



metabolic balance

Náuka o potravinách a kuchárska prax

Obsahové látky a praktické rady

Prírodné potraviny ponúkajú všetko, čo zdravé telo potrebuje.



Obsahové látky vo výžive

Vyvážená výživa v zmysle programu Metabolic Balance® poskytuje telu všetky potrebné živiny. Metabolizmus sa cielene stimuluje, produkcia inzulínu sa prirodzene reguluje a posilňuje sa komplexné hospodárenie s hormónmi. Opätovné nastolenie prirodzenej rovnováhy vo výžive vedie k zlepšeniu zdravotného stavu.

Ovocie a zelenina bohatá na vitálne látky

Jedným z pilierov výživy podľa princípu Metabolic Balance® je zelenina. V individuálnych plánoch výživy je uvedené, koľko gramov zeleniny môže klient v jednotlivom jedle skonzumovať. Ako dezert je po každom jedle plánovaná porcia ovocia. Ovocie a zelenina majú vysoký obsah prírodnej vlákniny, vitamínov, minerálnych látok a takzvaných sekundárnych rastlinných látok. Tieto látky majú antimikrobiálny účinok, znižujú hladinu cholesterolu, pôsobia protizápalovo, predchádzajú rakovine, zriedujú krv a majú antioxidantný účinok.

Jablko

Cenné obsahové látky jablka sa nachádzajú pod šupkou. Preto treba **jablká jesť aj so šupkou**. Jablčná šťava nie je náhradou celého jablka, lebo pri odšťavovaní sa odstraňuje kvercetín aj vláknina.

Jablko je ovocím s najvyšším obsahom pektínu. Ten pri napučíavaní okrem vody viaže aj cholesterol a jedovité látky, ktoré sa s potravou dostali do čreva, a stará sa o ich vylúčenie z organizmu. Kvercetín, sekundárna rastlinná látka nachádzajúca sa v jabl-

kách, likviduje vírusy a zabraňuje poškodeniu buniek, ktoré spôsobujú voľné radikály. Okrem toho má jablko mnoho vitamínu C, preto ho zvyknú nazývať skutočným špecialistom na obranu.

Sekundárne rastlinné látky

Sekundárna rastlinná látka	V potravine	Účinok	Rady na prípravu
Allylsulfid (sulfidy)	cesnak, cibuľa	zvyšuje „dobrý“ cholesterol HDL, znižuje triglyceroly, stimuluje enzýmy	posekať alebo popučiť, aby sa sekundárne rastlinné látky uvoľnili
Flavonoidy	jablká, brokolica, citrusy, čakanka, hroznová šťava, kapusta, cibuľa, červené víno	antioxidačný účinok, proti srdcovému infarktu	konzumovať dužinu citrusov aj s bielou šupkou a jablká so šupkou
Indoly a izothiokyanáty	brokolica, kapusta, karfiol, horčica (rastlina)	reguluje hospodárenie s hormónmi, proti rakovine prsníka	zľahka sparit', udusiť, aby sa sekundárne rastlinné látky zachovali
Izoflavóny	cícer, fazuľa Kidney, šošovica, sója	prevencia proti rakovine	izoflavóny sa spracúvaním neničia, zachovávajú sa aj konzervovaním
Karotenoidy (lykopen, luteín, zeaxantín)	brokolica, paradajka, žltý melón, mrkva, listová zelenina	antioxidačný účinok, znižuje cholesterol, posilňuje obranyschopnosť, prevencia proti rakovine	konzumovať spolu s mäsom alebo s potravinami obsahujúcimi tuk
Monoterpény	čerešňa, citrusy	prevencia proti rakovine, blokuje škodlivé chemické zlúčeniny	hoci väčšina monoterpénov sa nachádza v šupke, možno ich konzumovať aj vo forme šťiav
Fenolové zlúčeniny (kumarín, lignány)	takmer všetky druhy obilnín, ovocie, zelený a čierny čaj, zelenina	antioxidačný účinok, aktivizuje enzýmy potlačujúce rakovinu	nachádzajú sa vo všetkých druhoch ovocia a zeleniny
Saponíny	špargľa, cícer, orechy, ovos, zemiaky, sója, špenát, paradajka	znižuje cholesterol, posilňuje obranyschopnosť, prevencia proti rakovine	najlepším zdrojom sú strukoviny, najmä sója
Glukozinoláty	žerucha, kaleráb, reďkev	antimikrobiálny účinok, znižuje cholesterol	pri tepelnej úprave sú nestabilné, preto by sa mali konzumovať surové

Ananás

Ananás sa odporúča konzumovať čerstvý, lebo **v plechovkách** sa enzým rozkladajúci bielkoviny v dôsledku tepla pri **konzervovaní** stráca.

V alternatívnom liečiteľstve sa konzumácia ananásu odporúča na ochranu kostí, lebo obsahuje veľkú dávku mangánu. Telo potrebuje mangán na tvorbu kolagénu, teda pevných biel-

kovinových vláken, ktoré sú časťou väzivového tkaniva a vyskytujú sa napríklad v kostiach, pokožke a chrupkách. Čerstvý ananás obsahuje okrem vitamínu C najmä tráviaci enzým bromelaín. Pretože bromelaín podporuje trávenie bielkovín tým, že ich štiepi, konzumácia ananásu sa odporúča ľuďom so zníženou produkciou žalúdočnej kyseliny.

Avokádo

Z botanického hľadiska je avokádo plod hruškovca amerického, teda ovocie, hoci vôbec nie je sladké. Avokádo je druhom ovocia s najvyšším obsahom tukov, a práve pre tieto tuky je nesmierne cenné. Avokádový tuk tvoria z 85 percent nenasýtené mastné kyseliny. Pri pravidelnej konzumácii znižujú vysokú hladinu cholesterolu LDL v krvi. Navyše avokádo obsahuje veľa kyseliny listovej a kyseliny pantoténovej, dôležité vitamíny skupiny B, ktoré majú kľúčové postavenie pri procesoch metabolizmu. Potrebné sú na tvorbu, premenu a rozklad bielkovín, tukov a sacharidov.

Mango

Toto kôstkové ovocie rastie na veľkých, stále zelených stromoch v trópoch. Má vysoký obsah provitamínu A a vitamínov E a C. Pomáha preto zachytávať v organizme voľné radikály. Obsahové látky nachádzajúce sa v mangu sa podieľajú na obnove pokožky a sliznice, preventívne pôsobia proti procesu starnutia a posilňujú imunitný systém. Mango postupne dozreje, keď ho zabalíte do novinového papiera a necháte odpočívať pri izbovej teplote.

Papája

Papája obsahuje veľa karotenoidov a tiež enzýmy rozkladajúce bielkoviny, z ktorých sa papaín podobá telu vlastným enzýmom nachádzajúcim sa v žalúdku. Konzumácia surovej papáje k jedlu podporuje trávenie bielkovín.

Artičoka

Artičoka obsahuje veľa vitamínov, napríklad karotén, kyselinu listovú, vitamín C a E, ako aj minerálne látky, napríklad vápnik, horčík a fosfor. Na rozdiel od iných druhov zeleniny artičoka neobsahuje škroby, ale inulín, vlákninu tvorenú z 90 percent monosacharidmi, ktorá sa nemetabolizuje. Artičoka je preto vynikajúcim zdrojom

Praktickou alternatívou čerstvých artičok sú mrazené artičokové srdiečka, ktoré pripravíte obratom ruky, respektíve artičoky konzervované v slanom náleve.



Ovocie, ktoré dozrelo na slniečku, je chutné a dodáva veľa vitálnych látok.

vlákniny. Stredne veľká artičoka obsahuje viac ako 6 gramov vlákniny, čo zodpovedá približne štvrtine dennej potreby. Inulín sa nachádza aj v cibuli, čakanke, póre a v čakankovom koreni. Artičoky obsahujú horčinu cynarín, ktorá aktivizuje pečeň a žlčník, a tým podporuje trávenie tukov.

Listová zelenina

Veľa druhov zeleniny, ktoré morfológicky označujeme ako listovú zeleninu, obsahuje okrem horčička, železa, vápnika, kyseliny listovej, vitamínu C a vitamínu B6 celý rad substancií, preventívne pôsobiacich proti srdcovým a onkologickým ochoreniam. Medzi najvýživnejšie druhy listovej zeleniny patrí kel kučeravý, mangold, púpavové listy, špenát a čakanka. Vedci zistili, že upchaté artérie a srdcové choroby kráčajú ruku v ruku s vysokou hladinou homocysteínu. Hladinu homocysteínu možno udržať na relatívne konštantnej úrovni pomocou kyseliny listovej a vitamínov B12 a B6, ktoré sa v hojnej miere nachádzajú v listovej zelenine. V niektorých krajinách, kde sa stravujú prevažne vegetariánsky, nepokrývajú ľudia potrebu vápnika mliekom, ale konzumáciou zelenej zeleniny. Zúžitkovanie vápnika síce brzdí kyselina šťavelová, ktorá sa v zelenine tiež nachádza, preto špenát a mangold môžeme ako dodávateľov vápnika vylúčiť. Všetky ostatné druhy listovej zeleniny týmto postihnuté nie sú. Dokonca z kelu kučeravého sa vápnik vstrebe veľmi dobre.

Kapustová zelenina

Od pekínskej kapusty po hlávkový kel ponúka botanická čeľaď krížokveté veľa druhov, ktoré majú pre zdravú výživu veľký význam. **Najlepšia je len krátka tepelná úprava**, aby sa zachovali cenné obsahové látky.

Do veľkej čeľade kapustovej zeleniny nepatrí iba biela a červená hlávková kapusta, ale tiež karfiol, brokolica, ružičkový kel, hlávkový kel, čínska kapusta, pekínska kapusta, kaleráb a ďalšie. Jednotlivé druhy kapustovej zeleniny sa vyznačujú pomerne vyso-

kým obsahom vlákniny, sú bohaté na minerálne látky, ale majú rôzny obsah vitamínov. Veľký význam majú horčičné oleje, ktoré sa v nich nachádzajú. Sú to zlúčeniny obsahujúce síru, ktoré majú antibakteriálny a antiseptický účinok. Okrem toho niektoré druhy kapustovej zeleniny obsahujú hneď tri

substancie, ktoré spomaľujú rakovinový proces: sulforafány, flavonoidy a indoly. Sulforafány aktivizujú detoxikačné enzýmy v bunkách, flavonoidy pôsobia detoxikačne najmä v čreve a indoly pomáhajú vyrovnať hospodárenie s hormónmi.

Paštrnák

Zemiaky a mrkva v minulosti paštrnák z kuchyne takmer vytlačili. V poslednom čase sa táto zelenina teší opäť čoraz väčšej obľube. Paštrnák obsahuje cenné sacharidy, veľa vlákniny, minerálne látky a extrémne veľa éterického oleja. Hlavný olej nachádzajúci sa v paštrnaku sa podobá na rascový olej karvón. Povzbudzuje trávenie a stimuluje nervový systém. Zmierňuje žalúdočné a črevné ťažkosti, preto sa v ľudovom liečiteľstve odporúča proti boľaniu brucha.

Zeler

Bulvový aj stopkový zeler obsahuje éterický olej apiín, horčiny a hormón podobný inzulínu. Zeler má povzbudzujúci účinok na tráviaci systém, nadobličky, nervový systém, mozog a celkový metabolizmus.

Bulvový zeler odporúčame spracovať aj s vňaťou, lebo obsahuje **veľa vitamínov a minerálnych látok**. Zeler varením stráca len veľmi málo živín.

Životne dôležitá bielkovina

Hlavnou zložkou našej potravy sú popri sacharidoch a tukoch, bielkoviny (proteíny). Ľudské telo sa z 15 až 20 percent skladá z bielkoviny, ktorá sa sústavne vytvára, rozkladá a pretvára. Na stavbu svalov, orgánov, chrupiek, kostí, pokožky, vlasov a nechťov telo denne potrebuje určité množstvo životne dôležitých (esenciálnych) aminokyselín. Bielkovina za normálnych okolností neslúži na jednoduché získavanie energie. Po bielkovinových rezervách siaha telo len v núdzovej situácii. Počas pôstu sa napríklad značne odbúravajú zo svalov, kde sa nachádzajú vo veľkom množstve, a to aj vtedy, keď sa pre ne-

Na zásobenie približne **80 biliónov telových buniek**, krvi, obranných látok, enzýmov a hormónov telo denne potrebuje určité množstvo bielkovín (proteínov).

dostatok nevyhnutného pohybu svaly málo používajú. Pri príjme bielkovín preto nezáleží iba na ich množstve, ale tiež na ich druhu, respektíve zložení (biologická hodnota). Každá potravinová bielkovina sa skladá z rôznych aminokyselín, ktoré sa v nej nachádzajú

v rozmanitom množstve. Čím je vzorec aminokyselín potravinovej bielkoviny podobnejší telu vlastnej bielkovine, tým menej jej treba skonzumovať a tým vyššia je jej biologická hodnota, to znamená, tým viac sa môže zmeniť na telu vlastnú bielkovinu. Esenciálne aminokyseliny, ktoré sú rozhodujúce pre biologickú hodnotu, sa nachádzajú hlavne v bielkovinách živočíšneho pôvodu, ako je mäso, ryby, vajcia, mlieko a syr. Esenciálne aminokyseliny obsahujú aj potraviny rastlinného pôvodu, ale nie vždy všetky a navyše v rôznej koncentrácii.



Pri kúpe mäsa si vyberajte druhy s malým obsahom tuku.

Mäso

Na prípravu jedla si podľa individuálneho zoznamu potravín možno vybrať z nasledujúcich druhov mäsa: teľacina, hovädzina, bravčovina a jahňacina. Všetky obsahujú dôležité vitamíny skupiny B (B1 = tiamín; B2 = riboflavín; B3 = niacín; B5 = kyselinu pantoténovú; B6 = pyridoxín; B9 = kyselinu listovú; B12 = kobalamín). Mäso dodáva priemerne 10 až 20 percent dennej potreby týchto vitamínov. Riboflavín potrebuje telo na stavbu tkaniva, vitamín B6 imunitného systému, niacín pokožky, nervov a na trávenie, tiamín na premenu krvného cukru. Okrem toho je mäso dôležitým dodávateľom železa a zinku. Tie sa prirodzene nachádzajú aj v potravinách rastlinného pôvodu, ale železo a zinok z potravín živočíšneho pôvodu dokáže telo oveľa lepšie vstrebať.

Pri kúpe uprednostnite mäso z ekologického chovu, pretože do krmiva týchto zvierat chovatelia **nepridávajú** rastové hormóny ani **antibiotiká**. Pri výbere z návrhov jedál odporúčame jednotlivé druhy mäsa variovať.

Hydina

Z hydiny si podľa zoznamu možno vybrať kurča, morku, kačku, bažanta alebo hus. Hydina dodáva tri dôležité vitamíny skupiny B – vitamín B3, vitamín B6 a vitamín B12 v dostatočnom množstve. B12 je vitamín, ktorý sa nachádza iba v potravinách živočíšneho pôvodu. Potrebný je pre dôležité mozgové funkcie. Pri príprave hydiny sa väčšinou vyhýbame tmavému mäsu, lebo obsahuje pomerne veľa tuku. Napriek tomu by ste ho občas mali konzumovať, pretože obsahuje aj minerálne látky, predovšetkým železo a zinok.

Ryby

Holandské príslovie hovorí, že krajina, v ktorej je veľa sledov, nepotrebuje veľa lekárov. Čo sa týka zdravej výživy, majú ryby mimoriadne postavenie, lebo obsahujú esenciálne viacnásobné nenasýtené omega-3 mast-

Morské ryby majú vysoký podiel **omega-3 mastných kyselín**, a preto by na jedálnom lístku mali byť častejšie. Aj rybacie konzervy obsahujú dostatok omega-3 mastných kyselín, pokiaľ ide o ryby vo vlastnej šťave bez aditív.

né kyseliny, ktoré zlepšujú prúdenie krvi, rozširujú cievy a znižujú krvný tlak, dodávajú dôležité stavebné prvky mozgu a očiam, zlepšujú schopnosť učenia sa a koncentrácie a chránia pred srdcovým infarktom a mozgovou porážkou.

Sója/tofu

Sója patrí v Ázii k základným potravinám. Malé bôby obsahujú množstvo kvalitnej bielkoviny, nenasýtených mastných kyselín a vitálnych látok. Sója je ideálnou náhradou mlieka, lebo obsahuje aj vápnik a má podobnú štruktúru bielkovín. Sójové bôby obsahujú genisteín, substanciu podobnú estrogénu, ktorá je podľa vedeckého názoru príčinou toho, že Ázijčanky sú zriedkavo postihnuté rakovinou prsníka a maternice. Sója posilňuje zdravie mnohokrátym spôsobom. Pravidelnou, nie však každodennou, konzumáciou môže dôjsť k zníženiu vysokej hladiny cholesterolu. Tak isto prispieva k regulácii hladiny inzulínu a funkcie čreva. Tofu, sójový nápoj (ekvivalent mlieka) a sójový jogurt sa získavajú zo sójových bôbov a vyznačujú sa tiež podobnými obsahovými látkami. Najlepšie je konzumovať sójové výrobky podľa možnosti neošetrené, lebo „polotovarové“ sójové výrobky bývajú často zbavené cenných obsahových látok. Pri ďalšom spracúvaní produktov, napríklad na vegetariánske klobásky alebo vegetariánske burgery, treba mať na pamäti, že sójová bielkovina je obsiahnutá vo forme „hydrolyzovanej“ alebo „textúrovanej“ rastlinnej bielkoviny.

Húževnatec jedlý (shiitake) a hliva ustricová

Podľa ázijských obyčají sa huby cenia ako potravinu na posilnenie, ktorá prispieva k dlhovekosti. Húževnatec jedlý obsahuje popri kvalitných bielkovinách veľký podiel vitamínov skupiny B – niacínu, riboflavínu a tiamínu, ako aj ergosterín. Ergosterín je predstupňom vitamínu D (karciferol) a UV žiarením sa mení na vitamín D. Z terapeutického pohľadu majú v shiitake a hlive ustricovej význam tri substancie: lentinan, eritadenín a LEM (Lentinula edodes Myzel-extrakt). Tieto substancie stimulujú imunitný systém, k zvýšenej produkcii interferónu, obrannej látky proti vírusom a rakovine.

Kozie mlieko, kozí syr

Ľudia s intoleranciou kravského mlieka alebo alergiou naň netolerujú určité bielkovinové frakcie kravského mlieka. Cennou náhradou pre nich môže byť kozie mlieko. Podobne ako kravské mlieko je aj kozie mlieko a kozí syr dobrým dodávateľom vápnika, zinku, selénu, jódu, vitamínu A a vitamínu B2, obsahuje iba necelú polovicu cholesterolu. Kozie mlieko má mimoriadne vysoký obsah niacínu a vitamínu D, pomocou ktorého sa vápnik a fosfor z potravy ukladajú do kostí. Kozie aj ovčie mlieko sú ľahko stráviteľné.

Kozí syr je vhodný na **zapekanie zeleniny**, na zjemnenie **šalátov** alebo ako **plnka** do cukiny, baklažánu a inej zeleniny.

Ovčie mlieko, ovčí syr

Ovčie mlieko je najlepšie mlieko prežúvavcov, lebo má najvyšší obsah minerálov, vitamínov a špeciálnych mastných kyselín. Je mimoriadne bohaté na vápnik a vitamíny skupiny B. Jeho konjugované kyseliny linolové pôsobia ako prevencia proti rakovine, sú vhodné pri zápalových procesoch, dokázateľne redukujú podiel tukov v tele a vytvárajú svalovú masu. Ak neoblubujete čisté ovčie mlieko, použite jogurt z ovčieho mlieka alebo ovčí syr.



Z kuchárskej praxe

Základné pravidlá metódy Metabolic Balance® (pozri na strane 17) sa dajú dodržiavať veľmi jednoducho. Od väčšiny účastníkov programu však vyžadujú zmenu ich kuchárskych návykov. Najväčšou výzvou je vari tepelná úprava potravín bez tuku.

Tepelná úprava bez tuku

V kuchynskej reči je **blanšírovanie** proces tepelnej úpravy, pri ktorej sa zelenina len na **krátko** vloží do **klokotajúcej osolenej vriacej vody**, a po niekoľkých minútach sa ešte chrumkavá vyberie.

Pre väčšinu účastníkov programu Metabolic Balance® je poznatok, že chutné jedlo možno uvariť bez tuku, olejov, smotany, hotových omáčok, koreninových zmesí a múky, celkom nová vec. Budú však milo prekvapení, ako skvele chutia jedlá, ktorých recepty na vare-

nie sú predstavené v tejto knihe úplne bez „é-čok“ (aditív), látok podporujúcich apetít, zvýrazňovačov chuti a farbív.

Tepelná úprava v panvici

Panvice s nepriľnavou vrstvou majú veľkú výhodu v tom, že pri tepelnej úprave bez tuku sa v nich nič neprilepí, pokiaľ do nej dáte trošku vody. Alebo použite bežný papier na pečenie. Hárok papiera vložte na dno panvice, postriekajte ho vodou a položte naň surovinu, ktorú treba tepelne upraviť. Táto metóda prípravy jedla bez tuku funguje tak s mäsom a zeleninou, ako aj s volským okom. Pri príprave volského oka treba sporák hneď vypnúť, keď vajce skĺzne do panvice, lebo sa dopečie na zvyškovom teple. Iný spôsob tepelnej úpravy v panvici bez tuku spočíva v použití ťažkej kovovej panvice s pokrievkou, v ktorej sa mäso, ryba, hydina, tofu a zelenina pomaly dusí vo vlastnej šťave alebo pečie.

Tepelná úprava v rímskom hrnci

Rímsky hrniec je neglazovaný hrniec z pálenej hlíny, ktorý pred použitím treba nechať istý čas celý namočený vo vode. Drsná hlina nasiakne vodou, ktorá sa pri tepelnej úprave vyparuje, takže jedlo zostane šťavnaté. Pripravovanú surovinu (mäso, zeleninu) dajte do rímskeho hrnca bez tuku. Zatvorený rímsky hrniec vložte do studenej rúry a až potom ju zapnite. Keby ste počas pečenia potrebovali do hrnca doliať vodu, tak výhradne teplú. Po vybratí z rúry nesmiete rímsky hrniec položiť na studenú plochu. Najlepšie je postaviť ho na bavlnenú utierku, aby v dôsledku zmeny teploty nepraskol alebo sa nepoškodil.

Ďalší spôsob **tepelnej úpravy bez tuku** je použitie **vrecka (fólie) na pečenie**. Po naplnení ho položte na studený plech a vložte do predhriatej rúry.

Príprava, uchovávanie a zvyšky

V stravovacích plánoch programu Metabolic Balance® je uvedené, koľko gramov zeleniny a koľko gramov bielkovín máte v jednotlivom jedle skonzumovať. Pri príprave jednotlivých porcií zostávajú určité zvyšky potravín, preto je vhodné pripraviť si naraz viac porcií – napríklad vývaru, pečeného mäsa či strukovín – a potom ich zamraziť.

Zelenina, surová strava a šaláty

Ak zeleninu varíte, môžete si jej pripraviť dvojnásobné množstvo, časť skonzumovať a zvyšok zamraziť alebo odložiť do chladničky vo vákuovo utesnených vreckách a zjesť nasledujúci deň. Surovú stravu, krátko podusenú zeleninu a šalát by ste však mali radšej zakaždým pripravovať ako čerstvé porcie, ktoré hneď zjete. Najmä v prvých 14 dňoch treba jesť zeleninu a ovocie surové alebo iba krátko dusené, aby si zachovali čo najviac vitamínov. Umyté listy šalátu nechajte dôkladne odkvapkať a potom ich zabaľte do vlhkej kuchynskej utierky. Takto pripravené vydržia v chladničke v priečinku na zeleninu jeden deň. Až tesne pred konzumáciou ich potrhajte na patrične veľké kúsky. Kúsky pokrájanej zeleniny a ovocia zostanú čerstvé, keď ich zabalíte do vlhkej

utierky a vložte do priechy na zeleninu v chladničke. Doma pripravený zeleninový vývar používajte na tepelnú úpravu mäsa alebo rýb. Ak potrebujete jedlo uvariť rýchlo a zeleninový vývar nemáte, vlejte do panvice potrebné množstvo vody a pridajte veľa čerstvých bylín (napríklad petržlenovej vňate, trebalky, pažítka), ako aj trochu soli a čierneho korenia, aby jedlo získalo dobrú chuť.

Ak spotrebujete iba polovicu avokáda, ponechajte v druhej polovici kôstku, lebo chráni dužinu pred zoxidovaním na vzduchu, prikryte ju fóliou na potraviny a na krátko odložte do chladničky. Alebo z druhej polovice uvarite polievku. Avokádovú dužinu popuňte vidličkou, zalejte ju horúcim zeleninovým vývarom a dohľadka rozmixujte ponorným mixérom. Nasledujúci deň nakrájajte do základnej polievky rôznu zeleninu a krátko ju ešte povarte.

Na ochucovanie **octom** použite na jedlo približne polievkovú lyžicu octu. Najlepšie je jemne ho po jedle **rozptýliť rozprašovacím nastavcom**. Mali by ste používať výlučne jablčný ocot, lebo ostatné druhy zvyčajne obsahujú cukor.

Kapustovú zeleninu odporúčame len veľmi jemne spariť, nie prevariť, aby sa v nej zachovalo čo najviac živých látok. V hlúbe, respektíve v tvrdých častiach – napríklad karfiolu či brokolice – sa nachádza väčšina látok, ktoré nafukujú, čo niektorým, na to citlivým osobám, spôsobuje problémy.

Na prípravu listovej zeleniny treba zvoliť rýchle spôsoby úpravy, napríklad dusenie alebo blanšírovanie, aby sa zachoval pomerne vysoký obsah živín.

Mäso

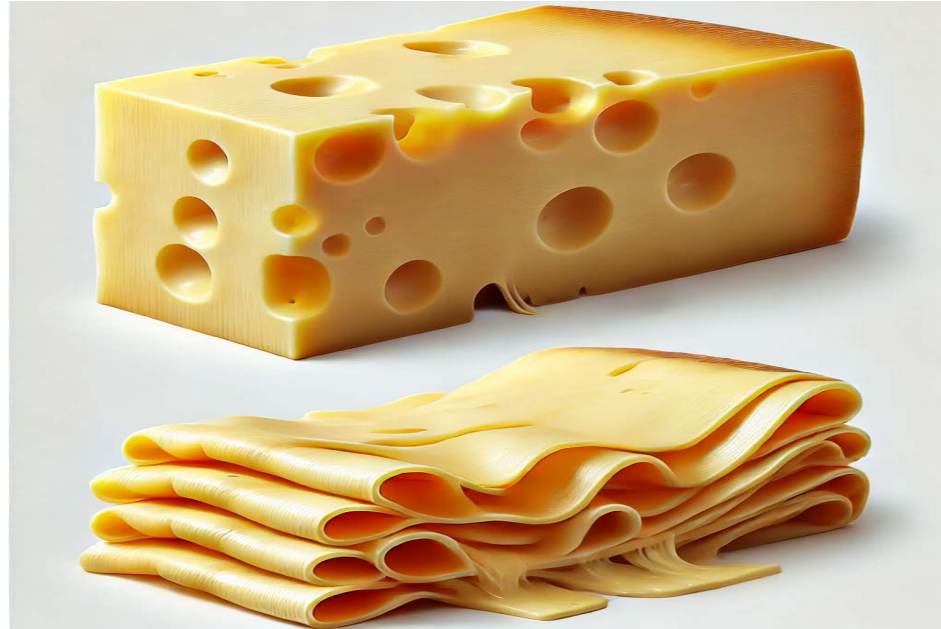
Kto nemá chuť konzumovať mäsové pokrmy len vo forme soté či ako steak, môže väčšiu časť mäsa upiecť naraz a nakrájané jednotlivé porcie zmraziť. Tak budete mať vždy k dispozícii nejaké rýchle jedlo. Pri použití mäsového alebo zeleninového vývaru nezapomnite, že sa používajú zásadne s tým druhom mäsa, ktoré ste použili na prípravu vývaru. Štáva z výpeku bude hladšia a krémovjšia, keď do nej rozmrvíte plátok celoražného knäckebrötu a dôkladne ho v nej rozmiešate. Knäckebröt sa hodí aj na zahustenie zeleninovej omáčky a fašírok.



Strukoviny sú skvelými dodávateľmi cenných bielkovín.

Strukoviny

Sóju, bielu fazuľu a iné strukoviny treba nechať niekoľko hodín – najlepšie cez noc – namočené vo vode, aby zmäkli. Namáčanie možno skrátiť, keď umytú strukovinu zalejete štvornásobným množstvom vody a necháte asi 2 minúty prudko variť. Potom ju nechajte ešte približne 40 minút napučiať na vypnutej platničke. Okrem toho sa strukoviny uvaria rýchlejšie, keď ich osolíte až po uvarení. Ináč to trvá dlhšie, kým šupka zmäkne. Tofu a iné výrobky zo sóje pridávajú do jedla až nakoniec, aby sa zachovali cenné obsahové látky.



Syr v kuse vydrží dlhšie čerstvý ako nakrájaný natenko.

Pri výbere jogurtu odporúča Metabolic Balance® biely jogurt **s obsahom tuku 3,5 až 3,8 percenta**, lebo nízkotučné jogurty obsahujú zahusťovadlá (sacharidy) a tie nevhodne ovplyvňujú hladinu inzulínu.

Syr a tvaroh

Mozzarellu ľahšie nakrájate na rovnomerné plátky, keď ju predtým dáte asi na 10 minút do mrazničky. V chladničke vydrží syr dlhšie čerstvý, keď ho zabalíte do bavlnenej alebo ľanovej

utierky navlhčenej v octe. Tvaroh po rozbalení nevyschne, keď ho prikryjete bežným vrchnákom z dózy na maslo.

Huby

Huby môžete na druhý deň zohriať, ak ste jedlo v deň prípravy rýchlo ochladili a prikryté odložili do chladničky. Treba ho však zohriať minimálne na 70 °C. Sušené huby uskladňujte na vzdušnom mieste, preto ich po otvorení

balenia presypte do ľanového vrecúška. Pred prípravou sušených húb ich 30 až 60 minút nechajte namočené vo vode. Zmäknuté huby dajte do hrnčeka, zalejte vodou a pri nízkej teplote pomaly varte približne 20 minút. Po odkvapkaní ich nadrobno pokrájajte a pridajte do jedla. Vývar z nich použite na dochutenie polievok a omáčok.

Koreniny

Cesnak, ďumbier, čili papriku aj soľ treba používať s mierou. Na jedno jedlo spravidla stačí pol strúčika cesnaku.

Bylinky

Čerstvé bylinky posekajte tesne pred prípravou, aby si zachovali arómu. Ak nemáte bylinkovú záhradu ani črepník s bylinkami na parapete pod oknom, kúpte si zväzok čerstvých bylín, a čo nepoužijete, zamrazte. Najvhodnejšia na zamrazenie je petržlenová vňať, pažítka a kôpor. Bylinky nadrobno pokrájajte, posekajte a po dávkach zamrazte v mrazničkových vrecúškach alebo dózach. Prípadne čerstvé stonky jedného druhu dajte do väčšieho vrecúška, prudko ich zmrazte, vrecko na chvíľu vyberte a bylinky rýchlo rozdrvte. Potom ich opäť dajte zamraziť, a postup opakujte, kým sa hrubé stonky nedajú odstrániť. Jednotlivé porcie nadrobno rozdrvených bylín zamrazte.

Vzácná potrava: Oregano povzbudzuje chuť do jedla, koriander posilňuje žalúdok a pomáha pri pocite plnosti. Kôpor a bazalka upokojujú nervy, petržlenová vňať a estragón odvodňujú.