



## Zdravé vaření s Radkou

*Naše odbornice na zdravou výživu Radka Hozmanová před příchodem jara volá po očištění organismu. Doporučuje stravu, která pomůže pročistit krev a vrátí tělo do optimální kondice. Podstatné přitom nejsou pouze suroviny, jaké v kuchyni při přípravě pokrmů užíváte, ale i způsoby jejich úpravy.*

Text Vendula Nováková | Foto Dagmar Hájková

### Příliš mnoho tuku v krvi

Jarní únava je výsledkem přílišného množství tuku v krvi. Je důsledkem zvýšené zimní konzumace tučných, smažených nebo fritovaných pokrmů. Cílem nadcházejícího jara je snaha krev pročistit. Snížit kyselost, ulehčit žlučníku a játrům. „Ideálně je k tomuto účelu vhodná především lehká úprava zeleniny,“ vysvětluje Radka Hozmanová. „Jde zejména o ,blanší-

rování‘ – znamená to krátké povaření zeleniny v horké vodě (cca 3 minuty) a její následné ochlazení. Ideální úpravou zeleniny je rovněž ,sotéování‘ – její rychlé orestování na malém množství panenského oleje, který může být sezamový, slunečnicový, dýňový nebo olivový. Vždy sotéujeme pouze jeden druh zeleniny. Počkáme až se promísí s olejem, a teprve pak přidáme maximálně 1 – 2 druhy další zeleniny.

### Potravin pro jaro

Pro jarní měsíce Radka s určitostí doporučuje zvolit jako základ jídelníčku celozrnnou kulatou rýži, dlouhozrnnou i v podobě polobroušené. Dále bulgur, jáhly, celozrnné těstoviny nebo kroupy. Zkuste se v prodejnách zdravé výživy také pít po Hato mugu. Jde o perličkový ječmen, který má vynikající čistící a detoxikační účinky, navíc i pomáhá zbavovat se cyst.

Teprve po úpravě jednotlivých druhů je možné smíchat je na pánvi dohromady a přidat špetku mořské soli. Zelenina pustí šťávu a bude lépe stravitelná. K lehkým úpravám vláknité zeleniny patří ,vaření v páře‘. Také tento typ vaření patří k velmi oblíbeným a aroma, chuť i barva všech použitých potravin při něm zůstávají dokonale zachované; nezatíží trávení a opět posílí činnost jater a žlučníku.“

### Co pít?

Ideální je čaj banča. Neobsahuje kofein, je vhodný i pro děti, kojící matky, starší lidi. Stahuje kyselost krve, v konvici snese i několik nálevů. Dále kvalitní bylinné směsi na jaro. Na ohřátí, odhlenění a zklidnění jsou ideální bylinné čaje – fenýklový, anýzový. Nezapomeňte na čerstvou kopřivu, lze ji i nasušit. Je výborným zdrojem křemíku.



### Jak se krájí zelenina?

Radka Hozmanová pořádá kurzy vaření ve stylu feng shui ([www.fengshuiskola.cz](http://www.fengshuiskola.cz)). Naučí vás jak připravovat a zdravě kombinovat suroviny vzhledem k roční době a vašemu individuálnímu stavu tak, aby byly nejen chutné, ale i zdravé. „Záleží už na tom, jak zeleninu krájí-

te,“ vysvětluje Radka. „Na oválky, na sirčičky, obdélníčky, kolečka,... nebo jako když krájíte tužku. Existuje mnoho způsobů. Nevěříte, že to má smysl? Ale ano, řez a velikost uvolňují chuť ze zeleniny, krejčí také stříhá jinak látku na kabát a jinak na šaty ze šifonu.“



### Zelenina, která čistí

Pro jarní měsíce jsou ideální tyto druhy zeleniny: pórek, brokolice, čínské zelí, květák, řapíkatý celer, bílá ředkev, ředkvička, kedluben. Samozřejmě nezapomeňte ani např. na kulaté zelí, zbylou dýni, kořenovou zeleninu. K masnějších pokrmům si rozhodně dopřejte šťávu ze zázvoru, nebo kopeček nastrohaného daikonu – bílé ředkve.



Recepty Radky Hozmanové na jaro:

### Polévka z brokolice (4 porce)

Brokolici omyjeme, oddělíme růžičky. Dáme vařit 2,5l osolené vody, do ní řasu wakame (nebo kombu, na osobu velikost palce). Do vroucí vody vložíme brokolici. Pod pokličkou vaříme do změknutí. V hrnci rozmixujeme ponorným mixérem. V hrnečku studené vody rozmícháme asi 2 lžičky škrobu kuzu. Je-li málo hustá, postup opakujeme v menším množství vody. Na dochucení přidáme sójovou omáčku tamari dle chuti, trochu zázvoru, nahrubo nastroháme čerstvou mrkvičku, zdobíme zeleným posypem a orestovanými semínky dýně.

### Pikles

je nakládaná zelenina. Celý proces i s dozráváním trvá asi týden. Je zdrojem enzymů, které pomáhají startovat trávicí procesy a uleví žlučníku a játrům. Vezmeme buď jeden druh zeleniny, stačí obyčejné zelí. Nebo zvolíme mix – z brokolice, mrkve, solí, cibule, kedlubny, daikonu. Nakrájíme zeleninu na větší kusy. Vezmeme větší zavařovací sklenici, převaříme vodu, naskládáme zeleninu do sklenice, dáme do ní lžičku mořské soli, zalijeme zchladlou převařenou vodou. Zavřeme víčkem, asi na hodinu obrátíme uzavřenou sklenici na víko a necháme sůl dobře rozpustit. Sklenici poté otevřeme, obsah vložíme do plastové misky – pracuje a pak se nám může „vyenzymovat“ mimo vymezený objem sklenice. Uložíme bez víka, pouze přiklopené do spíže. Necháme asi 24 hodin natáhnout vzduch a spustit fermentaci. Poté víko lehce zavřeme. Sklenici zběžně kontrolujeme, pokud obsah moc „povídá“, povolíme víko a hned zase zavřeme. Po týdnu je vše připraveno. Nelekněte se zakalení, jde o mléčné kvašení! Naberte čistou vidličkou, opláchněte pod vodou na sítku. Na osobu stačí malá kopečka, kterou přidáte na talíř jako přílohu.