

KLUB ZDRAVIA KEŽMAROK 7. 10. 2013

„Zmena prostredníctvom voľby“

ŽIVOTNÝ ŠTÝL A KRVNÝ TLAK - Jaromír NOVOTA, lektor a koordinátor Ž a Z

Dusená mrkva

Mrkvu nastrúhame na hrubé rezance, prípadne na mix-sekáčiku posekáme podľa nastaveného struhadla, dusíme na oleji a troške vody, ochutíme solčankou či bylinkovou soľou a citrónom, keď je dostatočne sladká. Ak je príliš riedka, môžeme ju jemne poprášiť sójovou múkou. Takto tepelne upravená je ľahšie stráviteľná a výživnejšia, získame viac betakaroténu než zo surovej. Môžeme zdobiť napr. semienkami sezamu.

Opekané mini zemiaky v šupke

Maličké zemiaky z jesennej úrody nemusíme vyhadzovať, alebo dať ošípaným, ale chutne poopekať v rúre na plechu za občasného premiešania. Nakrájame ich na drobné kolieska, ochutíme soľou, ml. rascou, (aj inak) v závere cesnakom. Celkom drobné môžeme nechať celé. V šupke sú vždy zdravšie ako napr. na pyré.

„Chlpaté/fúzaté“ Tofu - plátky/rezne

Údené tofu nakrájame na ľubovoľnú hrúbku, veľkosť či formu, „otapkáme“ ho v sójovej omáčke zmiešanej s medom a obalíme v zmesi z rozdrvených kukuričných lupienkov, sezamu a ľanu. Dáme na papier na pečenie na omastený plech a zapečieme v rúre. (Na panvici v prudšom teple sa môže zmes olupovať.) Ak použijeme biele tofu, chuť nie je až taká výrazná - ale zato lahodná. Takto môžeme obalovať rôzne plátky či rezne / sójové, hubové, kuracie...

VÁŽTE SI SVOJE TELO A JEHO ZÁZRAKY.

**ŽIVOT NEZAČÍNA NARODENÍM, ALE AŽ VTEDY, KEĎ SI HO
ZAČNEME VÁŽIŤ.**

**ZABUDNI NA ŤAŽKÉ CHVÍLE, ALE NIKDY NEZABUDNI NA TO,
ČO ŤA NAUČILI.**

Hebert Gasser