

Stále ještě máme kalendářní zimu. Napadlo nás, že se zaměříme na zdravou výživu pro toto období. Na to, co naše tělo skutečně potřebuje. Vypravili jsme se na nákup a příjemným průvodcem nám přitom byla odbornice na zdravou výživu – Radka Hozmanová.

Text Jana Dupalová | Foto Dagmar Hájková

## Zdravé nákupy s Radkou



### Objevte rovnováhu

Radka ví, že pro náš organismus je podstatná rovnováha, ve východní filozofii je to právě rovnováha dvou protikladných prvků jin a jang. Praktikuje proto už delší dobu výživu ve stylu Feng Shui. V zimním čase je podle ní nutné podpořit močový měchýř a ledviny. Tělo je třeba ohřát. Ideální jsou k tomu teplé pokrmy, především husté polévky. Vyhýbejte se syrové zelenině (salátům), ochlazují. Stejně tak přílišná konzumace exotického ovoce. A ovocné čaje? V tomto čase si dopřejte jen příležitostně.

### Zaměřte se na fazole

V zimě jsou ideální. Při nákupu uvidíte, že jich existuje spousta druhů. Dobré je přidat do jídelníčku i další cenné zdroje vápníku, minerálů, bílkovin nebo sto-

pových prvků, jako jsou pohanka, mořské řasy, kořenová zelenina, brokolice nebo sezamové semínko. Před užitím ho opražte na pánvičce jako jinou zeleninu. Jedna kávová lžička sezamu vám bohatě nahradí denní dávku vápníku! A náš tip na vaření fazolí – přidejte k nim trochu mořské řasy, fazole se lépe provaří a nejsou náročné na trávení.

Děkujeme za možnost pořízení fotografií obchodu se zdravou výživou Danfood v Praze 1, Rámové ulici.

Máte-li zájem dozvědět se více o zajímavých produktech zdravého stravování a především jejich užití, hledejte informace přímo na [www.fengshuiskola.cz](http://www.fengshuiskola.cz)



Recept Radky Hozmanové na únor:

**Recept: fazolový Eintopf** (pokrm připravovaný v jednom hrnci) množství asi pro 3 – 4 osoby

Suroviny : bílé fazole (asi půl sáčku), řasa Kombu (na osobu šíře palce), mořská sůl, brokolice, 2 červené cibule, 2 mrkve, tamari (shoyu), mirin, limetka (nebo citron, yuzu šťáva), sezamový olej, nebo dýňový, slunečnicový.

Nejvhodnější druh fazolí pro tento pokrm jsou velké bílé fazole. Namočte je přes noc, případně vařte v papiňáku delší dobu. Namočené fazole vařte v papiňáku asi hodinku a čtvrt společně s mořskou řasou Kombu a špetkou mořské soli, v poměru 1 : 2 a půl dílu vody. Nemáčené fazole tak hodinku a půl – do měkka. Pokud jsou stále tvrdé, nenechte si vzít náladu, zakryjte víkem, pokračujte v dovaření. Mezitím si připravte zeleninu. Záleží i na tom, jak zeleninu nakrájíte. Je to způsob, jakým lze v zelenině uvolnit chuťové kvality. Brokolici natrhejte na stejnoměrně velké růžičky, cibuli po směru vláken, mrkev jako když ořezáváte tužku nožem. Vezměte pánev wok, dejte např. sezamový olej, rozehřejte a kladte postupně jednotlivé druhy zeleniny ve správném pořadí. Druhy, které rostou v zemi, jako první (např. mrkev). Posolte špetkou mořské soli, zeleninky tak spojíte šťávy. Nechte asi pět minut pracovat na mírném ohni, podlijte mirinem a pak vodou tak, aby zelenina neplavala. Přikryjte pokličkou, duste do měkka. Slité fazole smíchejte na pánvi se zeleninou. Ochutťe tamari omáčkou (nebo shoyu) i mirinem pro sladkou chuť, šťávou z limety nebo citronu. Na závěr nastrouhejte zázvor – jeho šťáva pokrm dochutí. Zázvor pomáhá zlepšit krevní oběh, trávit tučné pokrmy (tedy i maso, ryby), má ohřívající charakter. Eintopf je ideální rodinná večeř z kvalitních surovin.



## Co hledat v únoru v obchodech zdravé výživy?

### Mořské řasy Kombu

Jedná se právě o typ řasy, která se ideálně užívá při vaření spolu s fazolemi. Pro chladné období proto hledejte Kombu.



### Různé druhy fazolí

Adzuki, Mungo, Fazole Bílá ledvina, Fazole Pinko bio, Fazole Červená ledvina, Fazole Černé oko jsou skvělým zdrojem vitamínů, minerálů, stopových prvků. Ideálně je lze kombinovat s různými druhy zeleniny.



### Tamari

Fermentovaná omáčka ze sóji. Dodá pokrmům přirozeně slanou chuť. Vhodná pro bezlepkovou stravu.



### Miso

Fermentovaná instantní polévka, která čistí krev, obsahuje enzymy. Pokud se rozhodnete zpestřit si chuť miso polévkou je to výborný tip. Instantní je vhodná i na cesty.

### Pohankovo špaldová vřetena

Špalda je výborně stravitelný druh pšenice. Spolu s pohankou přidá do vašeho těla rutin, zlepšit krevní oběh, zrak i sluch.



### Mirin

Fermentované rýžové víno, které přináší do pokrmů přirozeně sladkou chuť. Obsahuje komplex cukrů, které náš organismus nezatěžují tak, jako při trávení jednoduchých cukrů.



### Vřetena se spirulinou

Spirulina je druh mořské řasy, který obsahuje i vlákninu. V kuchyni užijte obvyklým způsobem jako přílohu.



### Shoyu

Opět fermentovaná omáčka ze sóji a pšenice, skvělé dochucovadlo.



### Nezapomeňte na čerstvou zeleninu!

Radka na nákupech nezapomněla ani na čerstvou zeleninu. V únoru doporučuje zejména dýni, která dodá do naší stravy v této době přirozeně sladkou chuť a brokolici. Jinak i pórek a nakládanou zeleninu.