

Na skok v kuchyni

FOOD MAGAZINE

5. číslo

Leden 2017

Zdarma



Zdravé hubnutí



LEDEN 2017

Rok 2016 utekl jako voda. Když jsem se teď probírala všemi fotkami, které jsem za uplynulý rok nasbírala, nemohla jsem ani věřit, že jsem během 366 dní zažila tolik věcí. Nejen, že jsem se naučila spoustu nových triků v kuchyni díky návštěvám kurzů vaření, hlavně jsem se ale osobně seznámila s mnoha úžasnými lidmi, kteří mě neustále inspirují a nutí mě jít dál. V roce 2016 bylo mezníků v mém životě ale daleko víc. V lednu jsem se zasnoubila a v květnu si vzala muže, který při mně stojí za všech okolností a podporuje mě v tom, co dělám. A to je pro mě nejdůležitější. Mít vedle sebe člověka, který má radost, když já mám radost a obejmě mě ve chvíli, když se mi nedaří. Přeji vám ten nejkrásnější a nejšťastnější rok 2017, hlavně hodně zdraví, pohody a lásky. Buďte sami sebou a dělejte jen to, co vás baví.

4

RECEPT

Kaše z quinoi a kokosového mléka

5

ROZHOVOR

Zhubněte zdravě

7

TIPY NA RYCHLOU VEČEŘI

8

DIETNÍ JÍDLA

Rýže s hovězím masem a zeleninou

9

ZHUBNĚTE ZDRAVĚ

10

RECEPT Z OBÁLKY

Salát s prosciutto a sýrem babybel

RECEPT

KAŠE Z QUINOI A KOKOSOVÉHO MLÉKA

Quinou jsem doposud používala jen pufovanou. Když jsem ale zjistila, že ji mohu využít nejen jako přílohu k masu, ale i jako vynikající základ dne, zařadila jsem ji do svého jídelníčku nastálo.

- 100 g quinoi
- 200 ml kokosového mléka Alpro
- 1 lžíce datlového sirupu (můžeme nahradit agávovým sirupem nebo třtinovým cukrem)
- ½ lžičky mleté skořice
- špetka himalájské soli
- kapka vanilkového extraktu
- oříšky, datle, lyofilizované maliny nebo bezlepkové vločky na ozdobu

- 1) Quinou zalijeme horkou vodou, necháme dvě minuty odstát a slijeme. Tento proces zbaví quinou případné hořkosti.
- 2) Quinou dáme do rendlíku, zalijeme kokosovým mlékem, přidáme skořici, datlový sirup, sůl a vanilkový extrakt a přivedeme k varu. Na mírném plameni vaříme zhruba 20 minut do změknutí.
- 3) Poté kaši stáhneme z plotny a necháme vychladnout.
- 4) Kaši dáme do misky a ozdobíme podle vlastní chuti. Já použila lískové oříšky, datle, lyofilizované maliny a bezlepkové vločky.



ZHUBNĚTE ZDRAVĚ



V dnešní uspěchané době se mnoho z nás pere s nedostatkem času a zapomíná na to nejdůležitější, co má – na své zdraví. Přitom stačí se jen na chvíli zastavit a změnit přístup ke svému životu, proto jsem se rozhodla pro zdravý životní styl a zhubnout pár kilo. K tomu mi bude pomáhat odbornice ve svém oboru Jana Platilová, která výživovému poradenství věnuje celý svůj život. Jana není jen poradkyní přes stravování, ale v celém procesu hubnutí je především duševní podporou.

Co Vás vedlo k práci výživové poradkyně?

Okolí a souhra náhod, jak to v životě bývá. Paradoxně nepocházím z rodiny, ve které bychom jako děti měly dostatek ovoce a zeleniny. Maminka kupovala výrobky typu šunkový salám, Vysočina, bílé rohlíky, podmáslí a k nedělnímu obědu byl nejčastěji lunchmeat s bramborovou kaší. Sport byl tabu a jediný pohyb byla práce na zahradě. V době puberty jsem se začala zakulacovat a to byl mezník, kdy jsem začínala zkoušet nesmyslné diety. V té době velmi populární vajíčkovou dietu, diety v podobě pití čaje, koktejlů, Atkinsonovu či ovocnou dietu a různé další. Výsledkem vždy bylo to, že jsem zhubla a o to více přibrala. A takto několik let stále dokola, za což jsem na jednu stranu ráda, protože díky těmto zkušenostem dokážu porozumět lidem, kteří mají stejné problémy a bojují s nadváhou. Vždy mě bavilo potravinářství a složení, výroba a kalorické hodnoty potravin. Podle toho jsem volila i studium a vzdělávací kurzy. Až kolem 14. roku života jsem začala sportovat, později vést první lektorské lekce, redukční kurzy, pořádat sportovní pobyty a z koníčku se stala moje práce a vznikla firma FITKŮSTKA.

Co jiného, nového nabízíte ženám, které chtějí zhubnout? V porovnání s typickými metodami hubnutí.

Já osobně nepodporuji typické metody hubnutí. Každý člověk je jiný a k tomu, aby zhubnul, potřebuje individuální přístup, a to ten nejpříjemnější. Například obecné doporučení je snídat. Ale znám spoustu lidí, kteří po ránu nemají hlad, nebo snídají raději až v práci. Další doporučení je jíst 5 x denně. Pozor na to, někdo začne jíst 5 x denně a ještě přibere, protože si zvolí špatné jídlo a nepřiměřené množství. Anebo zákaz alkoholu při hubnutí. Nevidím důvod, proč by si člověk nemohl dát s rozumem 2 dcl vína klidně každý den. To samé je se sportem. Doporučuje se sportovat několikrát týdně, ale která žena v dnešní době má na sport čas? A například s 25 kg nadváhy se také velmi špatně sportuje, to si můžete spíše ublížit. Nabízím tedy každému klientovi zcela individuální přístup. Jídelníčky přizpůsobuji maximálně jeho preferovaným chutím, času, financím, rodině, zdravotnímu stavu, podílu tělesného tuku a svalové hmoty. A stejně tak, jako má na míru jídelníček, probereme pak v průběhu hubnutí tu nejvhodnější tělesnou aktivitu či jiné metody, které podporují hubnutí. Jídelníčky jsou velmi pohodlné na dodržování, například mě zajímá, kam chodí nakupovat a potraviny zakoupí právě v obchodním řetězci, kde běžně nakupuje. A co je asi opravdu výjimečné, neodvažují se porce.

Jakým způsobem zjistíte potřeby konkrétního člověka, když metabolismus každého z nás funguje odlišně?

Samozřejmě je to podrobná vstupní diagnostika, kdy zjistím procento tělesného tuku a jeho rozložení v těle, procento a podíl svalové hmoty a vody v těle, metabolický věk, viscerální tuk a samozřejmě vstupní konzultace, která je velmi podrobná a je základem pro sestavení jídelníčku.

Zohledňujete ve své práci také vnitřní rozpoložení člověka a jeho momentální psychický stav?

Velmi. Hubnutí nezačíná v žaludku, ale v hlavě. Spolupracuji s centrem duševní a tělesné rovnováhy Labyrint. Garantem je MUDr. Marcela Kalná, zkušená psychiatricka. Naším cílem je přivést jedince do psychické pohody, a to spolu s dalšími skvělými terapeuty. Já mám na starost opět jídelníčky pro osoby, které užívají psychofarmaka. Ta ovlivňují metabolismus tuků a cukrů v těle. Na jedné straně jim léky velmi pomohou, na druhé straně mohou zvýšit jejich hmotnost. Pokud se dobře zvolí medikace a upraví se jídelníček, deprese zmizí, kila jdou dolů a věřte, že každá žena se pak cítí opravdu velmi dobře. Ale i u klientů, kteří neberou léky, je u hubnutí důležitá motivace, vedení a psychická podpora. Hubnutí je musí bavit a na každé vážení se musí těšit.

Po jaké době od prvního shledání je klient připraven samostatně fungovat?

Každého klienta se snažím dovést k tomu, aby už nepotřeboval jídelníček, ale sám věděl, kolik, kdy a jaké množství jídla sníst, aby zhubnul, nebo si váhu udržel. Záměny potravin a práci s jídelníčkem učím klienty už od samého začátku. Obecně, první měsíc jedou podle jídelníčku, druhý měsíc už se dobře orientují v záměnách jídel a třetí měsíc jsou už sami v sestavování jídel „profíci“.

Kdy může klient vidět a cítit první úspěchy?

Jakmile začne dodržovat jídelníček, tak po 14 dnech. Zmizí únava a už začínají být volnější kalhoty.

Zažila jste už neúspěšné proměny? Pokud ano, tak v čem vidíte zásadní problém?

Pokud myslíte proměny hubnutí a poté proměnu celkového vzhledu (ve spolupráci s kosmetičkou a kadeřnicí), tak vážně ne. Všechny byly přímo skvělé a klientky byly spokojené. Neúspěšné hubnutí jsem zažila a je to takové to lednové předsevzetí, kdy manželka nebo manžel dostane pod stromeček kupón na asistované hubnutí a dotyčná osoba přijde jenom proto, že musí. Každému kladu na srdce: „Hubnutí je Vaše rozhodnutí a nedá se koupit jako jiný produkt nebo služba. Musíte mít odhodlání.“ Pokud je odhodlání, je už moje práce, abych klienta namotivovala a dovedla na tu nejlepší cestu k jeho vysněné váze. Hubnutí nesmí být plné zákazů, omezování a příkazů. Naopak, musí být pohodlné, zábavné a viditelné. Pak funguje.

Jaký je Váš největší pracovní úspěch?

Pro mne je každý spokojený klient velký pracovní úspěch. Dále jejich zpětná vazba a pocit, že to dokázali. A samozřejmě mě vždy velmi potěší, když zavolá nebo napíše nový klient a řekne: „Viděla jsem kamarádku, zhubla, moc jí to sluší a jedla prý i jídla, která vaří dětem a po obědě mohla 2 kostičky čokolády, večer víno. Hubla u Vás, můžete mi také sestavit jídelníček?“ Tak to jsou ty nejlepší pracovní úspěchy a reference.

Kontakty:

www.fitkustka.cz

www.facebook.cz/fitkustka



TIPY NA RYCHLÉ VEČEŘE

Alsaský slaný koláč

1 křehké těsto na koláč
100 g creme fraiche
100 g anglické slaniny
3 jarní cibulky
Sůl
Čerstvě namletý pepř



Těsto rozbalte z obalu a položte i s pečícím papírem na plech. Pomažte ho creme fraiche (pokud neseženete creme fraiche, můžete nahradit 30 % zakysanou smetanou). Namažte těsto důkladně až do krajů. Slaninu nakrájejte na kostičky a nasypete rovnoměrně na koláč. Jarní cibulku nakrájejte na kolečka a opět rovnoměrně rozprostřete na těsto. Nakonec koláč osolte a opepřete podle vlastní chuti. Pečte na 170 stupňů do zezlátnutí okrajů (cca 25 - 30 minut).

Tuňáková pomazánka

150 g nadýchaného sýra Almette (Lučina)
200 g tuňáka v oleji (z konzervy)
½ červené cibule
Šťáva cca ze čtvrtky citrónu
Himalájská sůl
Čerstvě namletý pepř
Špetka kajenského pepře (můžete vynechat)



Červenou cibuli si nakrájejte nadrobno. Do misky dejte sýr Almette (můžete ho nahradit klasickou Lučinou). Z tuňáka slijte olej a přidejte do misky společně s cibulí. Ochutťe citrónovou šťávou, solí, pepřem, případně kajenským pepřem podle vlastní chuti. Podávejte na bagetce nebo chlebu. Já osobně mám ráda tuňákovou pomazánku ozdobenou nasekanou jarní cibulkou nebo výhonky.

Tortilla Wrap

4 pšeničné tortilly
8 plátků šunky
150 g nastrouhaného sýra
1 mrkev
½ salátové okurky
Velká hrst polníčku
3 lžíce zakysané smetany
1 lžíce majonézy
Šťáva z citrónu
Hrst bylinek (bazalka, libeček)
1 lžička medu
Sůl



Bylinky si pokrájíme nadrobno. V misce si smícháme zakysanou smetanu, majonézu, pár kapek šťávy z citrónu, bylinky, med a špetku soli. Mrkev si oloupeme a pomocí škrabky nakrájíme tenké plátky. Okurku omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Na podložku dáme tortillu. Tu pomažeme lžící dresinku, který jsme si v misce umíchali. Na dresink dáme 4 kolečka okurky, 2 plátky šunky, několik plátků mrkve, trochu polníčku a posypeme nastrouhaným sýrem. Tortillu zatočíme a překrojíme na půl.

DIETNÍ JÍDLA

RÝŽE S HOVĚZÍM MASEM A ZELENINOU

Lednové číslo magazínu je plné rad, jak se vypořádat s kily navíc. Zde mám pro vás vynikající dietní jídlo, které si můžete bez výčitek dopřát.

200 g rýže Basmati
250 g hovězí maso zadní
1 lžička přepuštěného másla Ghí
1 střední cibule
½ póroku
1 mrkev
Sýr dle chuti (parmazán, gouda, eidam)
Bylinková sůl
Pepř

- 1) Do tlakového hrnce nalijeme zhruba 1 a ½ litru vody, kterou osolíme, vložíme maso a přibližně 1 hodinu vaříme pod tlakem.
- 2) Mezitím si připravíme podle návodu na obalu rýži.
- 3) V pánvi si rozpustíme přepuštěné máslo, na kterém necháme zežloutnout nadrobno pokrájenou cibulku.
- 4) Pórek si nakrájíme na tenká půlkolečka a oloupanou mrkev na nudličky julienne.
- 5) Když je cibule zlatavá, přidáme pórek a po několika minutách i mrkev. Vše zlehka osmahneme a dochutíme bylinkovou solí a pepřem.
- 6) Tlakový hrnec opatrně otevřeme a vyndáme z něj vařené maso, které si nakrájíme na drobné kostičky. Vývar z masa můžeme zamrazit a použít v jiném receptu.
- 7) Do zeleniny přidáme nakrájené maso a rýži a smícháme dohromady. Podáváme s nastrouhaným sýrem (v dietní verzi například se sýrem Madeland Fitness 10 %).



ZHUBNĚTE ZDRAVĚ



Jak to již na začátku nového roku bývá, mnoho z nás má za předsevzetí shodit přebytečná kila. U mě toto předsevzetí nepřišlo s novým rokem, ale již začátkem prosince. Proto jsem se na doporučení obrátila na výživovou poradkyni Janu Platilovou, která platí za odbornici ve svém oboru. Nejvíce mě na tom všem lákalo, že sestavený jídelníček bude z pokrmů, které mám sama ráda. To, že si mohu dát každý večer sklenku suchého vína, byla jedna z mých podmínek. Rozhodně jsem ale nečekala, že mi bude do jídelníčku zařazen i můj oblíbený sušený salám Fuet, těstoviny se sušenými rajčaty a parmazánem nebo třeba ananasové smoothie. Pro mě změna jídelníčku nebyla velký problém. Na zdravou stravu jsem byla zvyklá, jen jsem jedla zdravé věci ve špatný čas. Největším problémem byl ale nízký příjem bílkovin, který mi výživová poradkyně Jana rapidně zvýšila. Výsledky se dostavily již po prvním týdnu a já mohu říci, že za necelé tři týdny mám dole tři kila a cítím se výborně. Aby se i vám lépe hublo, připravila pro vás Jana Platilová rady, kterými se řídit.

10 rad Jany Platilové při hubnutí

PRAKTIČNOST - nový jídelníček by Vás v žádném případě neměl zatěžovat a být pro Vás co nejpříjemnější

POHODA – nic si nezakazujte, pokud porušíte stravovací režim, neberte to jako Vaše selhání. Důležité je nepřestat a dále pokračovat.

PORCE – hubnutí je převážně o velikosti porcí, a to je právě to, co většina z nás neví. Kolik rohlíku k snídani, jak velkou porci masa a přílohy k obědu, kolik kousků domácího koláče? Jakmile se naučíte jíst optimální porce, zhubnete a váhu si udržíte.

POKUŠENÍ– jestliže dostanete chuť na čokoládu, řízek nebo něco méně dietního a sníte to, snažte se během dne to špatné vykompenzovat lepším, tzn., že si například k večeři dáte pouze salát.

PRAVIDELNOST – snažte se alespoň o 3 – 5 jídel denně.

PRIORITA (souvisí s pravidelností) - Váš organismus priority má. Buď energii vyrábí, nebo uskladňuje. Umožněte mu to tím, že budete jíst v klidu - alespoň tři hlavní jídla. S velkým jídlem nespěchejte, hodně jej kousejte.

PITÍ – dostatečné množství tekutin je naprostý základ, minimálně 3 litry za den.

PŘIROZENOST - vybírejte si přirozená jídla bez obsahu konzervantů, umělých barviv a příchutí, sladidel a dusitanových solí. Jídla a potraviny konzumujte v co nejpřirozenějším stavu, aby zůstalo zachováno maximum z jejich původní nutriční hodnoty.

PŘEV RAT - jedenkrát týdně si udělejte den, kdy sníte vše, co chcete, v množství, jakém chcete.

POHYB - měl by být přirozenou součástí našeho denního režimu, stačí 20ti minutová procházka

RECEPT Z OBÁLKY

SALÁT S PROSCIUTTO A SÝREM BABYBEL

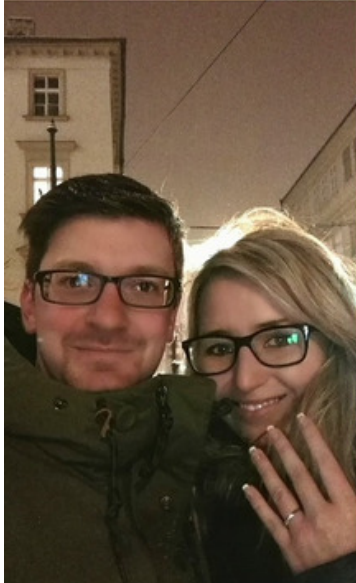
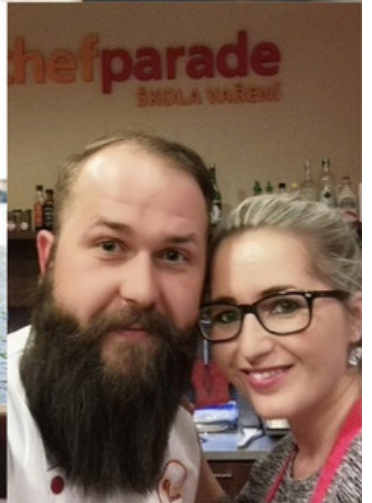
Když už je lednové číslo plné zdravých jídel a hubnutí, chtěla bych vám představit večeři, která je v mém sestaveném jídelníčku jedna z mých nejoblíbenějších.

- Dvě hrsti salátu mix polníček a rukola
- Kvalitní sušená šunka Prosciutto
- Cherry rajčata
- 1 sýr Babybel light
- Balzamikový ocet malinový Gölles
- Olivový olej
- Sůl
- Čerstvě namletý pepř

- 1) Salát si propláchneme a necháme důkladně okapat.
- 2) Polníček s rukolou dáme do misky a zastříkneme zlehka olivovým olejem a balzamikovým octem. Nakonec podle chuti osolíme, opepříme a promícháme.
- 3) Salát si přesuneme na talíř, na kterém budeme jídlo servírovat.
- 4) Poklademe kousky sušené šunky, rozpůlenými cherry rajčátky a pokrájeným sýrem Babybel Light.



ROK 2016 V OBRAZECH



ROK 2016 V OBRAZECH

