

„Žime v pravde!“

NERVY V NAŠOM TELE

Michal L I N D T N E R, fyzioterapeut - špecialista

Dyňová paštka. Tekvicu Hokkaido rozkrájanú na kúsky aj so šupkou upečieme v rúre na plechu s papierom. Na oleji s tr.vody osmažíme cibuľu a pridáme granulovaný cesnak. Tekvicu podľa veľkosti rozmixujeme s polovicou alebo celou kockou údeného Tofu, solčankou/zdravitou, lahôdkovým droždím Tebi a cibuľou aj cesnakom. Dochutíme bazalkou, rozmarínom, tymiánom a rascou. Ak je nátierka riedka, pridáme Tofu, alebo zahustíme instantnou kašou.

Konzistenciu môžeme zjemniť pridaním orechovej smotany / napr. mandľovej a tr. citrónovej šťavy. Podávame ako nátierku na celozrnnom pečive, chlebe, hrianke, alebo aj v podobe prílohy k jedlu.

Hitom jesennej sezóny sú rozmanité tekvice. Obzvlášť výrazná oranžová Hokkaido a Halloween lákajú ku konzumácii rozmanitých pochúťok – od šalátov, nátierok, polievok, omáčok, až po dezerty. Bohatý obsah osožných látok ich predurčuje využiť vždy bez lúpania šupky. Betakarotén, draslík, železo, vápnik, fosfor, horčík, vit.A a bohatá vláknina sú účinné zložky pre dobré trávenie, znižovanie TK, vhodné pre diabetikov i chudnutie pre nízky obsah kalórií.

Rýchly zeleninový šalát. Do misky nakrájame červenú papriku, pór, čínsku kapustu, rajčiny a hrsť olív. Posypeme lahôdkovým droždím Tebi, sušeným cesnakom, pridáme solčanku / zdravitu, citrónovú šťavu, na doladenie chuti štipku stévie a pokvapkáme kvalitným olejom.

Nebojte sa dokonalosti. Nikdy ju nedosiahnete. SALVÁTOR DALÍ

DÁM TI ROZUM A VYUČÍM ŤA CESTE, PO KTOREJ PÔJDEŠ.

DÁM TI RADU OBRÁTIAC NA TEBA SVOJE OKO.

ŽALM 32,8

OSLAVOVAŤ ŤA BUDEM PRETO, ŽE SOM PREDIVNE UTVORENÝ.

OBDIVUHODNÉ SÚ TVOJE SKUTKY, TO SI VEĽMI DOBRE UVEDOMUJEM.

Žalm 139,14