

# recepty foodbloggeriek

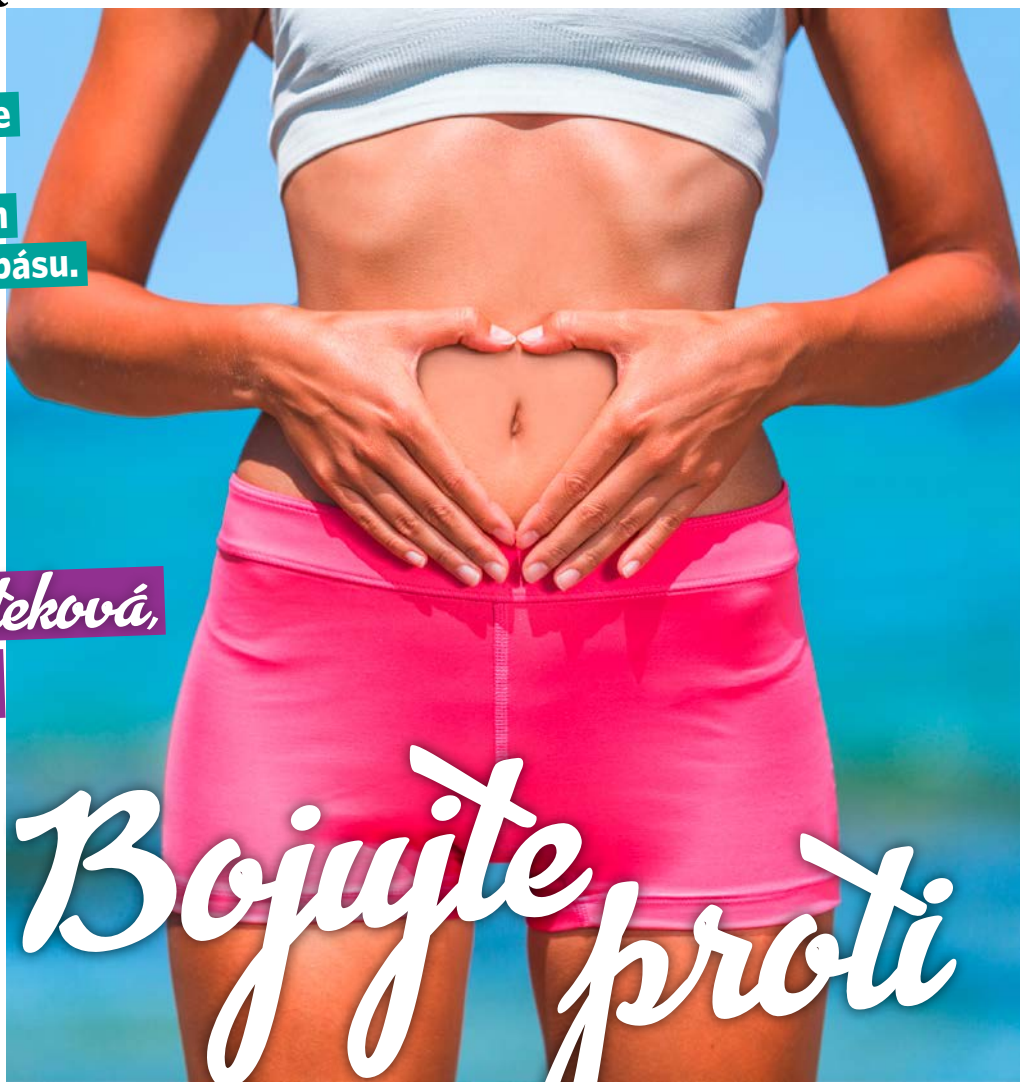
**Ak sa aj vy cítite nepríjemne v obtiahnutých šatách, pretože často máte namiesto brucha balónik, nasledujúce rady vám určite pomôžu kštíhlejšiemu pásu.**

**K**aždá z nás chce v letných šatách či plavkách vyzeráť dobre, k čomu patrí aj ploché brucho. Mirka, ktorá „chudne jedlom“, vie, že správnymi potravinami a ich vzájomnou kombináciou sa dá nafukovaniu predísť. Prečítajte si jej rady a určite vyskúšajte recepty našich foodbloggeriek.

*Miroslava Chvošteková,*

## Chudnem jedlom

Ak vám nafukovanie znepríjemňuje život, malými úpravami môžete čiastočne odstrániť tento nežiaduci účinok niektorých potravín. Napríklad so strukovinami si vieme ľahko poradiť. Po uvarení ich rozmixujeme alebo prepasírujeme. Prepasírovaním odstránime šupku, ktorá



# Bojujte proti nafukovaniu stravou

sposobuje nadúvanie. Pred varením je dôležité strukovinu viackrát umyť v studenej vode a namočiť ju na 8 až 12 hodín, pričom vodu dvakrát vymeníme. Vodu pred varením zlejeme a varíme v novej vode. Strukoviny varíme bez pokrievky, keď začne voda vriieť, pozbierame vzniknutú penu. Môžeme pridať riasu kombu, vďaka ktorej šupky strukovín rýchlejšie zmäknú. Navyše obsahuje jód a vápnik, ktoré sú ďalšími benefitmi.

**KTORÉ SÚ TO?**  
Tvorbu plynov najčastejšie spôsobujú strukoviny, kapusta, kel, karfiol, brokolica, kaleráb, cibuľa, pór, red'kovka, ale aj drożdžie, mlieko a pšenica.

mi. Ďalšia príčina nafúknutého brucha môže byť pečivo, pretože obsahuje bielu múku, pridané látky a kvasnice. Urobíte lepšie, keď uprednostníte domáci kváskový chlieb z celozrnnej ražnej či špaldovej múky. Nepríjemnosti s nafukovaním spôsobuje aj sedavý spôsob života, vinou ktorého sa spomalí pohyb čriev, čo vedie k plynatosti. V tráviacom trakte ostáva väčšie množstvo nestravenej potravy.

### Škodí aj nestrávený mliečny cukor

Môže sa stať, že organizmus s pribúdajúcim vekom nie je schopný odbúrať mliečny cukor. Práve tento nestrávený cukor spôsobuje kvasný proces, ktorý spôsobuje nafúknutie brucha. Aby sme sa tomu vyhli, môžeme obmedziť konzumáciu mlieka, prípadne ho môžeme nahradiť domácimi rastlinnými mlieka-

### Ako sa mu vyhnúť?

- Okrem špargle vám k štíhlemu pásu pomôže mango, banán či orechy.
- Stavte aj na kvalitné probiotiká a pomôžte svojmu tráveniu.
- Dôležitý je pravidelný pohyb. Zacvičte si hneď ráno alebo si každý deň doprajte polhodinovú prechádzku, ktorá naštartuje trávenie.
- Jedlo dobre a pomaly požujte a vychutnajte ho v pokoji, bez stresu.







## Polievka zo žltého hrachu s kokosovým mliekom, baby zemiakmi a so špenátom

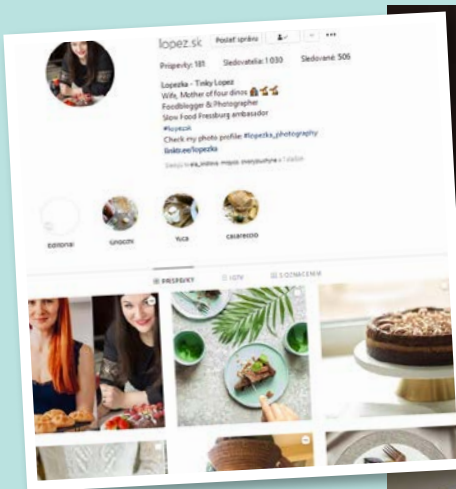
### INGREDIENCIE:

- 1 a 1/2 menšej šálky sušeného žltého hrachu
- 2 ČL olivového oleja
- 1 menšia cibuľa
- 4 strúčiky cesnaku
- 1 ČL ostrého korenia kari alebo 2 ČL pasty kari
- 1/2 ČL drvenej rasce
- 1/2 ČL čerstvo namletého čierneho korenia
- 12 ks baby zemiakov
- 1-2 šálky kokosového mlieka
- 2 hrste čerstvých špenátových listov
- čerstvý koriander
- soľ
- zeleninový vývar/voda

### POSTUP:

Hrach namočíme do vody na 2 až 8 hodín. Do zohriateho hrnca vlejeme olivový olej, nakrájanú cibuľu, prelisovaný cesnak, priebežne miešame a restujeme 3 minúty. Následne pridáme kari, drvenú rasca, mleté čierne korenie a restujeme 1 minútu, občas premiešame. Pridáme opláchnutý hrach, soľ, zalejeme vodou/vývarom (aby bol hrach ponorený) a varíme 10 minút. Baby zemiaky umyjeme a so šupkou pridáme do polievky, varíme ďalších 35 minút. Na záver pridáme kokosové mlieko, čerstvé špenátové listy, pokrájaný koriander, necháme zovrieť a hotovo. Polievku podávame s extra nakrájaným koriandrom.

- Zo stravy vylúčte rafinované potraviny – biely cukor a bielu múku.
- Nafúknuté brucho pomôžu odstrániť liečivé čaje, napríklad zázvorový, mäťový, harmančekový, či koreniny ako rasca, aníz, bobkový list, saturejka alebo fenikel.
- Pozor na bublinkové nápoje, tie vymeňte radšej za čistou vodu a doprajte si jej dostatočné množstvo počas celého dňa. Pomáha aj celkovému tráveniu.



## Tina Lopez, LOPEZKA

### Šalát z červenej ryže

#### INGREDIENCIE:

- 250 g červenej ryže
- hrnček bielej quinoj
- soľ
- čierne korenie
- sušený cesnak
- 2 PL mandľového masla
- 1 PL masla ghí
- 2 ks kuracích prs
- 1 avokádo
- 1 nožička stopkového zeleru
- mikrobylinky – reďkovka
- pórové výhonky
- fialová mrkva
- čili (napríklad Aji Amarillo)
- šťava z 1/4 limetky

#### POSTUP:

Červenú ryžu prepláchneme a uvaríme v osolenej vode v pomere 1:2. Pripravíme si quinoou, ktorú treba pred varením aspoň 2- až 3-krát poriadne prepláchnuť, aby sme ju zbavili saponínov! Kuracie prsia nakrájame na menšie kocky a orestujeme na troške masla ghí, pridáme čierne korenie, cesnak a soľ. Podlejeme asi 2,5 dl vody a necháme povariť. Na záver pridáme 2 PL mandľového masla. To omáčku krásne zahustí a dodá jej nezameniteľnú chuť. Ak máte poruke obľúbené čili, pridajte trochu do omáčky. Rada používam čili Aji Amarillo pre jeho jemne pikantnú a zároveň ovocnú chuť.

Mrkvu nastrúhame na tenké prúžky, nožičku stopkového zeleru nakrájame na mesiaciky a avokádo na tenké kúsky. Uvarenú ryžu zmiešame s quinoou, pridáme zeleninu a kuracie mäso somáčkou. Do šalátu vytlačíme šťavu z jednej štvrtiny limetky a jemne premiešame, aby sa nám prepojili všetky ingrediencie. Podávame s mikrobylinkami (reďkovkou), výhonkami póru a s blanšírovanými mandľami.

