

„Žime v pravde!“

VŠETKO S MIEROU! ALE S AKOU?

Jaromír NOVOTÁ, lektor OZ ŽaZ, koordinátor KZ

Cuketový guláš s farebnou fazuľou. Na oleji osmažíme asi 3-4 nakrájané cibule, postupne pridávame nakrájané biele papriky (4-5), cukety krájané na kocky (mladé aj so šupou) a priebežne dusíme. Ochutíme soľou/čankou či zdravitou, ml. paprikou, potom zalejeme vodou a varíme asi 20 minút. Pridáme gulášové korenie/Guláš sedliacky zn.Thymos a nakoniec trocha prihustíme buď jogurtovou zátrepkou s hladkou múkou, alebo jemne strúhaným zemiakom. Farebnú fazuľu využijeme skôr pre sýtejší variant ako hlavné obedové jedlo, na večeru radšej ľahšie – teda bez nej. Podávame s chlebom, pečivom, alebo nokovými haluškami.

Obdobie úrody rôznej **tekvice a cukety** poskytuje širokú škálu možností jej úpravy. Patrí medzi potravu s najnižším obsahom tuku, sodíka a kalórií – teda látok pôsobiacich proti zdravým artériám a srdcu. Naopak obsah žiadúcej vlákniny dodáva schopnosť utíšiť hlad a je mierne močopudná. Je vhodne využiteľná pri poruchách trávenia, zápale čriev, odtučňovacích diétach z nadváhy a kardiovaskulárnych diagnózach ako je hypertenzia, artérioskleróza a choroba srdcových ciev. **Cibuľa** nemá veľké množstvo živín, ale zato je bohatá na nevyživné látky s výraznými účinkami. Jej charakteristické éterické oleje a flavonoidy – najmä **k v e r c e t í n** zaisťujú väčšinu jej liečivých vlastností. Hlavne antibiotické, protiastmatické, ochranné na srdce, cievy, diuretické a antikarcinogénne. Navyiac jej silné sírne zmesi pomáhajú hlavne pri dýchacích problémoch, rozpúšťaní hlienu, uľahčení vykašliavania. Pri všetkých respiračných infekciách, od zápalu prínosových dutín až po zápal pľúc, nastáva pri jej konzumácii zlepšenie. Najlepšie surovej, ale aj varenej, pečenej či sirupu.

Vôbec sa neboj staroby. Aj naďalej budeš robiť bláznivé veci, len o niečo pomalšie.

BOLEŠŤ ĽUDÍ ZMENÍ A UROBÍ ICH OVEĽA SILNEJŠÍMI.

KAŽDÝ DEŇ MÔŽETE NÁJSŤ NIEČO PEKNÉ. STAČÍ ZMENIŤ UHOL POHĽADU.