RECEPTY A JÍDLO 16. 08. 2013

Středomořská dieta je jedním z nejzdravějších způsobů hubnutí

Běžné tuky a oleje nahraďte olivovým olejem. Do svého jídelníčku zařaďte více ořechů. Každý den konzumujte ovoce a zeleninu. Omezte příjem…

Nemusíte mít obavy z toho, že je středomořská dieta nějak drastická, naopak, jedná se spíše o příjemný životní styl a potraviny typické pro tyto státy Vám jistě budou chutnat. Jedná se totiž o lehkou, chutnou, zdravou a vyváženou stravu.

Středomořská dieta – desatero úspěšného startu

1. Běžné tuky a oleje nahraďte olivovým olejem.
2. Do svého jídelníčku zařaďte více ořechů.
3. Každý den konzumujte ovoce a zeleninu.
4. Omezte příjem těchto potravin: tučná masa – hovězí a vepřové maso, vajíčka.
5. Jezte více ryb a libového drůbežího masa.
6. Zařaďte více celozrnného pečiva a těstovin.
7. K jídlu si občas dopřejte červené víno.
8. Jeden mléčný výrobek denně neuškodí a potěší Vaše chuťové buňky.
9. K hlavnímu jídlu nebo salátům přidávejte luštěniny.
10. K přípravě pokrmů ve Středomoří patří bylinky. Dodávají pokrmům skvělou chuť bez zbytečné soli.

Těmito změnami ve svém jídelníčku snižujete rizika srdečních onemocnění, krevní cukr se stabilizuje,

čímž se snižuje i riziko cukrovky a zvýšeného cholesterolu v krvi.

Klasická porce jídla vypadá tak, že polovinu tvoří zelenina, čtvrtinu sacharidy a další čtvrtinu bílkovinné jídlo. Potraviny, které doporučuje **středomořská dieta**, většinou obsahují velké množství vlákniny. Společně s vodou vláknina zvětšuje objem potravy v žaludku člověka. Tím pádem člověku stačí méně jídla, to se rovná nižší příjem kalorií a přitom člověk i tak dosáhne pocitu sytosti.

Z dlouhodobého hlediska je středomořská dieta jedním z nejzdravějších přístupů k životosprávě. Přináší dobré výsledky při hubnutí a formování postavy, podíl živočišných tuků ve stravě je menší. Olivový olej se snadněji mění na pro tělo použitelnou energii a má menší tendence ukládat se jako podkožní tuk. V rámci dodržování středomořské diety si odřekněte sladkosti, **nahraďte je raději čerstvým ovocem**.

Výhody středomořské diety

Středomořská dieta se skládá z kvalitních, lehce stravitelných a zdravých surovin, bohatých na vitamíny, minerály a nenasycené mastné kyseliny. Jídelníček je pestrý, chutný a výživný, člověk tak zbytečně nehladoví. Středomořská dieta napomáhá zbavit se nadbytečných kil, příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu a blahodárně působí na celý kardiovaskulární systém. Nejen že funguje jakožto prevence cévní mozkové příhody a srdečního selhání, ale rovněž je prevencí trombózy hlubokých žil a snižuje riziko rakoviny.

Může se stát, že středomořská dieta u mne nebude fungovat?.

Ano, i když je středomořská dieta podle odborníků tou nejzdravější a je pravděpodobně nejlepším řešením, jak zatočit s rovnováhou a nastolit zdravý životní styl, přesto zde několik rizik, že se Vám i přesto nepodaří snížit nadváhu, zůstává. Mnoha lidem totiž brání v hubnutí některé zdravotní komplikace a skryté příčiny nadváhy.

- Typickou skrytou příčinou nadváhy bývá obvykle **porucha štítné žlázy**. Z preventivního hlediska lze takovýmto potížím předejít doplňkovou konzumací jódu. Pokud štítná žláza nepracuje správně, lékař Vám může předepsat preparát přímo s obsahem tyroxinu a tím vyrovná nedostatek v krvi.
- Další skrytou příčinou nadváhy bývá **překyselení organismu**. To může mít spoustu projevů, např. nespavost, artrózu, migrény apod. Jedním z častých projevů bývá také nadměrné zadržování vody v těle. A to, jak je známo, štíhlé linii vůbec neprospívá. Chcete-li zjistit, zda trpíte překyselením organismu, pak si v lékárně můžete koupit lakmusové papírky s barevnou stupnicí. Papírek dáte do styku se slinami, případně s močí. Podle zbarvení a příslušné barevné škály určíte, zda máte organismus překyselený nebo ne. Tento test se musí provádět min. 1,5 hodiny po jídle. Pokud si chcete být jistí na sto procent, můžete jednoduše o provedení takového testu požádat svého lékaře, pro kterého je stanovení případného překyselení organismu jednoduchou záležitostí.
- Nadměrné zadržování vody v těle nebo poruchy metabolismu mohou způsobovat některé **hormonální látky**. Typickou potíží může být také nedostatek vitamínů ve stravě, nedostatečný příjem kvalitních tuků a podobně. V takovém případě je vyrovnávání hladiny tuků a vitamínů dlouhodobější záležitostí.

Základní suroviny středomořské diety

Olivový olej

Je tou nejzákladnější surovinou všech středomořských kuchyní. Jednotlivé olivové oleje se od sebe liší často již na první pohled.

- Olivový olej dodá Vašemu pokrmu **nezaměnitelnou chuť** středomořské kuchyně.
- Olivový olej **neobsahuje cholesterol ani sůl**.
- Obsahuje **velké množství vitamínu E**, což je důležitý antioxidant, který zpomaluje stárnutí a **vitaminy A, D a K**. Vitamíny A a E působí preventivně proti vzniku rakoviny kůže a mají ochranné účinky na pokožku. Působí příznivě při vysokém krevním tlaku a obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které mají příznivý účinek na lidský organismus.
- **Snižuje hladinu cholesterolu, upravuje krevní tlak a brání rozvoji srdečních onemocnění.**
- Olivový olej obsahuje také **polyfenoly**, antioxidanty, které chrání organismus proti vzniku rakoviny, posilují imunitní systém člověka, podporují trávení a zpomalují stárnutí organismu.

Podle kyselosti se olivový olej dělí na tři základní skupiny:

- Extra panenský olivový olej (kyselost nesmí překročit 1%)
- Jemný panenský olivový olej do 1,5% kyselosti
- Zjemněný olivový olej do 2% kyselosti

Panenský olivový olej se používá do salátů a obyčejný olivový olej na vaření.

Rajčata

Chuť rajčat dozrálých na přímém slunci se samozřejmě liší od těch skleníkových. Rajčat známe mnoho odrůd. Při nákupu vybírejte taková, která nejsou příliš tvrdá, jsou dobře vybarvená a hladká. Dobře vyzrálá letní rajčata si můžeme v troubě nasušit na zimu a plody s méně výraznou chutí můžeme použít pro přípravu omáček.

Lykopen, obsažený ve zralých rajčatech, má ochranné účinky proti vzniku oběhových chorob. Je přínosný při karcinomu prostaty, tlustého střeva, ale i dalších nádorových onemocnění. Muži, konzumující hojně rajčata, mají poloviční riziko vzniku hyperplazie žlázy předstojné. Kromě antioxidačních účinků rajčat je prokázán také jejich ochranný účinek proti negativnímu UV záření.

Česnek

Je důležitou přísadou do pokrmů. Jeho ostrá chuť se zahříváním zmírňuje. Nejkvalitnější česnek poznáme podle toho, že obvykle má pevné a kompaktní hlavičky. Skladovat bychom jej měli při pokojové teplotě a na tmavém místě. Skladování česneku v ledničce je chybou, tam totiž česnek velice brzy vzklíčí. Naklíčený česnek už k vaření nepoužívejte, jídlo by Vám po něm mohlo nepříjemně zhořknout.

Česnek má široké využití v kuchyni a je **bohatý na vitamíny A, B, C, selen, vápník a jód**. Má pozitivní účinky na obranyschopnost organismu a trávení. V lidovém léčitelství se často užívá jako antiseptikum a antibiotikum, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, prospívá srdci a pročišťuje cévy. Působí proti nadýmání, proti kornatění tepen, ničí parazity ve střevech a

v kombinaci s medem se užívá při nachlazení a chřipce.

Lilky

Podlouhlé, mírně baculaté lilky s tmavě fialovou hladkou slupkou, představují nezbytnou surovinu mnoha francouzských a italských pokrmů. Kupujte vždy lilky s hladkou slupkou a s pevnou dužinou. Lilky se skvěle doplňují s rajčaty. Lilek se doporučuje před smažením nebo pečením posypat solí, nechat pustit vodu a teprve poté ho dále upravovat. To proto, aby nebyl tak hořký.

Lilek napomáhá předcházet vzniku volných radikálů v těle a je **zdrojem sodíku a kyseliny listové** (vitaminu B9). Zajímavostí je, že lilek obsahuje nikotin. Množství nikotinu v lilku je však zanedbatelné, proto nemusíte mít obavy z jeho pojídání.

Mořští živočichové

Ryby a jiní mořští živočichové patří ke středomořské dietě zcela neoddělitelně. Čerstvost ryby poznáte podle jasných lesklých očí, červených žaber a samozřejmě taková ryba nesmí páchnout. Nikdy nekupujte ani mírně zapáchající ryby. Více o těchto ingrediencích si můžete přečíst v článcích:

Mořské plody v kuchyni 1 - krevety a humr

Mořské plody v kuchyni 2 - slávky, sépie a ústřice

Mořské plody v kuchyni 3 - chobotnice, langusty a ježovky

Čerstvé bylinky

Do všech pokrmů a salátů se přidávají **čerstvé bylinky**, na zimu si je můžete nasušit. V našich podmínkách si bylinky můžeme pěstovat na zahrádce nebo za okny v truhlíku. Samozřejmě, že naše bylinky pěstované v truhlíku nebudou mít tak výraznou chuť a vůni jako rostlinky pocházející ze Středomoří. Nejpoužívanějšími bylinkami jsou **bazalka, kopr, oregano, petrželka, rozmarýn, šalvěj a tymián**.

Středomořská dieta recepty

Tagliatelle s garnáty a zelenými lusky

Ingredience pro 4 osoby

- 225 g těstovin, lze nahradit také rýžovými nudlemi
- 4 lžíce olivového leje
- 1 menší cibule
- 225 g loupaných garnátů v syrovém stavu
- 150 ml rybího vývaru
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce světlé sojové omáčky
- 1 lžíce suchého sherry
- 2 lžičky limetkové šťávy
- hrst zelených lusků a hrst fazolových klíčků

Tagliatelle s garnáty a zelenými lusky - postup přípravy

Těstoviny uvaříme „al dente“ v osolené vodě, do které kápneme trošku oleje. Následně vše scedíme a necháme okapat. Na pánvi rozehřejeme dvě lžíce oleje, přidáme pokrájenou cibuli a restujeme. Na pánev přidáme ještě předpřipravené těstoviny a vše dusíme společně s vývarem po dobu dvou minut. Těstoviny sejmeme z ohně a uchováme teplé. Na zbylém oleji si orestujeme garnáty s drceným česnekem, přidáme i sojovou omáčku, sherry, limetkovou šťávu, zelené lusky a klíčky. Vše dusíme doměkka a směs pak promícháme s těstovinami a podáváme.

Lososové špízy se zeleninou a kari rýží

Ingredience pro 4 osoby

- 4 plátky lososa
- 1 cuketa
- 2 červené papriky
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce citronové šťávy
- sůl
- pepř
- čerstvý kopr na ozdobení
- citronový pepř
- 200 g rýže Basmati
- kari
- plátky citronu

Lososové špízy se zeleninou a kari rýží - postup přípravy

Čerstvého omytého lososa nakrájíme asi na 5 cm kousky. Osolíme, opepříme a pokapeme lžící citronové šťávy. Cuketu s paprikou si nakrájíme také na menší kousky. Poté postupně napichujeme na jehly lososa, cuketu a papriku. K olivovému oleji si přidáme zbytek citronové šťávy, sekaný kopr a citronový pepř. Touto směsí špízy potíráme během pečení (nebo grilování). K hotovým špízům podáváme dušenou rýži, do které přidáme kari. Servírujeme s plátky citronu a snítkami kopru. Klidně můžete do špízu přidat i další zeleninu, může to být lilek, cibule, celé stroužky česneku.

Středomořská zelenina na plechu

Ingredience

- 1 lilek
- 2 cukety
- 2 cibule
- 4 velká rajčata
- 1-2 papriky
- 1 palička česneku
- 100 g sýru feta nebo balkánského sýra
- 2 lžíce bazalkového pesta
- 2 lžíce olivového oleje
- tymián
- rozmarýn
- sůl

Středomořská zelenina na plechu - postup přípravy

Lilek i ostatní zeleninu nakrájíme na kolečka. Lilek osolíme a necháme asi 30 minut vypotit. Pak jej opláchneme a osušíme. Vyšší plech jemně potřeme olivovým olejem a zeleninu na něj naskládáme tak, že se bude částečně překrývat. Bazalkové pesto smícháme s olivovým olejem a čerstvými nebo sušenými bylinkami, případně i s pepřem. Olejovou směsí potřeme povrch zeleniny. Navrch rozdrobíme fetu, přikryjeme vše alobalem a vložíme do trouby. Pečeme po dobu 20 minut, alobal poté odstraníme a dopékáme dalších 20 minut.