

RADY - PORADY

Jak zdravě hubnout



coop

ZNOJMO (Renata Balíková). Jaro je tu, a tak mnoho lidí řeší, jak se zbavit nadbytečných zásob tuku, které nahromadili během zimního období. Jednou z hlavních priorit je v tomto boji s nadbytečnými kilogramy nutná změna jídelníčku a stravovacích návyků. Připravili jsme pro Vás návod, jak zdravě hubnout a následně si udržet optimální váhu.

Zde je tedy několik základních pravidel: jíst pravidelně 5-6x denně menší porce, šetřit cukrem a sladkostmi, do jídelníčku za-

řadit potraviny bohaté na složené sacharidy a vlákninu (rýže, celozrnné pečivo, kuskus, bulgur, quinoa, čočka, hrách, fazole), každý den jíst dostatek zeleniny a vybrané druhy ovoce, upřednostňovat však zeleninu, šetřit solí (nahradit sůl kořením a bylinkami), alkohol jen střídmě či vůbec, dodržovat pravidelný a dostatečný pitný režim, dostatek pohybu a fyzické aktivity (chůze, cvičení, práce na zahrádce apod.)

SPRÁVNÉ POTRAVINY

Tvrdý sýr by měl obsahovat max. 30 % tuku v sušině, jogurtový nápoj by měl obsahovat 50 % jogurtu, jogurty a tvarohy by měly obsahovat 0,5-3 % tuku, máslo je živočišného původu a obsahuje 82% tuku, šunka by měla obsahovat minimálně 85 % masa a maximálně 7g tuku na 100g šunky, kvalitní ryba by měla být zmrazená šokem při -36° C, přímo na lodi, chlazená ryba je pokrytá tenkou vrstvou vody („glazura“), tato vrstva by měla tvořit max. 5 % hmotnosti ryby, celozrnné pečivo obsahuje až 3x více vlákniny než pečivo bílé, celozrnná mouka dodá tělu o 80 % více vitamínů a minerálů než mouka bílá

ZDRAVÍ POMOCNÍCI V KUCHYNI

Červená řepa, jahody, maliny, hlíva ústříčná – proti rakovině, česnek, červený rybíz, cibule – snižují hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak, zelený čaj – antioxidant, omlazuje, zázvor, jáhly, chilli papričky – podporují činnost slinivky, prohřívají. Používejte všechny druhy potravin. Vyvarujte se však tučného masa, smažení a pečení. Tuky ve velkém množství způsobují závažná onemocnění.

OTESTUJTE SVOJE ZDRAVÍ

Jím denně dvě porce zeleniny (200-400g), jím denně jednu porci ovoce (100-200g), omezují evidentně nezdravé potraviny (fast food, uzeniny, sladkosti, velké množství živočišných tuků) nepiji (často) více než 2 dcl vína, 4 cl destilátu, 1 malé pivo denně, nejsem obézní, nekouřím, jím min. 3x denně plnohodnotné jídlo, nezapomínám na pitný režim, věnuji se aktivnímu pohybu – alespoň 3x týdně min. 30 minut, necítím se často unaven, vyčerpan, dostatečně spím, chodím na preventivní prohlídky k zubaři, praktickému lékaři, gynekologovi apod., zajímám se o svůj zdravotní stav (hlídám si očkování, znám svůj tlak, hladinu cholesterolu).

10x ANO – výborně

9x a méně – je třeba něco udělat se svým zdravím.



ZNOJEMSKÝ

13/2016

Úterý 29. března

15 Kč

1 týden

www.znoj-tyden.cz



Přípravy na soutěž Coffee Star 2016 vrcholí



ZNOJMO (be). Na SOU a SOŠ Přímětická ve Znojmě finišují s přípravami na soutěž ve zhotovení a zdobení kávy „Coffee Star“, která se bude konat 12. dubna 2016. Letošní ročník tohoto klání je určen pro juniory. Přihlásilo se do něj pět znojemských základních škol. Pro velký zájem a věkový rozdíl účastníků budou oproti loňskému ročníku stanoveny dvě kategorie (pro žáčky prvního a druhého stupně). „Poděkování patří i všem pedagogům, kteří s těmito žáky přicházejí a trpělivě se jim věnují při dalším tréninku na jejich domovské škole. Zmínili se také o tom, že by potřebovali větší podporu a porozumění ně-

kterých rodičů,“ zdůrazňuje Andrea Jančíková, učitelka z Přímky. Při soutěži si na své přijdou i milovníci Latte Art. Poprvé proběhne soutěž v této technice zdobení kávy. „Bude to premiéra. Proto jsme zvolili spíš formu exhibice. Pro mnoho účastníků soutěže to určitě bude nejen zajímavá zkušenost, ale též inspirace pro budoucí studium a výběr střední školy. O výsledcích pak bude rozhodovat přítomné publikum, které svým hlasováním o nejlepší výtvar jednotlivých soutěžících určí celkového vítěze. Přijďte se podívat a podpořit budoucí specialisty na přípravu kávy,“ zve Jančíková.

FOTO: archiv školy



Úterý 29. března

13/2016

15 Kč

ZNOJEMSKÝ

týden

www.znoj-tyden.cz

www.znoj-tyden.cz

Znojemský TÝDEN

Flambování není tradicí, bohužel



ZNOJMO (aj). O technikách flambování bylo napsáno mnoho knih. Flambování jistě patří mezi méně tradiční způsoby úpravy jídel. Jde o to, že se v závěrečné fázi přípravy pokrmu přidá lihovina a pokrm se zapálí. Jídlo získá zvláštní aroma, ale samotný alkohol shoří. Laicky řečeno celý proces spočívá v tom, že se malé množství alkoholu nalije na obsah hlubší pánve, směs se zapálí a nechá hořet. Plamen přestane hořet, když se alkohol spálí. Spolu s alkoholem zmizí i přebytek tuku. V restauracích se flambuje buď v kuchyni, nebo před zraky strážníků.

V dnešní úspěšné době se flambování moc neuchytilo. Praktikuje se jen v několika málo českých restauracích. Žel v těchto podnicích,

kde ještě flambování praktikují, si mnohdy neuvědomují, že tento kulinářský postup vyžaduje určitou zručnost a praxi. V některých zařízeních nemají s flambováním vůbec žádné zkušenosti, ale přesto ho nabízí. Myslí si totiž, že je to módní.

Přesto jsem zastáncem flambování. Podle mého názoru by studenti gastronomických škol měli o této technice něco vědět, aby nedocházelo k případům, že obsluhující neví, co dělá. Místo toho, aby se doba od výroby jídla do doby jeho podávání zkrátila na minimum, se naopak prodlouží. Kvalita pokrmu se pak většinou zhorší.

Provozovatelé restaurací mohou namítnout, že při větším počtu stolovníků, z nichž každý si objed-

nal jiné flambované jídlo, se servis značně zpomalí a to na kvalitě těchto jídel také moc nepřidá. Podle společenského protokolu by totiž žádný ze stolovníků neměl začít jíst dříve, než je podáno jídlo všem. Tudíž pokud je několik stolovníků a každý z nich si objedná něco jiného, může to být problém. Než totiž obsluha dohotoví to poslední jídlo, to první je úplně studené. Pokud víte, co děláte, můžete v zásadě flambovat cokoli. Líbívou show jsou velmi oblíbené hořící špízy či meče. Nejjednodušší z moučníků jsou Cherry Jubilé – flambované třešně, které se podávají horké, a pokud možno ještě hořící na vanilkové zmrzlině. Flambovat se mohou i nápoje. Flambované kávy jsou obzvlášt

populární v Jižní Americe, tzv. Café Brulé.

Žáci oboru Podnikání, obchod a služby ze střední školy Přísmětická ve Znojmě měli možnost si techniku flambování vyzkoušet. Tato akce proběhla v pátek 11. 3. v moderně zařízené učebně.

Začali flambováním ovoce – jablka, hrušky, banány – a pokračovali nejpopulárnějším flambovaným moučníkem, a to palačinkami známými jako Crêpes (Crêpe je francouzský název pro velice jemnou a tenkou palačinku ze směsi vajec, mléka, mouky, cukru a špetky soli.) Snad budeme mít někdy možnost ochutnat tyto speciality v některé ze znojemských restaurací.

FOTO: archiv školy