

Ochabování duševních a tělesných schopností se všeobecně označuje jako opotřebením a je projevem stárnutí. Stárnutí se nikdo z nás nemůže vyhnout, ale může jej zpomalit dodržováním zdravého životního stylu a správné životosprávy.

Jak stárnout pomaleji



cp06/05
101x59

● Za velmi důležitou se považuje otázka příjmu bílkovin u starších lidí. Dostatečné množství bílkovin ve stravě přikládá význam i známý badatel o stáří Max Burger a říká jim „kofein starců“. Tím chce naznačit oživující a povzbuzující význam bílkovin, tedy **libového masa, vajec a mléčných výrobků**. Lidé s nedostatečným množstvím přijímaných bílkovin stárnou rychleji, vyznačují se unaveným vzhledem a budí dojem starších, než ve skutečnosti jsou.

● Bylo potvrzeno, že v oblastech, kde se konzumuje velké množství **kysaného zelí**, se lidé dožívají vysokého věku při plném zdraví, přičemž kyselina mléčná, která vzniká kysáním, má nejen baktericidní vlastnosti, ale také regeneruje organismus.

● **Česnek** působí protiinfekčně a pomáhá udržovat dobré zdraví. Je považován za omlazující prostředek, neboť zastavuje nebo zpomaluje vývoj degenerativních chorob. Čiňané tvrdí, že česnek slouží k prodloužení našeho života a je nepochybně pravdou, že působí jako prevence proti mnoha nemocem. Obdobný účinek má i cibule.

● **Existuje celá řada receptů lidových léčitelů, které jsou pokládány za opravdové elixiry. Vyzkoušejte:**

Elixír proti stárnutí

Potřebujeme 2 l vody, 1 kg cukru, 4 citrony, 4 cibule a 30 stroužků česneku.

Do větší skleněné lahve dáme vodu svařenou s cukrem. Do vychladlého nálevu přidáme oloupané a pokrájené citrony, pokrájenou cibuli a česnek. Láhev uzavřeme a necháme 21 dní stát. Každý den promícháme. Scedíme, slijeme do lahví a dobře uzavřeme. Pijeme 1 - 2 malé sklenky denně.



cp06/08
55x29

● I když **petržel** (kořen a nať) se v oficiální medicíně bezprostředně k léčbě nepoužívá, můžeme ji zařadit mezi tzv. záračné rostliny. V maximální míře zvyšuje obranyschopnost organismu, dodává životní energii a navozuje dobrý psychický pocit. Zejména petrželová nať má mimořádně bohatý obsah vitamínů. Dvě lžičky nať stačí k tomu, aby nahradily člověku denní potřebu vitamínu C.

● V čínském lidovém léčitelství je doporučována pravidelná konzumace **meruňek** jako jeden z prostředků, který pomáhá udržet mladistvý vzhled.

● Vědci se domnívají, že cenné látky v **olivovém oleji** mohou přispívat ke zpomalení stárnutí. Za studena lisovaný olej používáme ve studené kuchyni.

● Všimli jste si, že starší Asiatky mívají méně vrásek než stejně staré Evropanky? Možná je to díky hojnému užívání čaje. Skvělé účinky má zejména **zelený čaj**, neboť obsahuje množství povzbuzujících látek, vitamínů a minerálů. Vzniká ze stejných rostlin čajovníku jako čaj černý, ale na rozdíl od něho není fermentován. Nemá proto tak výraznou chuť, ale obsah důležitých látek je zachován.

● **Bez černý** měl a i dnes má svoje místo v lidovém léčitelství. Věřilo se, že je lékem proti devadesáti devíti nemocem. Naši předkové z něho připravovali „nápoj stoletých“ - třicet gramů sušených plodů černého bezu pomáčkáme, dáme do 500 ml vody a hodinu vaříme. Předčítáme, doplníme me-

ky má zejména **zelený čaj**, neboť obsahuje množství povzbuzujících látek, vitamínů a minerálů. Vzniká ze stejných rostlin čajovníku jako čaj černý, ale na rozdíl od něho není fermentován. Nemá proto tak výraznou chuť, ale obsah důležitých látek je zachován.

● **Bez černý** měl a i dnes má svoje místo v lidovém léčitelství. Věřilo se, že je lékem proti devadesáti devíti nemocem. Naši předkové z něho připravovali „nápoj stoletých“ - třicet gramů sušených plodů černého bezu pomáčkáme, dáme do 500 ml vody a hodinu vaříme. Předčítáme, doplníme me-

A jaké cenné látky zpomalují stárnutí?

dem a užíváme šálek nápoje 2-3krát denně.
● Nedostatek **vitamínu C** u starších lidí napomáhá vzniku mnoha vnějších příznaků stáří napří-

klad ohnutá záda, „svraštelá“ pokožka či tmavé skvrny na pokožce. Dostatečné množství tohoto vitamínu pomůže tyto projevy stáří oddálit. Bohatým zdrojem vitamínu C jsou šípky, ovoce (černý rybíz, citrusy, kiwi, jahody) a zelenina (paprika, brokolice, růžičková a hlávková kapusta, mrkev).

● Vědci tvrdí, že kdo konzumuje potravu s vysokým obsahem **vitamínu E**, zůstává déle mladý. Tento vitamin nám dokonce může přidat i několik let života. Podle jedné americké studie bylo u lidí se stravou bohatou na vitamin E zjištěno zlepšení imunitního systému a menší náchylnost k srdečním onemocněním. Zdrojem vitamínu E je zastudena lisovaný olej, ořechy, semínka, žloutek, sójové boby a výrobky z nich, celozrnná mouka, fazole, brokolice, ostružiny a černý rybíz.

● Důležitou roli v boji proti stárnutí hrají i **vitaminy skupiny B**. Například o vitamínu B2 se říká, že je „motorem našeho života“, vitamin B12 snižuje náchylnost k infekcím a má příznivý vliv na správnou činnost mozku, kyselina listová chrání srdce, zahání únavu a podporuje zdravou funkci nervů atd. Nejbohatším zdrojem vitaminů skupiny B jsou pšeničné kvasnice (Pangamin), libové maso, játra, ledvinky, celozrnná mouka a výrobky z ní, semínka, ovesné vločky a mléčné výrobky.

● Někteří odborníci doporučují užívat lidem nad 50 let v potravinovém doplňku **koenzym Q10**, neboť zpomaluje stárnutí a omezuje degenerativní změny v organismu související s věkem.



cp06/03
59x63

A rady závěrem:

● Abyste předešli předčasnému stárnutí, **dodržujte zásady zdravé výživy** s množstvím kvalitních bílkovin, syrové zeleniny a ovoce. Pokud si chcete co nejdéle udržet mladý vzhled, užívejte ve stravě co nejméně tuků. I když se chuť na jídlo s věkem často snižuje, požadavky stárnoucího organismu na vitamíny, minerály a další životně důležité látky ve skutečnosti stoupají.

● Zbavte se **nadváhy**, neboť štíhlí lidé stárnou mnohem pomaleji a méně podléhají chorobám.
● Přestaňte **kouřit**, neboť tento zlovyk zhoršuje stav dýchacího systému a odolnosti organismu proti nemocem.

● **Přiměřená fyzická námaha** a pobyt na čerstvém vzduchu vás udrží v lepší kondici a bude te odolnější proti nemocem.

Jarmila Mandžuková

Což takhle dát si...

Mlčení jehňátek (bez drastáren)

pro 4 osoby

příprava 20 min. + marinování přes noc
800-900 g jehněčího masa
800 g nových malých brambor
400 g čerstvého špenátu
200 g bílého jogurtu
4 menší cibule
5 velkých stroužků česneku
kousek čerstvého zázvoru o velikosti vlašského oříšku
2 lžičce římského kmínu
1 lžice mletého koriandru
plátek másla
sůl

Tři stroužky česneku a zázvor rozmačkejte v lisu na česnek, smíchejte s jogurtem, římským kmínem, koriandrem, solí a masem nakrájeným na sousta. Nechejte v lednici marinovat minimálně hodinu (nebo přes noc).

Na pánvi opečte cibuli nakrájenou na dílky, pak přidejte maso s marinádou. Pod pokličkou dušte za občasného míchání 20 minut. Po 10 minutách přilejte trochu vody. Na závěr vmíchejte omytý, okapaný a sekaný špenát a vše poduste 2 až 3 minuty.

Podávejte s bramborami vařenými ve slupce smíchanými s máslem, solí a zbylými rozmačkanými stroužky česneku.

Bezmasá varianta: Maso nahraďte sójovým masem.

Story: *I když jehněčí nepovažuji za moc bílé maso, přesto jsem se rozhodla tento recept zařadit. Špenát a jehněčí totiž neodmyslitelně patří k sobě. Když jsem jídlo vařila, byl u nás na návštěvě velký gurmán, takže jsem byla nervózní, jestli se experiment povede. Dílo se zdařilo a gurmán si pochvaloval "dobrý podnik".*



cp07/01
94x46



cp07/02
76x44

Zaliskovaný květák od lískáčů přece!

pro 4 osoby

příprava 20 min. + zapékání 30 min.
500 g mraženého sekaného špenátu
500 ml mléka
460 g květáku (zhruba 1 hlávka)
100 g lískových oříšků
60 g hladké mouky
2 velké stroužky česneku
sůl, tuk na vymazání pekáčku

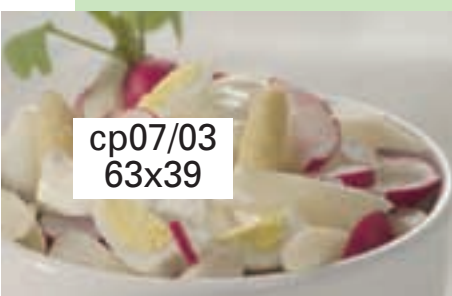
Květák rozeberte na menší růžičky a pečlivě je omyjte. Pekačec vymažte tukem a květákové růžičky vyskládejte na dno.

Špenát poduste ve 200 ml mléka, dokud se úplně nerozpustí. Ve zbytku mléka rozmíchejte mouku a na ohni míchejte do zhoustnutí. Osolte a přidejte rozmačkaný česnek.

Lískové oříšky nasekejte na hrubo, posypte jimi květák a vše zalijte špenátovou směsí.

Zapékejte při 195 °C (v horkovzdušné při 175 °C) asi 30 minut.

Tip: Květák můžete také zapékat přímo v zapékacích miskách po jednotlivých porcích



cp07/03
63x39

Ředkvičková bomba s hříšnou tatarou

pro 4 osoby

příprava 15 min.
600 g oloupaného bílého chřestu
4 vejce
2 svazky ředkviček
2 lžičce tataruky, sůl

Chřest nakrájejte na kousky dlouhé 2–3 cm a vařte 5 minut ve vroucí vodě.

Vajíčka uvařte natvrdo a nasekejte.

Ředkvičky pokrájte na plátky, promíchejte s chřestem a vajíčky. Osolte a pokapejte tatarou. Podávejte s pečivem.

Story: *Pokapejte tatarou ... Nic ve zlým, ale výstižnější by spíš bylo "pokyďte" tatarou, protože kapku si představuju jinak. Ale jak to proba napsat spisovně? Ještě že mám tyhleto story, kde můžu psát jak mně zobák narostl...*

Vybrali jsme z kuchařek *Což takhle dát si špenát* a *Což takhle dát si chřest*

Křenící se tortily s jablčky

pro 4 osoby

příprava 20 min., 800 g oloupaného zeleného chřestu
240 g zakysané smetany, 200 g červených jablíček
čerstvý křen dle chuti nebo 30 g křeniku, 8 ks tortill, sůl

Chřest povařte 5 minut. Stonky překrojte příčně v půlce, silnější stonky můžete překrojit i podélně.

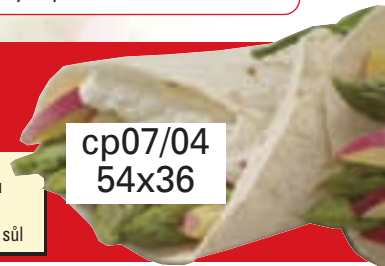
Tortilly ohřejte v mikrovlnné troubě či krátce opečte nasucho na pánvi, potřete je směsí smetany, strouhaného křenu a soli.

Rozložte na ně chřest a posypte kostičkami, nebo tenkými plátky jablek.

Tortillu složte do "zavinovačky" tak, že nejprve přeložte spodní okraj a poté boční okraje.

Tip: Zavinovačku si můžete odpusťit. Tohle jídlo bude zaručeně chutnat, i když tortillu jen přes náplň přehnete.

Story: *Slovo křenit jsem chtěla už použít v dýňovém dílu u štrúdlu s lososem a křenem. Tenkrát jsem to vzdala, když jsem zjistila, že přinejmenším půlka národa to krásné slovíčko nezná. Ted' už jsem otrlejší, tak vám ho servíruju a máte aspoň hezkou hádanku.*



cp07/04
54x36



cp07/tip1
28x36

Tip **Což takhle dát si...** je nová edice kuchařek na našem trhu. Kromě receptů zaujme nápadité a neotřelé zpracování a grafika. Dílka jsou to utíla, ale přesto nasyčená nápady a inspirací.



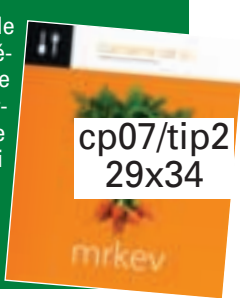
cp07/tip3
26x31

Nebudete mít problémy s ingrediencemi, které nastávají u překladových kuchařek. Lenka Požárová, která je autorkou receptů, je zároveň i vydavatelkou. Zatím se na trhu objevily čtyři - **Což takhle dát si dýně, Což takhle dát si špenát, Což takhle**



cp07/tip4
28x34

dát si mrkev a **Což takhle dát si chřest.** K některým receptům se v *Zahrádkářce* určitě vrátíme. Více informací o edici najdete na www.zapalena-kucharka.cz.



cp07/tip2
29x34