nasýtené celkovo	1,26 g	◦ B2	0,18 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,67 g	◦ B3	1,27 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,85 g	◦ B9	23,6 µg
Cholesterol	1,7 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	1,97 g	◦ E	2,3 mg
Železo	1,02 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	134,5 mg	◦ B5	0,47 mg
Sodík	402,0 mg	◦ B8	3,2 µg
Draslík	390,7 mg	◦ B12	0,0 µg



Kuraco-morčací vývar

Brodo di pollo e tacchino

3 l vody

Kurací trup

Kúsok morčacieho mäsa

Jedna cibuľa

Dve mrkvy

Dve stonky zeleru

Päť klinčekov

Päť zrníek čierneho korenia

Viazanička s rozmanitými voňavými bylinkami

Petržlenová vňať

Štipka soli

1. Dajte na oheň hrniec so studenou vodou.
2. Pridajte kurací trup, kúsok morčacieho mäsa, zeleninu pokrúpanú na kúsky a voňavé bylinky.
3. Vývar prived'ete do varu, potom odoberte penu a osol'te.
4. Prikryte hrniec, stíšte oheň a 2 hodiny varte.
5. Vývar prepasírujte a nechajte vychladnúť.
6. Po vychladnutí ho odložte do chladničky.
7. Na druhý deň zvyšný tuk vypláva na povrch: odstráňte ho zberačkou a znovu preceďte.

Vývar vydrží v chladničke až dva týždne alebo ho môžete dať zmraziť.

Tento vývar použite na prípravu rizota, do omáčok či polievok.



Porcia 46,5 kcal

Bielkoviny celkovo	3,0 g	Fosfor	25,0 mg
Lipidy celkovo	2,5g	Magnézium	0,0 mg
Využitelné sacharidy	3,0 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,0 mg
◦ nasýtené celkovo	0,6 g	◦ B2	0,0 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,9 g	◦ B3	0,5 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,8 g	◦ B9	115,0 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	25,0 µg
Vláknina	0,0 g	◦ E	0,0 mg
Železo	0,0 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	30,0 mg	◦ B5	0,0 mg
Sodík	3040,0 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	50,0 mg	◦ B12	0,0 µg

Fotografia na tejto strane:
paradajková krémová polievka

Cestoviny sú vo všeobecnosti chudobné na tuky.










Dajte prednosť celozrnným cestovinám, pretože sú bohatšie na vlákniны, vitamíny a minerály.

To isté platí aj pre ryžu. Zvyknite si z času na čas konzumovať tieto potraviny. Samozrejme sa treba vyhýbať vaječným cestovinám.

Denná dávka suchých cestovín na osobu by mala byť asi 80 gramov.

Pozor na to, aby ste ich nedochucovali príliš masťnými omáčkami so zvýšeným obsahom cholesterolu.

Ryža obsahuje málo tuku, avšak veľa sacharidov. Tak ako pri cestovinách, aj tu je lepšie dať prednosť celozrnnnej ryži.

- | | | |
|-----|--|--|
| 98 | Špagety v panvici  | Spaghetti in padella |
| 99 | Sardelové špagety s ricottou
Špagety s cibuľovou omáčkou
Špagety so surovou šťavou | Spaghetti ricotta e acciughe
Spaghetti con salsa di cipolle
Spaghetti con sugo crudo |
| 100 | Cestoviny (linguine) s lastúrníkmi a cukinami  | Linguine con vongole e zucchine |
| 101 | Cestoviny penne na spôsob rizota | Penne in risoto |
| 102 | Cestoviny so žltou tekvicou
Studené cestoviny po židovsky  | Pasta con zucca gialla
Pasta fredda all ebraica |
| 103 | Cestoviny so surovými paradajkami | Pasta con pomodori crudi |
| 104 | Cestoviny so sardinkami po sicílsky  | Pasta con le sarde alla siciliana |
| 105 | Plnená paprika | Peperoni ripieni |
| 106 | Plnené baklažány  | Melanzane imbottite |
| 107 | Paradajky s ryžou | Pomodori al riso |
| 108 | Makaróny s pečenými paradajkami  | Maccheroni con pomodori |
| | Polenta | Polenta |
| 109 | Polentové malé pizze
Polenta s chobotničkami  | Pizzete di polenta
Polenta con moscardini |
| 110 | Polenta s malými sépiami
Ryža s trevijskou čakankou  | Polenta con sepioline
Riso al radicchio trevigiano |
| 112 | Ryža na orientálny spôsob | Riso orientale |
| 113 | Africká ryža  | Riso africano |
| 114 | Zelená ryža na studeno  | Riso verde freddo |
| 115 | Zelené rizoto | Risotto verde |
| 116 | Ryža so šafranom | Riso con zafferano |

Cestoviny – ryža





Špagety na panvici

Spaghetti in padella

Pre šesť osôb

500 g špagiet

Štyri paradajky

Dve pikantné papričky

Dva strúčiky cesnaku

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Bazalka

Štipka soli

1. Paradajky zľahka povarte, olúpte a nakrájajte na jemné plátky.
2. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarite špagety „al dente“
3. Medzitým do panvice s hrubým dnom dajte dve lyžice extra panenského olivového oleja, rozmrvené suché papričky, dva strúčiky cesnaku, ktorý roztláčite vidličkou, paradajky nakrájané na plátky.
4. 2 minúty nechajte opiecť na panvici.
5. Vyberte cesnak a pridajte natrhanú čerstvú bazalku.

6. Nechajte špagety odkvapkať
7. Dajte špagety do panvice s paradajkami a 2 minúty nechajte opiecť.
8. Podávajte vo veľkom hlbokom tanieri alebo v širokej mise.
9. Ozdobte lístkami bazalky.



Porcia 365,7 kcal

Bielkoviny celkovo	10,2 g	Fosfor	168,3 mg
Lipidy celkovo	3,5 g	Magnézium	66,5 mg
Využitelné sacharidy	73,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,14 mg
◦ nasýtené celkovo	0,6 g	◦ B2	0,09 mg
◦ mononenасыtené celk.	2,3 g	◦ B3	2,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,5 g	◦ B9	46,9 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,3 g	◦ E	1,7 mg
Železo	1,5 mg	◦ D	0,45 mg
Vápnik	26,8 mg	◦ B5	0,37 mg
Sodík	1649,0 mg	◦ B8	4,8 µg
Draslík	499,2 mg	◦ B12	0,0 µg

Sardelové špagety s ricottou

Spaghetti ricotta e acciughe

*Pre šesť osôb***500 g špagiet****150 g syra ricotta****Šesť sardelových filetiiek (zbavených soli)****Dve lyžice parmezánu****Dva strúčiky cesnaku****Jedna viazanička petržlenovej vňate****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Čierne korenie****Štipka hrubozrnnej soli (do vody na cestoviny)**

1. Ricottu prelisujte cez sito do polievkovej misy
2. Sardelové filetky nakrájajte na malé kúsky a pridajte k ricotte spolu s roztláčenými strúčikmi cesnaku.
3. Vypracujte ricottu a sardely, pokým sa filety úplne nerozdrobia.
4. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarte špagety „al dente“.
5. Do polievkovej misy nalejte trošku vody z cestovín a vypracujte ricottu pomocou vidličky, kým nevznikne vláčný krém.
6. Uvarené a odkvapkané špagety dajte do panvice s troškou oleja.
7. Potom preložte špagety do polievkovej misy s ricottou, pridajte parmezán, posekanú petržlenovú vňať, čerstvo namleté čierne korenie. Dobre pomiešajte.

**Porcia 403,4 kcal**

Bielkoviny celkovo	15,8 g	Fosfor	235,6 mg
Lipidy celkovo	6,5 g	Magnézium	47,7 mg
Využitelné sacharidy	70,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	2,4 g	◦ B2	0,2 mg
◦ mononenасыtené celk.	3,3 g	◦ B3	3,8 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,7 g	◦ B9	33,6 µg
Cholesterol	21,4 g	◦ A	55,1 µg
Vláknina	2,3 g	◦ E	0,7 mg
Železo	1,8 mg	◦ D	1,7 mg
Vápnik	179,3 mg	◦ B5	stopy mg
Sodík	1696,0 mg	◦ B8	0,09 µg
Draslík	224,9 mg	◦ B12	0,0 µg

Špagety s cibuľovou omáčkou

Spaghetti con salsa di cipolle

*Pre šesť osôb***500 g špagiet****Tri veľké biele cibule****Jeden pohár zeleninového vývaru****(vid' recept na str. 88)****Jedna lyžica paradajkového pretlaku****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Tri lyžice strúhanky opraženej na panvici****Jedna lyžica parmezánu (podľa chuti)****Čierne korenie****Štipka soli**

1. Cibuľu ošúpte a najemno nakrájajte.
2. 40 minút ju varte v hrnci, s malým množstvom zeleninového vývaru (varenie musí prebiehať na miernom ohni tak, aby sa cibuľa príliš nesfarbila. Ak je to potrebné, pridajte ešte vývar).
3. Keď sa vývar vyparí a cibuľa je uvarená, pridajte lyžicu paradajkového pretlaku, trošku soli i čierneho korenia a ďalších 10 minút varte na miernom ohni.
4. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarte špagety „al dente“.
5. Ochuťte ich teplou cibuľovou omáčkou, dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a tromi lyžicami opraženej strúhanky, a podľa chuti aj lyžicou parmezánu.

**Porcia 416,1 kcal**

Bielkoviny celkovo	11,0 g	Fosfor	185,4 mg
Lipidy celkovo	6,9 g	Magnézium	52,3 mg
Využitelné sacharidy	77,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	1,3 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,7 g	◦ B3	2,2 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,8 g	◦ B9	39,9 µg
Cholesterol	1,4 g	◦ A	2,0 µg
Vláknina	3,3 g	◦ E	1,5 mg
Železo	1,6 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	63,1 mg	◦ B5	0,15 mg
Sodík	1776,4 mg	◦ B8	3,37 µg
Draslík	282,7 mg	◦ B12	0,0 µg

Fotografia na vedľajšej strane: Špagety na panvici



Špagety so surovou šťavou

Spaghetti con sugo crudo

*Pre šesť osôb***500 g špagiet****500 g paradajok (cherry alebo obyčajných)****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Jedna viazanička čerstvej bazalky****Dva strúčiky cesnaku****Dve lyžice parmezánu****Štipka soli**

1. Paradajky umyte a nakrájajte na kúsky.
2. Vložte ich do misy spolu s dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja, nasekanou bazalkou a roztláčenými strúčikmi cesnaku
3. Asi 2 hodiny nechajte paradajky odstáť, ak je to možné, na slnku.
4. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarte špagety „al dente“.
5. Nechajte ich odkvapkať a ochuťte paradajkami a štipkou soli.

**Porcia 397,2 kcal**

Bielkoviny celkovo	11,0 g	Fosfor	183,2 mg
Lipidy celkovo	7,2 g	Magnézium	60,5 mg
Využitelné sacharidy	72,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,1 mg
• nasýtené celkovo	1,6 g	• B2	0,1 mg
• mononenasýtené celk.	4,8 g	• B3	2,4 mg
• polynenasýtené celk.	0,8 g	• B9	42,9 µg
Cholesterol	2,9 g	• A	4,1 µg
Vláknina	3,0 g	• E	2,2 mg
Železo	1,5 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	66,6 mg	• B5	0,3 mg
Sodík	1660,2 mg	• B8	3,4 µg
Draslík	397,2 mg	• B12	0,0 µg

Linguine (dlhé tenké rezance) s mušľami a cukinami

Linguine con vongole e zucchine

*Pre šesť osôb***500 g cestovín linguine****500 g cukín****Jedno vrecúško mušlí (1 kg)****Tri šalotky****Dva strúčiky cesnaku****1 dcl bieleho vína****Štyri kvapky tabaska****Jedna lyžica zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)****Viazanička petržlenovej vňate****Štipka hrubozrnnej soli (do vody na cestoviny)**

1. Mušle dobre umyte: dajte ich do osolenej vody a často miešajte.
2. Aby sa mušle otvorili, dajte ich na pár minút v panvici s troškou vody a strúčikom cesnaku na prudký oheň.
3. Potom ich vychladnuté vylúpnite.
4. Nakrájajte šalotku.
5. Nakrájajte cukiny na dlhé tenké rezy.
6. Do širokej panvice dajte lyžicu extra panenského olivového oleja, lyžicu zeleninového vývaru, jemne roztláčené strúčiky cesnaku, šalotku aj cukiny.
7. Pár minút varte na prudkom ohni.
8. Dochuťte bielym vínom.
9. Pridajte mušle, zopár kvapiek tabaska a posekanú petržlenovú vňať.
10. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarte špagety „al dente“.
11. Nechajte ich odkvapkať (ponechajte si trošku vody, v ktorej ste varili cestoviny).
12. V panvici opražte špagety s cukinami a mušľami a ak je to nevyhnutné, pridajte trošku vody, v ktorej ste predtým varili špagety. Hneď podávajte.

Mušle sa dajú nahradiť chudou slaninou, ktorú nakrájanú na kúsky opečiete na panvici spolu s cukinami.

**Porcia 364,1 kcal**

Bielkoviny celkovo	14,5 g	Fosfor	271,7 mg
Lipidy celkovo	1,41 g	Magnézium	45,5 mg
Využitelné sacharidy	71,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,22 mg
• nasýtené celkovo	0,2 g	• B2	0,28 mg
• mononenasýtené celk.	0,13 g	• B3	3,0 mg
• polynenasýtené celk.	0,50 g	• B9	77,0 µg
Cholesterol	20,8 g	• A	6,7 µg
Vláknina	3,4 g	• E	1,3 mg
Železo	7,6 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	56,2 mg	• B5	stopy mg
Sodík	1346,9 mg	• B8	0,6 µg
Draslík	466,7 mg	• B12	0,0 µg





Penne na spôsob rizota

Penne in risotto

Pre šesť osôb

500 g penne (t.j. cestoviny v tvare rúrky - krátke hladké alebo ryhované)

Štyri paradajky

alebo sedem cherry paradajok

Jedna stonka zeleru

Jeden pór

Bazalka

Jedna feferónka

Jedna lyžička parmezánu

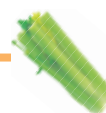
Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Štipka soli

1. Paradajky nakrájajte na malé kúsky a dajte ich do veľkej panvice spolu s najemno posekaným zelerom.
2. Pridajte surové penne a pokračujte ako pri rizote, a to tak, že budete pridávať po troškách vriacu vodu, ktorá vsiakne do cestovín.
3. Osolte polouparené jedlo a ochuťte štipkou rozmrvenej feferónky a posekanej bazalky.

4. Dovarte penne „al dente“.

5. Pred podávaním pridajte dve lyžice oleja a jednu lyžicu parmezánu.



Porcia 409,7 kcal

Bielkoviny celkovo	11,7 g	Fosfor	202,2 mg
Lipidy celkovo	6,9 g	Magnézium	74,3 mg
Využitelné sacharidy	75,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,17 mg
◦ nasýtené celkovo	1,3 g	◦ B2	0,1 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,7 g	◦ B3	2,8 mg
◦ polynenасыtené celk.	0,82 g	◦ B9	75,1 µg
Cholesterol	1,4 g	◦ A	2,0 µg
Vláknina	4,4 g	◦ E	3,0 mg
Železo	1,8 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	69,2 mg	◦ B5	0,38 mg
Sodík	98,3 mg	◦ B8	4,8 µg
Draslík	620,1 mg	◦ B12	0,0 µg

*Fotografia na tejto strane:
Linguine s mušľami a cukinami*

Cestoviny so žltou tekvicou

Pasta con zucca gialla

Pre šesť osôb

500 g krátkych cestovín

500 g žltej tekvice

250 g cibule

100 g slaniny

Zeleninový vývar (vd' recept na str. 88)

Viazanička petržlenovej vňate

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Štipka hrubozrnej soli (do vody na cestoviny)

1. Slaninu pokrájajte na kúsky a s troškou zeleninového vývaru dajte pražiť na panvicu.
2. Odstráňte masť.
3. Najemno nakrájanú cibuľu a tekvicu pridajte na panvicu so slaninou a niekoľko minút opekajte.
4. Pridajte trošku zeleninového vývaru, prikryte pokrievkou a varte asi 20 minút na miernom ohni.
5. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarite špagety „al dente“.
6. Nechajte ich odkvapkať a pridajte tekvicovú omáčku.
7. Dajte do polievkovej misy, poprášte posekanou petržlenovou vňaťou, ochuťte dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.

Porcia 448,0 kcal

Bielkoviny celkovo	15,2 g	Fosfor	215,4 mg
Lipidy celkovo	10,0 g	Magnézium	59,1 mg
Využitelné sacharidy	74,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,20 mg
• nasýtené celkovo	2,1 g	• B2	0,1 mg
• mononenасыtené celk.	6,1 g	• B3	2,5 mg
• polynenasýtené celk.	1,38 g	• B9	43,8 µg
Cholesterol	15,0 g	• A	0,0 µg
Vláknina	3,1 g	• E	2,3 mg
Železo	2,4 mg	• D	0,15 mg
Vápnik	48,0 mg	• B5	0,41 mg
Sodík	2182,2 mg	• B8	2,0 µg
Draslík	516,8 mg	• B12	0,0 µg



Studené cestoviny po židovsky

Pasta fredda all'ebraica

Pre šesť osôb

500 g špagiet

1 kg zrelých paradajok

Jedna cibuľa nakrájaná na kúsky

Jedna mrkva nakrájaná na kúsky

Štyri kúsky zeleru posekané na kúsky

Viazanička bazalky

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Štipka soli

1. Paradajky umyte, nakrájajte na kúsky a dajte do hrnca spolu s nakrájanou cibuľou, mrkvou a zelerom.
2. Asi 1 hodinu varte na miernom ohni.
3. Pred koncom varenia pridajte bazalkové lístky a štipku soli.
4. Všetko prepasírujte a získanú šťavu dajte do chladničky.
5. V hojnom množstve osolenej vody uvarite špagety „al dente“.
6. Nechajte ich odkvapkať a presypte do plytkého taniera alebo plytkej a širokej ohňovzdornej nádoby.
7. Ochuťte extra panenským olivovým olejom. Často miešajte, aby sa vám špagety nezlepili.
8. Cestovinu dajte do chladničky a pred podávaním ju dochuťte studenou paradajkovou omáčkou.

Omáčku môžete skladovať v chladničke asi jeden týždeň.

Omáčku si môžete pripraviť aj vo väčšom množstve a použiť na viackrát.

Porcia 446,2 kcal

Bielkoviny celkovo	11,8 g	Fosfor	207,4 mg
Lipidy celkovo	9,7 g	Magnézium	85,6 mg
Využitelné sacharidy	77,9 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,18 mg
• nasýtené celkovo	1,6 g	• B2	0,17 mg
• mononenасыtené celk.	6,8 g	• B3	3,3 mg
• polynenasýtené celk.	1,1 g	• B9	71,5 µg
Cholesterol	0,0 g	• A	0,0 µg
Vláknina	4,8 g	• E	4,0 mg
Železo	2,0 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	54,5 mg	• B5	0,59 mg
Sodík	1708,8 mg	• B8	8,2 µg
Draslík	786,5 mg	• B12	0,0 µg



Cestovina so surovými paradajkami

Pasta con pomodori crudi

Pre šesť osôb

500 g ľubovoľných krátkych cestovín

500 g zrelých paradajok

Tri strúčiky cesnaku

Dve veľké viazaničky bazalky

Dve lyžice nízkotučného krémového syra

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

Štipka soli

1. Paradajky umyte, nakrájajte na kúsky a dajte do mixéra spolu s cesnakom, bazalkou a syrom.
2. Dobre rozmixujte a ochuťte soľou, čiernym korením a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
3. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarte špagety „al dente“.
4. Nechajte ich odkvapkať, dajte do polievkovej misy a dochuťte pripravenou šťavou zo surových paradajok.

5. Dobre pomiešajte a ozdobte lístkami bazalky.



Porcia 397,3 kcal

Bielkoviny celkovo	10,3 g	Fosfor	165,6 mg
Lipidy celkovo	7,4 g	Magnézium	59,2 mg
Využitelné sacharidy	72,4 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,1 mg
◦ nasýtené celkovo	1,6 g	◦ B2	0,11 mg
◦ mononenасыtené celk.	4,8 g	◦ B3	2,4 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,8 g	◦ B9	45,5 µg
Cholesterol	2,7 g	◦ A	8,3 µg
Vláknina	3,3 g	◦ E	2,3 mg
Železo	1,7 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	38,9 mg	◦ B5	0,3 mg
Sodík	1657,1 mg	◦ B8	3,3 µg
Draslík	412,6 mg	◦ B12	0,0 µg

*Fotografia na tejto strane:
Studené cestoviny po židovskyy*



Cestoviny so sardinkami na sicílsky spôsob

Pasta con le sardele alla siciliana

Pre šesť osôb

500 g krátkych makarónov

300 g čerstvých sardíniok

Štyri sardely

Dve veľké cibule

60 g píniových orieškov

60 g hrozienok

Viazanička divého feniklu

Jedno vrecúško šafranu (radšej kvety)

Jedna lyžica zeleninového alebo rybacieho vývaru

(viď recepty na str. 88)

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne koreníe

Štipka hrubozrnnej soli (do vody na cestoviny)

1. Umyte a vykostíte polovicu sardíniok a sardel.
2. Cibulú najemno nakrájajte a dajte do hrnca s hrubším

dnom, do ktorého ste pridali aj lyžičku zeleninového alebo rybacieho vývaru, aby sa spenila.

3. Pridajte polovicu očistených sardíniok a všetky sardely.
4. Dôkladne pomiešajte: varechou rozdrvte ryby.
5. Očistite divý fenikel a nechajte si len tie najmenejšie časti.
6. Niekoľko minút povarte fenikel vo vriacej vode.
7. Nechajte ho odkvapkať, posekajte ho a odložte bokom vodu, v ktorej sa varil.
8. Dajte nasekaný fenikel do misy k rybám.
9. Pridajte píniové oriešky, hrozienka, šafran a čierne koreníe.
10. Niekoľko minút varte: ak je omáčka príliš hustá, pridajte do nej trochu vody, v ktorej sa varil fenikel.
11. Stiahnite oheň. Ochutťe omáčku dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja. Hrnec prikryte a udržiavajte v teple.
12. Vyčistite a vykostíte zvyšnú polovicu sardíniok tak, že ich otvoríte na spôsob knihy. Dobré ich prepláchnite a vysušte.

13. Dajte ich do panvice s hrubším dnom a keď sa dobre nahreje, z oboch strán ich opečte.
14. V dostatočnom množstve osolenej vody, do ktorej môžete pridať aj vodu z fenikla, uvarte krátke makaróny „al dente“.
15. Nechajte ich odkvapkať a ochuťte polovicou omáčky.
16. Vezmite ohňovzdornú misu, poukladajte na dno vrstvu cestovín, na ňu dajte celé sardinky a ochuťte troškou omáčky a lyžicou extra panenského olivového oleja.
17. Navrch dajte druhú polovicu krátkych makarónov s omáčkou a polejte lyžicou extra panenského olivového oleja.
18. Misu prikryte alobalom a asi na 10 minút dajte zapievať do rúry (pri 170°).

Toto jedlo sa môže podávať teplé i studené.



Porcia 559,4 kcal

Bielkoviny celkovo	22,6 g	Fosfor	311,8 mg
Lipidy celkovo	16,2 g	Magnézium	62,1 mg
Využitelné sacharidy	80,9 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,2 mg
◦ nasýtené celkovo	2,8 g	◦ B2	0,27 mg
◦ mononenасыtené celk.	9,1 g	◦ B3	7,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	3,8 g	◦ B9	45,8 µg
Cholesterol	39,9 g	◦ A	14,6 µg
Vláknina	3,7 g	◦ E	3,2 mg
Železo	3,0 mg	◦ D	3,0 mg
Vápnik	74,9 mg	◦ B5	0,1 mg
Sodík	1697,0 mg	◦ B8	2,2 µg
Draslík	646,2 mg	◦ B12	0,0 µg



*Fotografia na vedľajšej strane:
Cestoviny so sardinkami na sicílsky spôsob*

Plnená paprika

Peperoni ripieni

Pre šesť osôb

Šesť žltých paprik

200 g krátkych makarónov

400 g zreých a šťavnatých paradajok

Dva strúčiky cesnaku

Viazanička petržlenovej vňate

Viazanička bazalky

100 g mozzarely nakrájanej na malé kúsky

30 g čiernych vykôstkovaných olív

Dve sardely nakrájané na malé kúsky

Jedna lyžica kapár

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Zeleninový vývar (viď recept na str. 88)

Štipka soli

1. Paradajky umyte a nakrájajte na malé kúsky.
2. Ochuťte ich roztlakčeným cesnakom, posekanou bazalkou a petržlenovou vňaťou, vykôstkovanými čiernymi olivami, pokrájanými sardelami, kaparami, mozzarellou, nakrájanou na malé kocky, dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a štipkou soli.
3. Pridajte surové cestoviny.
4. Všetko dobre pomiešajte.
5. (Asi 30 minút) nechajte cestoviny nasiaknuť šťavou.
6. Umyte papriky. Pri stonke dookola skrojte. Odstráňte semená a vyrežte žilky.
7. Papriky naplňte cestovinami, nenaplňte ich však celkom doplna.
8. Takto pripravené papriky dajte do vysokého hrnca, tak, aby papriky mohli stáť jedna vedľa druhej.
9. Na dno hrnca nalejte za lyžicu extra panenského olivového oleja a zeleninového vývaru. Vložte do rúry.
10. Pečte približne 45 minút pri 190°.



Porcia 321,3 kcal

Bielkoviny celkovo	10,6 g	Fosfor	179,4 mg
Lipidy celkovo	13,6 g	Magnézium	55,1 mg
Využitelné sacharidy	39,1 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,17 mg
◦ nasýtené celkovo	3,4 g	◦ B2	0,3 mg
◦ mononenасыtené celk.	8,2 g	◦ B3	2,5 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,5 g	◦ B9	66,3 µg
Cholesterol	14,3 g	◦ A	27,2 µg
Vláknina	3,4 g	◦ E	3,8 mg
Železo	2,2 mg	◦ D	0,3 mg
Vápnik	123,0 mg	◦ B5	0,6 mg
Sodík	211,0 mg	◦ B8	2,7 µg
Draslík	534,7 mg	◦ B12	0,0 µg



Plnené baklažány

Melanzane imbottite

Pre šesť osôb

Tri baklažány (približne 1 kg)

250 g cestovín penne (kratších)

**800 g zrelých cherry paradajok alebo
obyčajných paradajok**

**100 g mozzarely (lepšie ak jedna polovica
bude údená a druhá neúdená)**

Dve šalotky

Dva strúčiky cesnaku

Oregano

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Jedna viazanička bazalky

Štipka soli

1. Baklažány pozdĺžne rozkrojíte na polovicu.
2. Na dužine urobte niekoľko zárezov a osolte.
3. Položte ich dužinou nadol na plech vyložený papierom na pečenie.
4. Pečte približne 20 minút (pri 200°).
5. Paradajky zľahka povarte, olúpte a nakrájajte na malé kocky.
6. Vyberte baklažány z rúry, odoberte centimetrovú vrstvu dužiny, ostatnú odstráňte.
7. Najemno nakrájajte šalotku a spolu s cesnakom ju nechajte speniť v troške vody.
8. Pridajte k nej paradajky a dužinu z baklažánov.
9. Ochutte štipkou soli, čiernym korením, oreganom a roztláčeným cesnakom.
10. 5 minút varte na prudkom ohni.

11. Cestoviny krátko povarte (asi 3 minúty).
12. Vezmite ohňovzdornú misu a dno pokropte dvomi lyžičkami šľavy.
13. Cestoviny ochuťte zvyškom šľavy, mozzarellou nakrájanou na malé kocky, dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a troškou posekanej bazalky (dve lyžice odložte nabok).
14. Baklažány naplňte cestovínami a jeden vedľa druhého ich poukladajte do ohňovzdornej misy.
15. 15 minút pečte v rúre (pri 200°).
16. Pred podávaním ich nechajte mierne vychladnúť a posypte zvyšnou bazalkou.



Porcia 309,6 kcal

Bielkoviny celkovo	11,2 g	Fosfor	203,2 mg
Lipidy celkovo	9,3 g	Magnézium	71,7 mg
Využitelné sacharidy	45,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,18 mg
• nasýtené celkovo	2,8 g	• B2	0,23 mg
• mononenасыtené celk.	5,3 g	• B3	3,1 mg
• polynenasýtené celk.	0,88 g	• B9	69,8 µg
Cholesterol	8,3 g	• A	24,3 µg
Vláknina	7,0 g	• E	2,8 mg
Železo	1,7 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	119,6 mg	• B5	0,8 mg
Sodík	143,6 mg	• B8	5,8 µg
Draslík	807,4 mg	• B12	0,0 µg



Paradajky s ryžou

Pomodori al riso

Pre šesť osôb

Sedem veľkých zrelých paradajok

Osem lyžíc surovej ryže

Desať bazalkových lístkov

Dva strúčiky cesnaku rozkrojené na polovicu

Jedna cibuľa

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Jedna lyžica cukru

Jedna lyžička škorice

Čierne korenie

Štipka soli

1. Zo šiestich paradajok odkrojíte vrchnú časť tak, aby sa dala vydlabať dužina.
2. Potom paradajky vydlabte, poukladajte na tanier, zrezanou časťou nadol a dajte do chladničky.

3. Rozmixujte vydlabanú dužinu spolu so siedmou paradajkou nakrájanou na kúsky a zmes nalejte do šalátovej misy.
4. Ochuťte štipkou soli, čiernym korením, dvoma strúčikmi cesnaku, ktoré ste roztláčili vidličkou, najmno nakrájanou cibuľou a dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
5. Pridajte surovú ryžu. Dobre pomiešajte a 5 hodín nechajte odpočívať.
6. Paradajky vyberte z chladničky a dno každej posypte štipkou cukru, škorice a soli.
7. Potom paradajky naplňte marinovanou ryžou. Na vrch každej paradajky dajte lístok bazalky.
8. Prikryte paradajky zrezanými "klobúčikmi" a ochuťte štipkou čierneho korenia a troškou oleja.
9. Paradajky poukladajte jednu vedľa druhej na plech vyložený papierom na pečenie.
10. Asi 40 minút pečte v rúre (pri 200°). Na konci pečenia by mali byť paradajky dozlatista upečené a vysušené.

Ak vám zostala ryža, naservírujte ju na tanier pomedzi paradajky.

Paradajky je lepšie podávať vlažné.

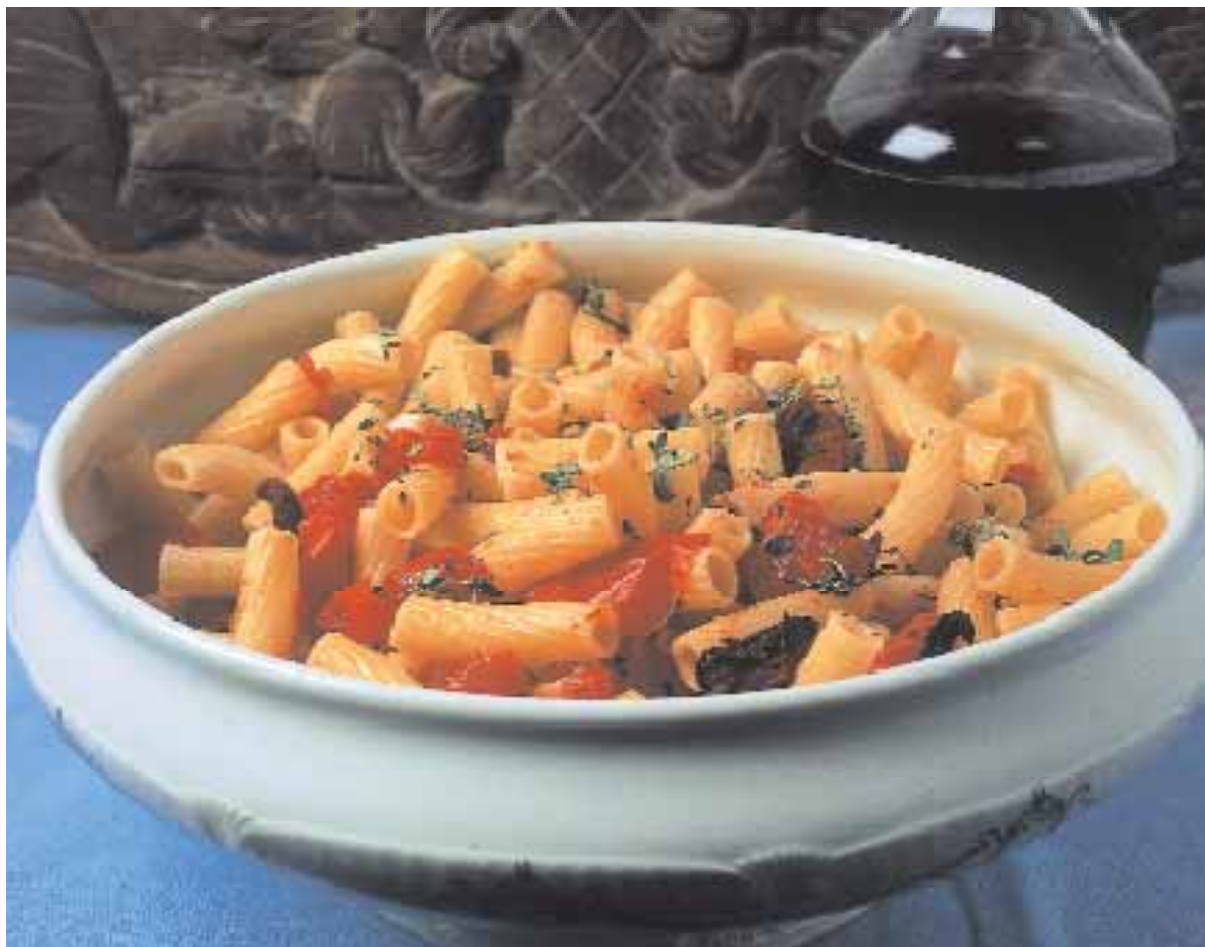


Porcia 155,1 kcal

Bielkoviny celkovo	2,3 g	Fosfor	50,0 mg
Lipidy celkovo	9,3 g	Magnézium	29,8 mg
Využitelné sacharidy	15,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		• B1	0,05 mg
• nasýtené celkovo	1,5 g	• B2	0,05 mg
• mononenасыtené celk.	6,8 g	• B3	1,01 mg
• polynenasýtené celk.	0,9 g	• B9	20,8 µg
Cholesterol	0,0 g	• A	0,0 µg
Vláknina	1,7 g	• E	3,0 mg
Železo	0,74 mg	• D	0,0 mg
Vápnik	23,6 mg	• B5	0,4 mg
Sodík	72,1 mg	• B8	5,1 µg
Draslík	350,0 mg	• B12	0,0 µg



Fotografia na vedľajšej strane: plnený baklažán.



Makaróny s pečenými paradajkami

Maccheroni con pomodoro cotti al forno

Pre šesť osôb

500 g ryhovaných makarónov

500 g zrelých paradajok

Štyri sušené paradajky

Tri strúčiky cesnaku

Dve pikantné papričky

Čerstvý tymián, majoránka a oregano

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Štipka soli

1. Paradajky umyte, zľahka povarte, olúpte, pokrájajte na plátky a odstráňte jadierka.
2. Plátky paradajok poukladajte na plech.
3. Nakrájajte na kúsky sušené paradajky a pridajte ich k čerstvým.
4. Posekajte voňavé bylinky, papričky a cesnak (nechajte si zopár vetvičiek z voňavých bylínok na posypanie).
5. Touto posekanou zmesou posypte paradajky a ochuťte ich štipkou soli.

6. 40 minút pečte v rúre (pri 180°) a občas ich otočte.
7. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarte makaróny „al dente“.
8. Naservírujte makaróny do širokej misy a ochuťte upečenými paradajkami.
9. Obložte ich čerstvými voňavými bylinkami.

Porcia 427,2 kcal

Bielkoviny celkovo	10,7 g	Fosfor	179,7 mg
Lipidy celkovo	9,6 g	Magnézium	59,2 mg
Využitelné sacharidy	74,6 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,17 mg
◦ nasýtené celkovo	1,6 g	◦ B2	0,12 mg
◦ mononenasýtené celk.	6,8 g	◦ B3	2,9 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,08 g	◦ B9	45,2 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,7 g	◦ E	2,8 mg
Železo	1,90 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	29,1 mg	◦ B5	0,26 mg
Sodík	1646,9 mg	◦ B8	3,33 µg
Draslík	393,5 mg	◦ B12	0,0 µg

Polenta

Polenta

Pre šesť osôb

500 g kukuričnej múky

1,7 l vody

Štipka hrubozrnnej soli

1. Do hrnca z nehrdzavejúcej ocele nalejte tri litre vody (bolo by lepšie, ak by to bol klasický medený kotlík).
2. Dajte na oheň a keď voda zovrie, osolte ju. Za stáleho miešania pomaly pridávajte múku po troške, aby sa nevytvárali hrudky.
3. 50 minút neustále miešajte drevenou lyžicou v smere hodinových ručičiek.

Toto je základný recept. Presná mierka je: 100 g múky na 350 ml vody.

Existuje aj hotová polentová múka, vďaka ktorej sa varenie urýchlí.

! *Polenta môže byť prílohou ku viacerým jedlám:*

zelenina, mäso, ryby, sušená treska.

Môžete ju grilovať a môže nahradiť chlieb.

Z kukuričnej múky sa robia výborné torty.



Porcia 320,9 kcal

Bielkoviny celkovo	7,25 g	Fosfor	82,51 mg
Lipidy celkovo	2,25 g	Magnézium	0,0 mg
Využitelné sacharidy	67,92 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,29 mg
◦ nasýtené celkovo	0,28 g	◦ B2	0,08 mg
◦ mononenасыtené celk.	0,52 g	◦ B3	1,58 mg
◦ polynenasýtené celk.	0,99 g	◦ B9	0,0 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	2,17 g	◦ E	0,0 mg
Železo	1,5 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	5,08 mg	◦ B5	0,46 mg
Sodík	328,33 mg	◦ B8	5,83 µg
Draslík	109,08 mg	◦ B12	0,0 µg



Polentové malé pizze

Pizzette di polenta

Pre šesť osôb

400 g kukuričnej múky

1,5 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

350 g cherry paradajok

180 g mozzarely na pizzu

Osem sardelových filetiiek (zbavených soli)

Šestnásť nasolených a prepláchnutých kapár

Oregano

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Štipka soli

1. Do hrnca dajte zovrieť vývar, pomaly prisypávajte múku a pokračujte ako pri základnej polente.
2. 50 minút varte za neustáleho miešania.
3. Polentu vyklopte na pracovnú dosku a natiahnite ju pomocou navlhčeného ostria noža na vrstvu v hrúbke jedného centimetra.
4. Nechajte vychladnúť.
5. Narežte šesť/osem malých kruhov.
6. Kruhy z polenty poukladajte na plech vyložený papierom na pečenie.
7. Ochuťte tak ako pizzu - paradajkami, mozzarellou nakrájanou na maličké kocky, nakrájanými sardelami, kaparami, dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja, štipkou soli a oregana.
8. 20 minút pečte v rúre (pri 200°).



Porcia 428,1 kcal

Bielkoviny celkovo	16,5 g	Fosfor	224,5 mg
Lipidy celkovo	14,2 g	Magnézium	21,8 mg
Využitelné sacharidy	58,7 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,5 mg
◦ nasýtené celkovo	4,6 g	◦ B2	0,28 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,8 g	◦ B3	4,0 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,9 g	◦ B9	17,8 µg
Cholesterol	24,3 g	◦ A	51,0 µg
Vláknina	2,3 g	◦ E	2,0 mg
Železo	2,6 mg	◦ D	1,0 mg
Vápnik	205,4 mg	◦ B5	0,5 mg
Sodík	1471,3 mg	◦ B8	7,0 µg
Draslík	326,4 mg	◦ B12	0,0 µg

Fotografia na vedľajšej strane: makaróny s pečenými paradajkami.

Polenta s chobotničkami 

Polenta con moscardini

Pre šesť osôb

500 g kukuričnej múky**700 g očistených chobotničiek****500 g dužiny z paradajok****(alebo olúpaných čerstvých paradajok)****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Tri póry****Tri strúčiky cesnaku****Jedna feferónka****Viazanička petržlenovej vňať****Štipka soli**

1. Chobotničky umyte a dajte do hrnca spolu s cesnakom, dužinou z paradajok, pórom nakrájaným na kolieska a pomrvenou feferónkou.
2. Prikryte pokrievkou a asi 40 minút varte.
3. Pripravte si polentu podľa základného receptu.
4. Keď sú chobotničky mäkké, pridajte dve lyžice extra panenského olivového oleja a posekanú petržlenovú vňať.
5. Varte ďalších päť minút, aby omáčka zhustla v odkrytom hrnci.
6. Vyklopte polentu na veľký teplý tanier. Rozotrite ju v strede a navrch dajte chobotničky s omáčkou.
7. Ihneď podávajte.

**Porcia 528,1 kcal**

Bielkoviny celkovo	26,6 g	Fosfor	366,6 mg
Lipidy celkovo	10,5 g	Magnézium	17,9 mg
Využitelné sacharidy	81,8 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,5 mg
◦ nasýtené celkovo	1,3 g	◦ B2	0,24 mg
◦ mononenасыtené celk.	5,0 g	◦ B3	5,8 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,6 g	◦ B9	73,4 µg
Cholesterol	73,5 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	5,1 g	◦ E	2,5 mg
Železo	3,4 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	262,2 mg	◦ B5	0,5 mg
Sodík	1044,9 mg	◦ B8	5,8 µg
Draslík	1563,4 mg	◦ B12	0,0 µg

Polenta so sépiami

Polenta con sepioline

700 g očistených sépií**500 g dužiny z paradajok****Dve cibule****Dva strúčiky cesnaku****Jeden pohár suchého bieleho vína****150 g čiernych vykôstkovaných olív****Šesť nasolených a prepláchnutých kapár****Viazanička petržlenovej vňať****Dve lyžice rybacieho vývaru (viď recept na str. 88)****Dve lyžice extra panenského olivového oleja****Štipka soli**

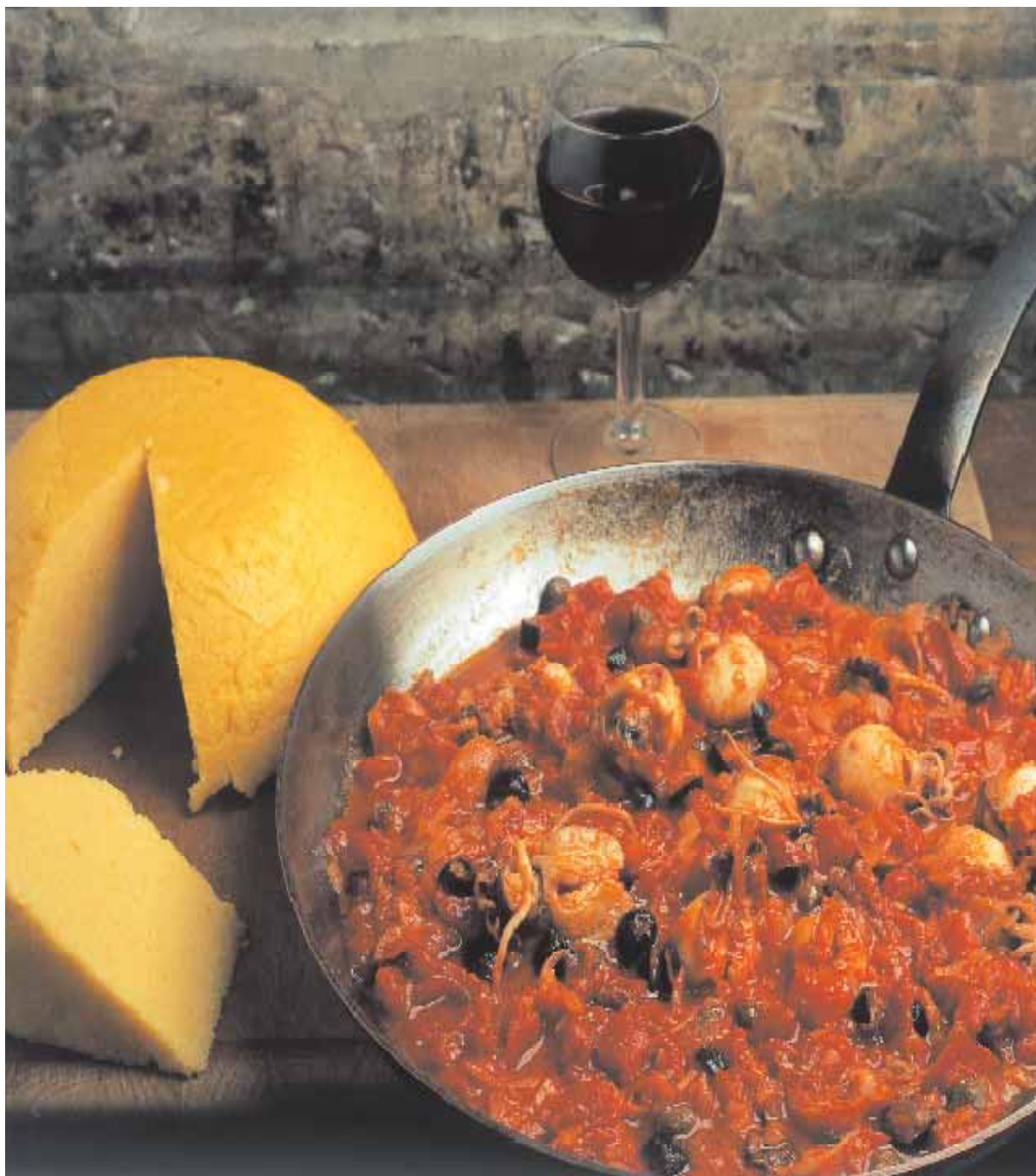
1. Cibulú nakrájajte a dajte do hrnca, do ktorého ste dali dve lyžice rybacieho vývaru, aby sa spenila.
2. Pridajte sépie a nechajte ich nasiaknuť chuťou.
3. Dochuťte bielym vínom.
4. Pridajte kúsky olív, prepláchnuté kapary, dužinu z paradajok.
5. Asi 1 hodinu pomaly varte v otvorenom hrnci (sépie musia zmäknúť). Ak sa šťava príliš vyparí, pridajte trochu vody.
6. Päť minút pred vypnutím pridajte roztláčený cesnak, petržlenovú vňať, ktorú ste nastrihali nožičkami a dve lyžičky extra panenského olivového oleja.

Pri polente sa držte základného receptu a rovnako aj pri podávaní.

**Porcia 601,4 kcal**

Bielkoviny celkovo	26,5 g	Fosfor	321,4 mg
Lipidy celkovo	17,2 g	Magnézium	8,7 mg
Využitelné sacharidy	81,3 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,5 mg
◦ nasýtené celkovo	2,7 g	◦ B2	0,23 mg
◦ mononenасыtené celk.	10,0 g	◦ B3	4,5 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,8 g	◦ B9	24,0 µg
Cholesterol	128,3 g	◦ A	29,0 µg
Vláknina	3,5 g	◦ E	3,3 mg
Železo	4,7 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	123,2 mg	◦ B5	0,6 mg
Sodík	1282,8 mg	◦ B8	8,3 µg
Draslík	1578,9 mg	◦ B12	0,0 µg





Fotografia na tejto strane: Polenta s chobotničkami



Ryža s trevijskou čakankou

Riso al radicchio trevigiano

Pre šesť osôb

350 g ryže

700 g čakanky

80 g chudej slaniny nakrájanej na malé kocky

Jedna najemno nakrájaná šalotka

Jeden najemno nakrájaný pór

Jedna najemno nakrájaná cibuľa

Pohár bieleho vína

Pohár červeného vína

Zeleninový vývar (viď recept na str. 88):

na každú šálku ryže dve šálky vývaru

Dva bobkové listy

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

Štipka soli

1. V panvici na oleji jemne opražte ryžu s cibuľou.
2. Dochuťte pohárom bieleho vína.
3. Zalejte jemným zeleninovým vývarom, tak, aby prekryl ryžu.

4. Pridajte bobkové listy.
5. Polovicu panvice zakryte alobalom a približne 10 minút pečte v rúre (pri 220°).
6. Ryžu vyberte: vývar sa celkom vsaje.
7. Ochuťte ryžu dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja a troškou čierneho korenia.
8. Rozložte ryžu, aby vychladla.
9. Vezmite vonkajšie listy čakanky, prípadne ich rozkrojte na polovicu (musí ich byť dostatok na vyloženie pudingovej formy). Dajte ich na plech a ugrilujte v rúre, potom ich odložte nabok.
10. Zvyšok čakanky nakrájajte na kocky.
11. Najemno nakrájajte šalotku i pór.
12. Šalotku aj pór dajte speniť do hrnca, do ktorého ste pridali dve lyžice zeleninového vývaru.
13. Pridajte slaninu nakrájanú na malé kocky a niekoľko minút opekajte.
14. Pridajte čakanku nakrájanú na kocky, prikryte a 1 minútu nechajte speniť.
15. Dochuťte červeným vínom.
16. Varte 10 minút, podľa potreby zriedte troškou vývaru.

17. Polovicou tejto čakankovej zmesi ochuťte ryžu (zvyšok si nechajte na ozdobenie misy).
18. Pudingovú formu potrite lyžicou extra panenského olivového oleja.
19. Vyložte ju grilovanými listami čakanky, ktoré ukladajte zo stredu smerom von.
20. Naplňte ryžou a dobre natlačte.
21. Ohnite listy čakanky, ktoré vytŕčajú z formy nad ryžou.
22. Pečte v rúre (pri 220°) približne 10 minút.
23. Hotové jedlo vyklopte na tanier, ozdobte druhou polovicou čakankovej zmesi, ktorú ste predtým odložili nabok.

Ak chcete podávať toto jedlo ako hlavný chod, môžete ho podávať s fašírkami z bieleho mäsa (morčacieho, kuracieho, telacieho).



Porcia 399,5 kcal

Bielkoviny celkovo 9,6 g	Fosfor 149,5 mg
Lipidy celkovo 12,4 g	Magnézium 60,1 mg
Využitelné sacharidy 54,7 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,17 mg
◦ nasýtené celkovo 2,4 g	◦ B2 0,11 mg
◦ mononenасыtené celk. 8,1 g	◦ B3 1,4 mg
◦ polynenасыtené celk. 1,5 g	◦ B9 27,4 μg
Cholesterol 12,0 g	◦ A 0,0 μg
Vláknina 3,7 g	◦ E 2,5 mg
Železo 1,5 mg	◦ D 0,12 mg
Vápnik 49,2 mg	◦ B5 0,4 mg
Sodík 864,3 mg	◦ B8 5,6 μg
Draslík 422,5 mg	◦ B12 0,0 μg

Ryža na orientálny spôsob

Riso orientale

Pre šesť osôb

500 g ryže

Jedna malá cibuľa

1 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Na omáčku:

Jedna cibuľa

Jeden strúčik cesnaku

Jedna lyžica múky

Jedna červená paprika

Jedny kuracie prsia

Jedno jablko nakrájané na jemné kúsky

Jedna lyžička karí

Zeleninový vývar

Jedna lyžica extra panenského olivového oleja

Najskôr si pripravte omáčku:

1. Červenú papriku umyte, odstráňte jadierka i žilky a nakrájajte pozdĺžne na tenké plátky.
2. Aj kuracie prsia nakrájajte na tenké pozdĺžne plátky.
3. Ošúpte a najemno nakrájajte jablko.
4. V hrnci, do ktorého ste dali dve lyžice zeleninového vývaru, nechajte speniť nakrájanú cibuľu.
5. Cibuľu poprášate múkou a dozlatista opražte.
6. Pridajte papriku, kuracinu, jablko, celý strúčik cesnaku a karí.
7. 40 minút varte na miernom ohni, občas zalievajte zeleninovým vývarom, aby vznikla krémová omáčka.
8. Keď stiahnete plameň, pridajte lyžicu extra panenského olivového oleja. Vytvorte kompaktnú zmes (pred podávaním nezabudnite vybrať strúčik cesnaku).

Príprava ryže:

1. Ryžu opražte spolu s najemno nakrájanou cibuľou.
2. Pridajte vývar a nechajte variť dovtedy, kým celkom nevsiakne.
3. Ryžu vysypte do formy s otvorom, dobre ju natlačte a vyklopte ju na tanier.
4. Otvor naplňte pripravenou omáčkou. Zvyšnú omáčku podávajte v omáčkovej mise.



Porcia 484,4 kcal

Bielkoviny celkovo 26,2 g	Fosfor 312,0 mg
Lipidy celkovo 5,4 g	Magnézium 67,4 mg
Využitelné sacharidy 82,8 g	Vitamíny:
Mastné kyseliny:	◦ B1 0,38 mg
◦ nasýtené celkovo 1,05 g	◦ B2 0,20 mg
◦ mononenасыtené celk. 3,1 g	◦ B3 12,7 mg
◦ polynenасыtené celk. 0,95 g	◦ B9 48,8 μg
Cholesterol 55,8 g	◦ A 0,0 μg
Vláknina 2,7 g	◦ E 1,3 mg
Železo 2,7 mg	◦ D 0,17 mg
Vápnik 46,9 mg	◦ B5 1,5 mg
Sodík 842,7 mg	◦ B8 3,0 μg
Draslík 547,0 mg	◦ B12 0,0 μg



*Fotografia na tejto strane:
Polenta s chobotničkami*



Africká ryža

Riso africano

Pre šesť osôb

500 g ryže

Päť bielych cibúl

70 g hrozienok

100 g olúpaných pistácií

1 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

Štyri kardamónové semená

Jedna lyžička karí

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

1. Cibulú nakrájajte na malé kocky a dajte do hrnca, v ktorom je kvapka vody a dve lyžice zeleninového vývaru, aby sa spenila.
2. Pridajte ryžu, opečte ju a zalejte zeleninovým vývarom.
3. V polovici varenia pridajte hrozienka, pistácie, kardamón a lyžičku karí.
4. Nakrájajte štyri cibule a dajte ich do panvice s hrubším dnom, aby sa dozlatista opiekli, pridajte aj dve lyžice zeleninového vývaru.
5. Nasypte ryžu na široký a hlboký tanier.

6. Ochuťte tromi lyžicami extra panenského olivového oleja.

7. Opečené cibule dajte navrch ryže a môžete podávať.



Porcia 552,6 kcal

Bielkoviny celkovo	10,1 g	Fosfor	184,1 mg
Lipidy celkovo	15,8 g	Magnézium	71,1 mg
Využitelné sacharidy	92,5 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,36 mg
◦ nasýtené celkovo	2,46 g	◦ B2	0,14 mg
◦ mononenasýtené celk.	10,8 g	◦ B3	2,1 mg
◦ polynenasýtené celk.	2,03 g	◦ B9	47,8 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	3,7 g	◦ E	3,3 mg
Železo	2,1 mg	◦ D	0,01 mg
Vápnik	61,2 mg	◦ B5	0,8 mg
Sodík	629,7 mg	◦ B8	5,5 µg
Draslík	483,0 mg	◦ B12	0,0 µg

*Fotografia na tento strane: africká ryža.
Fotografia na vedľajšej strane: zelená ryža
na studeno.*



Zelená ryža na studeno

Riso verde freddo

Pre šesť osôb

400 g ryže, ktorá sa nerozvarí

Veľká viazanička petržlenovej vňate

Veľká viazanička bazalky

Vetvička rozmarínu

Viazanička cibuľovej vňate

Citrónová šťava

Štyri kvapky tabaska

Štyri kvapky worcestrovej omáčky

Tri lyžice extra panenského olivového oleja

Čierne korenie

Štipka soli

1. V dostatočnom množstve osolenej vody uvarte ryžu „al dente“.
2. Pod vodou ju ochladte a nechajte odkvapkať.
3. Posekanú petržlenovú vňať, bazalku, cibuľovú vňať i rozmarín dajte do misy.
4. Pridajte dve lyžice extra panenského olivového oleja, citrónovú šťavu, worcestrovú omáčku, tabasko.
5. Pridajte do misy uvarenú ryžu a dobre premiešajte.
6. Ochutnajte a prichuňte soľou a čiernym korením.

7. Natrite formu lyžicou extra panenského olivového oleja, nasypte do nej ryžu a dobre natlačte.
8. Nechajte na niekoľko hodín v chladničke, aby vychladla a nasiakla chuťou.
9. Vyklopte z formy na tanier.

Podávajte s paradajkovým šalátom tak, ako pri ryži so šafranom, alebo s omáčkou (viď kapitolu omáčky).



Porcia 341,3 kcal

Bielkoviny celkovo	5,0 g	Fosfor	85,4 mg
Lipidy celkovo	9,5 g	Magnézium	46,1 mg
Využitelné sacharidy	58,9 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,05 mg
◦ nasýtené celkovo	1,57 g	◦ B2	0,05 mg
◦ mononenасыtené celk.	6,8 g	◦ B3	1,0 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,0 g	◦ B9	22,9 µg
Cholesterol	0,0 g	◦ A	0,0 µg
Vláknina	1,6 g	◦ E	2,1 mg
Železo	0,93 mg	◦ D	0,0 mg
Vápnik	27,7 mg	◦ B5	0,4 mg
Sodík	70,8 mg	◦ B8	0,0 µg
Draslík	118,2 mg	◦ B12	0,0 µg

Zelené rizoto 

Risotto verde

Pre šesť osôb

500 g ryže na rizoto

600 g špenátu

Jedna malá cibuľa

1 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

20 g píniových orieškov

30 g hrozienok

Dve lyžice extra panenského olivového oleja

Dve lyžice strúhaného parmezánu

1. Špenát dobre umyte, prepláchnite a nechajte odtiecť.
2. Speňte ho na prudkom ohni v panvici s hrubším dnom proti priháraniu alebo vo woku, spolu s lyžicou extra panenského olivového oleja.
3. Špenát rozmixujte a ochuťte dvoma lyžicami parmezánu, hrozienkami a píniovými orieškami.
4. Cibuľu najemno nakrájajte a nechajte speniť v hrnci, do ktorého ste dali trošku zeleninového vývaru.
5. Pridajte ryžu, zalejte zeleninovým vývarom ako pri normálnom rizote.
6. V polovici varenia pridajte špenát.
7. Ochuťte lyžicou olivového oleja.

Rizotá by mali byť šťavnaté, nemali by ste ich na ohni nechať príliš dlho, aby sa nevysušili. Podávajú v teplých tanieroch.

**Porcia 444,3 kcal**

Bielkoviny celkovo	10,6 g	Fosfor	191,6 mg
Lipidy celkovo	8,6 g	Magnézium	109,1 mg
Využitelné sacharidy	81,2 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,30 mg
◦ nasýtené celkovo	1,8 g	◦ B2	0,37 mg
◦ mononenасыtené celk.	5,2 g	◦ B3	1,7 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,3 g	◦ B9	148,1 µg
Cholesterol	2,9 g	◦ A	4,0 µg
Vláknina	3,4 g	◦ E	2,9 mg
Železo	3,4 mg	◦ D	0,01 mg
Vápnik	122,4 mg	◦ B5	0,8 mg
Sodík	710,1 mg	◦ B8	7,0 µg
Draslík	629,8 mg	◦ B12	0,0 µg

**Ryža so šafranom** 

Riso con zafferano

Pre šesť osôb

500 g ryže na rizoto

160 g mozzarely nakrájanej na malé kocky

Šafran

Jedna cibuľa

1 l zeleninového vývaru (viď recept na str. 88)

1 dcl bieleho vína

700 g zrelých cherry paradajok

Štyri lyžice extra panenského olivového oleja

Viazanička bazalky

Jeden strúčik cesnaku

Štipka soli

1. Paradajky nakrájané na malé kocky ochuťte dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja, posekanými lístkami bazalky, strúčikom cesnaku roztláčeným vidličkou. Asi 2 hodiny nechajte marinovať.
2. Nakrájanú cibuľu dajte na oheň do hrnca spolu s malým množstvom vody, aby sa spenila.
3. Pridajte ryžu a opražte ju.
4. Dochuťte bielym vínom.
5. Pridajte šafran, potom horúci zeleninový vývar.
6. Varte pokiaľ sa vývar nevyparí.
7. Ochuťte dvoma lyžicami extra panenského olivového oleja.
8. Natrite pudingovú formu a do polovice ju naplňte ryžou.
9. Na túto vrstvu ryže dajte vrstvu mozzarely nakrájanej na malé kocky a niekoľko bazalkových lístkov nastrihaných nožnicami.
10. Zvyšok prikryte ryžou a dobre natlačte.
11. 30 minút pečte v rúre (pri 200°).
12. Vyklopte z formy na tanier a do otvoru dajte marinované paradajky, ktoré teraz môžete osoliť. Nezabudnite vybrať strúčik cesnaku.

Zvyšné paradajky môžete podávať v samostatnej omáčkovej mise.

**Porcia 550,5 kcal**

Bielkoviny celkovo	13,8 g	Fosfor	224,6 mg
Lipidy celkovo	18,3 g	Magnézium	88,8 mg
Využitelné sacharidy	80,8 g	Vitamíny:	
Mastné kyseliny:		◦ B1	0,28 mg
◦ nasýtené celkovo	5,3 g	◦ B2	0,21 mg
◦ mononenасыtené celk.	10,7 g	◦ B3	2,5 mg
◦ polynenasýtené celk.	1,7 g	◦ B9	45,1 µg
Cholesterol	15,0 g	◦ A	44,0 µg
Vláknina	2,6 g	◦ E	4,0 mg
Železo	1,4 mg	◦ D	0,03 mg
Vápnik	150,2 mg	◦ B5	0,9 mg
Sodík	726,1 mg	◦ B8	5,9 µg
Draslík	517,9 mg	◦ B12	0,0 µg



Fotografia na tejto strane: Ryža so šafranom.