

R O Z V Í J A N I E S E B A D Ő V E R Y

Ing. Jozef P I S T, lektor O Z Ž a Z

Pečená paprika. Mäsitú viacfarebnú papriku umyjeme, osušíme, pokrájame na rovnaké kúsky a dáme na plech s papierom na pečenie. Miernejšie ju pokropíme repkovým//slnečnicovým olejom a dáme piecť pri teplote 200-250°C podľa skúseností s výhrevnosťou rúry. V priebehu pečenia kúsky otáčame. Medzitým si nasekáme veľa cesnaku a petržlenovej vňate. Po opečení zo všetkých strán papriku posolíme, posypeme cesnakom a petržlenom, štedro pokropíme olivovým olejom a následne vinným octom, prípadne citrónom. Ozdobit' ju môžeme napr. obľúbeným lahôdkovým droždím Tebi a mandľami. (Ak chceme namnožiť toto jedlo, môžeme pridať napr. zeler, mrku, čili, paradajku či nejakú strukovinu.) Podávame iba s celozrnným chlebom, ako súčasť viacdruhových zelenin. príloh, alebo aj s cestovinami či ryžou.

Paprika povzbudzuje organizmus, hoci má menej bielkovín, sacharidov, minerálov a takmer žiaden tuk. Zato v nej dominujú Vit.C a Provit.A – betakarotén. Najmä červená obsahuje viac ako polovicu dennej potreby dospelého človeka. Tiež významný lycopén ako v paradajkách – teda silný antioxidant - chráni proti rakovinovej degenerácii buniek. Opäť červená dodáva cca 4x toľko vit C ako citróny a pomaranče. Všetky druhy – žltá, oranžová, zelená, purpurová ba čierna – obsahujú tiež nevýživné, ale osožné látky ako – protizápalové flavonoidy pre obehovú sústavu, kapsaicín – robí papriku štiplavou, vlákninu a i.. Dietetické a terapeutické využitie je na žalúdočné ťažkosti, zápchu, obezitu, cukrovku a ako prevencia rakoviny tráviaceho traktu pri pravidelnej konzumácii. Ľudia s citlivým žalúdkom môžu mať problém s trávením šupky, preto ju po upečení vložíme do studenej vody a zlúpeme.

Ryža Basmati s kurkumou. 2Š ryže, 3-4Š vody, št.soli, 1čl kurkumy. Ryžu dôkladne prepláchneme, kým voda neostane číra, znovu zalejeme čistou a necháme postáť, scedíme. Potom ju pridáme do osolenej vody, keď zovrie, znížime plameň na minimum a zakrytú varíme 5 min.. Vypneme horák a prikrytú necháme dôjsť asi 15 minút. Pre zvýraznený farebný aj chuťový efekt použijeme dnes túto tzv. kráľovnú ryžu. Jej kvalitu udávajú podmienky pestovania na úpätí Himalájí. Je typická dvojnásobným sušením, dlhým štíhlym zrnom a decentnou orieškovou chuťou i vôňou. Nelepí sa, je bezlepková, rýchlo stráviteľná, hodí sa pre ľudí s vys.TK, cholesterolom aj pre diabetikov.

SEBADŐVERA JE PRVÝM TAJOMSTVOM ÚSPECHU.

R.W. Emerson

KAŽDÝ ČLOVEK JE SAMOSTATNÝ SVET. NEVEDIE DOŇ INÁ CESTA NEŽ CEZ MOST LÁSKY.

J.W. Goethe

PRÍKLAD ÚSPEŠNÝCH ĽUDÍ DOKAZUJE, ŽE HODNOTU ICH ŽIVOTA NEURČUJE TO, ČO SA IM PRIHODÍ, ALE AKO REAGUJÚ NA TO, ČO SA PRIHODÍ. A. Robbins