

Středy doktora Středy: Zdravému vaření se dá naučit i ve škole

Východní Čechy – Základem pro hubnutí je redukční dieta a pohyb, to už všichni čtenáři této pravidelné rubriky vědí. Také většinou víte, co by měl člověk v rámci diety jíst a pít, čemu by se měl vyhýbat a na co si dát pozor. Obecné povědomí o dietním vaření není tolik rozšířeno. Svědčí o tom spousta dotazů, které od hubnoucích přicházejí.

Nejen v rámci hubnutí, ale také v rámci zdravé životosprávy se nedoporučují moučná jídla, jakými jsou například zahušťované omáčky či polévky, knedlíky apod. Jak je ale nahradit, když jsme na ně celý život zvyklí a nedokážeme se jich vzdát? Pokud chystáte omáčku a potřebujete, aby byla hustá, vyzkoušejte jednou místo bílé pše-



Handicapovaní žáci Střední školy Euroinstitut se učí zdravě vařit. Škola je vede ke zdravému životnímu stylu. Foto: archiv

ničné mouky nějakou jinou, například pohankovou, ovesnou či rýžovou. Ještě vhodnější je zahušťování rozmixovanou uvařenou cuketou nebo dýní, ale dá se použít i brokolice nebo

květák. I tučná smetana je lepší než klasická bílá mouka.

Chcete-li mouku, potažmo lepek, úplně vynechat, nabízí se v poslední době populární rezistentní kukuřičný škrob.

Reklamu mu dělá známý dietolog Petr Havlíček. V případě, že držíte dietu omezující sacharidy, jakou je například Dukanova dieta, dieta Středa-Form či ketodieta, můžete na zahuštění použít sójovou mouku. Obsahuje pouze malé množství sacharidů. Jen je třeba si uvědomit, že její zahušťovací schopnost není taková jako u pšeničné mouky.

Obalovaná klasika

Máte rádi pořádný vepřový nebo kuřecí řízek? A co takhle obalovaný sýr? I tato jídla jdou udělat zdravě, bez mouky, bez zbytečných sacharidů a tuku. Klasický trojbal je v podstatě mouka, vajíčko a strouhanka. Strouhanka je opět z mouky.

Obalíte-li v trojbalu maso nebo sýr a osmažíte na pořádné vrstvě oleje, vyrobíte opět kalorickou bombu. Namísto mouky můžete zkusit žitnou vlákninu. Smíchejte ji s vejcem, vznikne těstíčko, ve kterém obalíte maso nebo sýr a můžete smažit. Ne však v olejové lázni, ale stačí na pár kapkách oleje. Vyzkoušejte i jiný než slunečnicový či řepkový. V obchodech seženete olivový, sezamový nebo rýžový.

Tipů a rad na to, jak připravit zdravá a dietní jídla, je spousta. Existuje také celá řada odborných kurzů vaření. Zdravě vařit se však učí i na školách. Nedávno byl v televizi pořad, kde se učili dietně vařit i mentálně handicapovaní žáci. Střední škola Euroinstitut je učí zdravému životnímu stylu. A

žáci se naučili vnímat zdravé stravování jako něco normálního, ne nadstandardního. Je škoda, že zatím se mezi žáky na školách zdravá výživa moc neujala. Děti i dospělí žáci upřednostňují pamlsky z automatů. Mnoho dětí ve školách soutěží v tom, kdo má luxusnější a dražší bagetu ke svačině. A pokud je poblíž školy fast-food, buďte si jisti, že hranolky a koupene hamburgery půjdou na odbyt víc než zeleninové saláty. Proto si počín Střední školy Euroinstitut a jejich zdravého vaření určitě zaslouží pozornost. (red)

