

# VEGETARIÁNSKA KUCHÁRKA

VEGETARIÁNSTVO V TEÓRII A V PRAXI  
(300 RECEPTOV)

Karel Červený a Drahomíra Červená

1990

2007

[www.andele-nebe.cz](http://www.andele-nebe.cz)

[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)

**TYTO INFORMACE JSOU VHODNÉ  
PRO VOLNÉ ŠÍŘENÍ SVĚTLA**  
**[www.andele-svetla.cz](http://www.andele-svetla.cz)**

**VEGETARIÁNSKA KUCHÁRKA**

*Kniha nie je iba súborom receptov na prípravu vegetariánskej stravy - tie tvoria druhú časť knihy. Dáva odpovede na otázky, čo je vegetariánstvo, kam siahajú jeho korene, aké sú jeho ekonomické, filozofické, etické, no predovšetkým zdravotné hľadiská, aké sú najnovšie poznatky o vitamínoch, minerálnych látkach a stopových prvkoch, aká kombinácia potravín je zdravotne najvhodnejšia, čo je radiácia potravín. Na tieto i ďalšie otázky odpovedá s hlavným zámerom: poskytnúť čitateľovi možnosť po vyše polstoročí oboznámiť sa so súčasnou poznatkovou i argumentačnou výzbrojou vegetariánstva, zvažovať tieto argumenty a hlbšie sa zamýšľať nad súvislosťami vlastného zdravia a stravovania. Kniha teda núka možnosť, aby čitateľ teoretické poznatky a dôvodenia, obsiahnuté v prvej časti knihy, hoci len na isté obdobie vyskúšal v praxi. Receptúrna časť mu na to dáva veľa rozmanitých možností. V členení raňajky, obedy a večere umožňuje prípravu rozličných nátierok, kaší, paštét, ovocných raňajok, štiav, placiek vrátane domáceho hrubozrnného chleba, polievok, zeleninových, strukovinových, obilninových a zemiakových jedál, omáčok, prívarkov, šalátov i zákuskov. Grafickým označením receptov sa pamätalo aj na ich vhodnosť a použiteľnosť v stravovaní detí v jasliach, materských školách a školách, ale aj dospelých vo verejných stravovacích zariadeniach a včlenením malého slovensko-českého diferenčného slovníka do knihy aj na českých čitateľov.*

*Karel Červený a Drahomíra Červená*

*Drahomíra Červená*

*(nar. roku 1959 vo Frýdku-Místku) Hoci má manželka Karia Červeného dve maturity, rozhodla sa, že fyzické a morálne zdravie ich dvoch detí je prednejšie, a preto zostala v domácnosti. S veľkým záujmom vymýšľa a preveruje recepty na zdravé a chutné jedlá pre svoju rodinu i ďalších záujemcov. Ako obaja zdôrazňujú, ich rodina je zdravá a šťastná, predovšetkým aj vďaka vegetariánskemu spôsobu života.*

*Karel Červený*

*(nar. roku 1957 v Ostrave) Rodinné dôvody mu nedovolili doštudovať vysokú školu - odbor psychológie. Na celý život mu však zostal hlboký záujem o medicínu. Takmer sedem rokov intenzívne študuje zahraničnú a našu literatúru z odboru výživy a všetko, čo s tým súvisí. Pred siedmimi rokmi sa stal vegetariánom a je aktívnym propagátorom vegetariánskeho hnutia v ČSFR. Verejnosť ho pozná zo stránok novín a časopisov, kde publikuje články o zdravom spôsobe života. Úzko spolupracuje s Čs. rozhlasom a televíziou. Okrem publikačnej činnosti prednáša po celej ČSFR pre laickú verejnosť, niekedy aj pre lekárov.*

## **MOTTO**

***V histórii ľudského myslenia  
nie je známy ani jeden prípad,  
že by sa akákoľvek nová pozitívna  
myšlienka  
hneď javila ako názor väčšiny.***

## OBSAH

(0)	REDAKČNÝ PREDHOVOR / 11
(1)	ÚVOD / 12
(2)	KRÁTKY POHĽAD DO HISTÓRIE VEGETARIÁNSTVA / 14
(2a)	Ďaleký východ / 14
(2b)	Severná a Južná Amerika / 15
(2c)	Národy Stredného východu / 15
(2d)	Európske národy / 15
(2e)	Aká je situácia v ČSFR / 16
(3)	EKONOMICKÉ ASPEKTY VEGETARIÁNSTVA / 19
(4)	JE ČLOVEK MÄSOŽRAVEC ? / 21
(5)	BIELKOVINY / 24
(6)	TUKY / 31
(7)	SACHARIDY / 35
(7a)	Obilniny / 36
(8)	VITAMÍNY / 42
(8a)	Hydrofilné vitamíny / 42
	Vitamín B <sub>1</sub> - tiamín / 42
	Vitamín B <sub>2</sub> - ribotlavín / 42
	Vitamín B <sub>3</sub> - niacín / 42
	Vitamín B <sub>6</sub> - pyridoxín / 43
	Kyselina pantoténová / 44
	Kyselina listová / 44
	Vitamín B <sub>12</sub> - kyanokobalamín / 44
	Vitamín B <sub>15</sub> - pangamát kalcia / 45
	Vitamín B <sub>17</sub> - nitrolozid / 45
	Biotín / 45
	Bioflavonoidy, niekedy uvádzané aj ako vitamín P / 45
	Vitamín C čiže kyselina L-askorbová a L-dehydroaskorbová / 45
(8b)	Lipofilné vitamíny / 46
	Vitamín A - retinol a retinal / 46
	Vitamín D - kaleiferoly / 46
	Vitamín E - tokoferoly / 46
	Vitamíny skupiny K (K <sub>1</sub> , K <sub>2</sub> , K <sub>3</sub> ) / 46
	Vitamíny F / 47
(8c)	Obsah niektorých vitamínov v potravinách rastlinného pôvodu / 47
(9)	NERASTNÉ LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY / 49
(9a)	Nerastné látky / 49
	Sodík / 49
	Draslík / 49
	Vápnik / 49
	Horčík / 50
	Fosfor / 50
	Chlór / 50
	Síra / 50
(9b)	Stopové prvky / 51
	Železo / 51
	Zinok / 52

- Med' / 52
- Mangán / 52
- Nikel / 53
- Kobalt / 53
- Molybdén / 53
- Jód / 53
- Fluór / 53
- Selén / 53
- Chróm / 54
- Lítium / 54
- (9c) **Zdraviu nebezpečné prvky / 54**
  - Hliník / 54
  - Olovo / 54
  - Arzén / 54
  - Kadmium / 55
  - Berýlium / 56
  - Ortuť / 56
- (10) **NEBEZPEČNÁ ZÁPCHA A NEPOSTRÁDATEĽNOSŤ VLÁKNINY / 58**
- (10a) **Mechanické príčiny / 58**
- (10b) **Chemické príčiny / 58**
- (11) **OVOCIE A ZELENINA / 61**
- (12) **NÁPOJE / 64**
- (13) **AKO PREBIEHA TRÁVENIE ALEBO JEDZME SPRÁVNE KOMBINOVANÉ POTRAVINY / 68**
- (13a) **Správne a nesprávne kombinácie potravín / 68**
  - 1. Kombinácia kyselina - škrob / 68
  - 2. Kombinácia bielkovina - škrob / 69
  - 3. Kombinácia bielkovina - bielkovina / 69
  - 4. Kombinácia kyselina - bielkovina / 69
  - 5. Kombinácia tuk - bielkovina / 69
  - 6. Kombinácia cukor - bielkovina / 69
  - 7. Kombinácia cukor - škrob / 70
- (13b) **Normálne trávenie potravy / 70**
- (14) **KYSELINOTVORNOSŤ A ZÁSADOTVORNOSŤ POTRAVÍN / 72**
  - Takmer ideálne zloženie dennej stravy / 76
- (15) **RADIÁCIA POTRAVÍN / 78**
- (16) **VPLYV TECHNOLOGICKEJ ÚPRAVY NA KVALITU POTRAVÍN / 80**
- (17) **STOLOVANIE A PSYCHOLÓGIA STRAVOVANIA / 82**
- (18) **KRÁTKO O MAKROBIOTIKE / 84**
- (19) **FYZIOLOGICKY PROSPEŠNÉ HLADOVANIE / 86**
- (19-1) **Pôstne kúry / 88**
- (20) **LIEČIVÉ RASTLINY / 93**
- (20-1) **Použitie liečivých rastlín na bežné choroby / 94**

- (21) **300 RECEPTOV / 97**
- (22) **ÚVOD K RECEPTÚRNEJ ČASTI / 98**
- (23) **RAŇAJKY / 101**
  - (23-1) **Nátierky, kaše, placky, paštéty / 101**
  - (23-2) **Ovocné raňajky / 110**
  - (23-3) **Raňajky len zo štiav / 113**
- (24) **OBEDY / 116**
  - (24-1) **Polievky / 116**
  - (24-2) **Závarka a zápražky / 123**
  - (24-3) **Jedlá pripravené zo zeleniny / 124**
  - (24-4) **Jedlá pripravené zo sóje / 130**
    - Príprava sójového mlieka / 130**
    - Príprava sójového tvarohu a sójového syra / 130**
    - Použitie sójovej drviny / 131**
  - (24-5) **Namáčanie a varenie sójových bôbov / 132**
  - (24-6) **Jedlá pripravené zo šošovice / 136**
  - (24-7) **Jedlá pripravené z fazule / 137**
  - (24-8) **Jedlá pripravené z hrachu / 140**
  - (24-9) **Jedlá pripravené z ryže Natural / 142**
  - (24-10) **Jedlá pripravené z pohánky / 146**
  - (24-11) **Jedlá pripravené z ovsených vločiek / 148**
  - (24-12) **Jedlá pripravené z pšena / 150**
  - (24-13) **Jedlá pripravené z pšenice / 152**
  - (24-14) **Jedlá pripravené zo zemiakov / 157**
  - (24-15) **Omáčky / 163**
- (25) **VEČERE / 165**
  - (25-1) **Zeleninové šaláty / 165**
- (26) **ZÁKUSKY / 185**
- (27) **SLOVNÍK MEDICÍNSKÝCH A CHEMICKÝCH TERMÍNOV, CUDZÍCH SLOV A NIEKTORÝCH POJMOV POUŽÍVANÝCH V KNIHE / 193**
- (28) **SLOVENSKO-ČESKÝ SLOVNÍČEK / 199**
- (29) **POUŽITÁ LITERATÚRA / 203**

(0)

## REDAKČNÝ PREDHOVOR

*V čase, keď sa pripravovala táto kniha, na stránkach tlače prebiehala diskusia o otázkach racionálnej výživy, ktorá miestami nadobúdala až ostro polemický charakter. Je to podistým aj pochopiteľné, ak uvážime, že po desaťročiach takmer nemenného prístupu k otázkam stravovania obyvateľstva stretli sa dva protichodné smery - na jednej strane profesionálni zástancovia tradičného nazerania i praxe v oblasti výživy, na strane druhej prívrženci reformného prístupu vo výžive, reprezentovaní predovšetkým zanietenými „amatérmi“ (ako ich označovali výživári-profesionáli).*

*Hoci autori nie sú lekári (Karel Červený však úspešne absolvoval vysokoškolské skúšky z biológie, anatómie a fyziológie a sedem rokov intenzívne súkromne študoval zahraničnú i našu odbornú literatúru o výžive), dostatočne erudovane objasňujú svoju tému, opierajúc sa o rozsiahle vedecké pramene.*

*Keďže za desaťročia vyšlo u nás priam nepreberné množstvo kuchárskych kníh tradičného obsahu i zamerania, nazdávame sa, že nadišiel čas poskytnúť verejnosti možnosť po vyše polstoročí oboznámiť sa so súčasnou poznatkovou i argumentačnou výzbrojou vegetariánstva. Tobôž v období, keď sa množia alarmujúce údaje o zhoršovaní zdravotného stavu našej populácie aj o narastajúcich ekologických problémoch a ich zdravotných dôsledkoch. Súvislosti aj s výživou, s dennodenným „zásobovaním“ nášho organizmu, sú tu logicky predpokladateľné.*

*Táto kniha a jej autori, pochopiteľne, nič nevnucujú. Čitateľ má možnosť zvažovať ich argumenty, konfrontovať ich s vlastnými životnými poznatkami i so zdravotnými skúsenosťami, v špecifických prípadoch zdravotných ťažkostí konzultovať s odbornými lekármi. Autori sú presvedčení, že hoci len určitý odklon od v súčasnosti prevažujúcej stravy živočíšneho pôvodu a prechod na „rastlinný“ spôsob výživy zodpovedá nielen mnohotisícročným vývojovým aspektom, ale po istom čase by mal vyjaviť svoje fyziologické, zdravotné výhody. Spolu s vydavateľom si však uvedomujú, že súčasný sortiment našich potravinárskych predajní a ceny ovocia a zeleniny neposkytujú práve najoptimálnejšie východiskové podmienky pre vegetariánsku kuchyňu. Predpokladajú však, že tento stav by sa mal postupne zlepšovať, možno aj pod vplyvom tejto knihy, ktorú odovzdávajú do rúk čitateľskej verejnosti s najlepšími úmyslami i želaniami.*

(1)

## ÚVOD

*Podľa konštatovania mnohých lekárov sa na lekárskech fakultách prednáša o výžive asi 4-6 hodín za celých 6 rokov štúdia. Pritom lekári by mali ľuďom radiť, ako sa správne*

stravovať, ako sa aj výživou preventívne chrániť pred chorobami. Seriózne znalosti o výžive majú lekári študujúci odbor hygiena výživy, ale aj lekári, ktorí pravidelne sledujú najnovšiu zahraničnú literatúru z oblasti výživy a jej príbuzných odborov. Zo zahraničia, ale aj z ČSFR je však známe, že dobré znalosti z odboru výživy môžu mať aj ľudia bez dietetického inštitucionálneho vzdelania, ktorí pracujú v odbore výživy (chemici, analytici, biológovia, matematici, štatistickí, fyzici a ďalší), pretože ide o interdisciplinárnu vedu, ale aj jednotlivci, ktorí s nesmiernym záujmom intenzívne študujú a sledujú túto problematiku.

Posledná vegetariánska kuchárka vyšla u nás pred druhou svetovou vojnou, preto sme napísali túto. Nenárokuje si absolútne pravdy ani najvyššiu úroveň. Má iba vyplniť medzeru na knižnom trhu, kým nevyjde iná, obsahovo komplexnejšia. V základoch informuje o bezmäsitej strave, o zložení potravín a ich správnej kombinácii a prináša recepty na prípravu vegetariánskej stravy, ktoré môžu inšpirovať aj k vlastnej tvorbe receptov.

Každý údaj v prvej polovici knihy je prevzatý či podložený niektorým prameňom uvedeným v prehľade použitej literatúry. Tam, kde ide o hypotézu, výslovne sa to konštatuje; ostatné údaje a tvrdenia sú podložené vedeckými zisteniami overiteľnými z viacerých zdrojov svetovej i domácej literatúry o výžive.

Autori na teoretickej časti spolupracovali s mnohými odborníkmi z odborov výživy, interného lekárstva, hematológie, patológie, ortopédie, biológie, poľnohospodárskej ekológie a pedológie, ale aj biochémie, chemickej analýzy a štatistiky.

Odhaduje sa, že vegetariánov, vegánov a tých, čo ašpirujú na túto stravu, je v ČSFR asi 50 000; z toho lekárov vegetariánov viac než 100. Sú medzi nimi radoví, terénni a klinickí lekári aj lekári z vedeckých a výskumných ústavov. Pribúda však čoraz viac ľudí, ktorí chcú vedieť, aké potraviny je rozumné v záujme zdravia konzumovať, ako ich kombinovať a upravovať.

Rozličné skupiny čitateľov budú zrejme pristupovať ku knihe s rozličnými pocitmi. Možno predpokladať, že mnohí výživári ju budú pokladať za laickú či „nevedeckú“. Pre nás je však dôležitejšie, že vegetariáni-začiatočníci a všetci tí, čo hľadajú cesty k inovácii svojich stravovacích zvyklostí, budú akiste vďační aj za tento prvý knižný príspevok. Pokročilí vegetariáni, no predovšetkým vegáni, nám istotne prepáčia určité kompromisy zdôvodnené širším čitateľským okruhom záujemcov. Mnohí ľudia, ktorí sa nijako nemienia úplne vzdať mäsa, budú si môcť vybrať niektoré súbory jedál na spestrenie i „odľahčenie“ svojho jedálneho lístka. A ak Vás táto kniha hoci len privedie k hlbšiemu zamysleniu nad súvislosťami zdravia a stravovania, už aj tak nebola napísaná zbytočne.

Veľká vďaka a uznanie za spoluprácu alebo recenzovanie rukopisu tejto knihy patria osobitne

MUDr. J. Pařízkovej, DrSc;  
doc. MUDr. J. Motajovej, CSc;  
MUDr. J. Šedivému;  
MUDr. M. Bílému;  
MUDr. F. Bártovi;  
MUDr. K. Foldynovi  
a nelekárom  
prom. mat. T. Husákovi, CSc;  
Inc. R. Bartákovi, CSc.  
a RNDr. Ing. V. Škodovi, CSc.



*Menovaní sú význačnými odborníkmi vo svojich odboroch a sami sa snažia zdravo žiť a pomáhať druhým k zdraviu a šťastiu.*

*Osobitná vďaka za edičný čin - vydanie prvej vegetariánskej kuchárky po päťdesiatich rokoch - patrí vedeniu Vydavateľstva a nakladateľstva Práca v Bratislave a redaktorke publikácie za mimoriadne iniciatívny a obetavý prístup k redakčným úpravám rukopisu predkladanej knihy.*

AUTORI

(2)

## KRÁTKY POHĽAD DO HISTÓRIE VEGETARIÁNSTVA

Čo je vegetariánstvo ? Niektorí sa zjednodušene nazdávajú, že je to len bezmäsité stravovanie, výlučne rastlinná potrava. Skutočnosť je však iná. Je to vlastne **komplexný životný štýl** zameraný na starostlivosť o zdravie výživou, abstinenciou, nefajčením, pohybom, telesnou hygienou, psychohygienou i spoločenskou angažovanosťou. **Vegetariáni** nejedia nijaké mäso, ale konzumujú ostatné živočíšne produkty - mlieko, tvaroh, maslo, vajcia. **Pokročilí vegetariáni** sa vyhýbajú aj rafinovanému (bielemu) cukru, bielej múke a ostatným rafinovaným a chemicky upravovaným potravinám. V zahraničnej literatúre sa označujú ako lakto-ovo-vegetariáni. Ešte radikálnejší sú **vegáni**, ktorí jedia výlučne stravu rastlinného pôvodu - orechy, strukoviny, obilniny, ovocie, zeleninu a med. Niektorí nejedia ani droždie a med. Vegánov niekedy označujú ako úplných vegetariánov (total vegetarians). **Vitariáni** jedia iba surovú stravu.

Vegetariánstvo existuje vo svete vo forme takpovediac prirodzenej, neuvedomenej, tradovanej dávnymi návykmi i okolnosťami (stá milióny ľudí sa tak stravujú v Ázii, Afrike aj inde), a v uvedomenej, zámernej forme ako prechod na túto stravu pod vplyvom rozumových dôvodov - zdravotných, ekonomických, etických, niekedy i náboženských.

Dnes sa vegetariánstvo šíri nielen v západných krajinách, ale veľmi široko aj v Sovietskom zväze, kde sa ním zaoberajú mnohé výskumné pracoviská, inštitúcie a kliniky. Vychádza tam celý rad vegetariánskych kuchárskych kníh, na mnohých klinikách bežne liečia hladovkou a diétou. Dobrú tradíciu má vegetariánstvo v Poľsku, kde na túto tému už vyšlo niekoľko desiatok kníh. Popularitu si získava v NDR, kde sa rozširuje sieť predajní zvaných Reformhaus, predávajúcich všetko potrebné pre zdravý spôsob života - od kuchárskych kníh cez najrozmanitejšie potraviny až po mlynčeky na obilie. V Maďarsku sa rozrastajú predajne Natura, sledujúce to isté. V Bulharsku, najmä v horských oblastiach, je vegetariánstvo dávnou tradíciou; je to krajina mnohých zdravých storočných ľudí. V tomto výpočte by sme mohli pokračovať aj ďalej, ale nebudeme nadužívať priestor, ktorý nám kniha poskytuje.

Ako vlastne vegetariánstvo vzniklo ? Je to niečo celkom nové ? Nijako nie. Už v prvej knihe Biblie, pred 3500 rokmi, sa písalo: „Potom riekol Boh: Ajhľa, dal som vám všetky semenoplodné byliny, ktoré sú na celej zemi, a všetky stromy, na ktorých je ovocie s ich semenom; to vám bude za pokrm.“ (Mojžiš 1, 29)

(2a)

## ĎALEKÝ VÝCHOD

Vegetariánstvo sa postupne zakotvilo aj v budhizme, brahmanizme, hinduizme a taoizme. Ich stúpenci veria v preveľovanie duší a mäso nejedia preto, aby nebudaj nezjedli daktorého zo svojich predkov. Tieto zvyky sa v Ázii zachovali dodnes. Rovnaké tradície sa v 6. storočí preniesli aj do Japonska, kde hlavnú potravu tvorí ryža, bôby a niekedy aj ryby.

V tridsiatych rokoch tohto storočia objavili v Himalájach kultúrny národ - asi 30 000 Hunzov, žijúcich v nadmorskej výške 1600-2000 m v údolí rieky Hunza, pravdepodobne potomkov vojakov Alexandra Veľkého, ktorí sa zmiešali s domorodým obyvateľstvom. Sú to pekní, vysokí, urastení, priateľskí a pokojní ľudia s vyspelým jazykom a tradíciami. Ich potravou je ovocie, najmä marhule a orechy, ďalej obilniny, zelenina a zemiaky, ktoré si sami dopestovali na horských políčkach. Deti sú povinne dojčené do troch rokov, potom dostávajú kozie a kravské mlieko. Dospelí pijú mlieko iba zriedka. Mäso jedia len 2-4 razy do roka, a to nie z chuťových dôvodov, ale pre absolútne využívanie všetkých surovín. Keď je už kravka či koza stará a nedáva mlieko, poslúži ako potrava. Hunzovia sa iba naľahko obliekajú do bavlnených odevov aj v zime, ktorá je na himalájske pomery mierna - mínus 12 až 16 stupňov. Vynikajú silou, s obrovskými nákladmi horolezcov sa v skalách pohybujú ľahko a obratne; predstihujú všetkých horských nosičov z iných kmeňov. Sú absolútne zdraví a dožívajú sa vysokého veku - 90 až 110 rokov. Od ich objavenia koncom tridsiatych rokov až dodnes ich vedci podrobujú pravidelným lekárskeym vyšetreniam vrátane EKG. Netrpia na nijakú z našich chorôb. Iba u niektorých starcov sa vyskytuje sivý zákal a isté očné neduhy. Predpokladá sa, že to spôsobuje dym z ohnísk v chatrčiach, v ktorých trávajú zimu. Zdravie Hunzov nie je podmienené klímou, pretože členovia národov žijúcich na druhej strane údolia v rovnakých klimatických podmienkach, ale s oveľa horšou hygienou a s prevažne mäsitou potravou, umierajú veľmi mladí; trpia prevažne na civilizačné choroby a ich obydlia sú plné parazitov. Teda iba vegetariánska strava a vysoká úroveň hygieny dokázali uchovať Hunzov na vynikajúcej zdravotnej úrovni až do osemdesiatych rokov nášho storočia.

Iba nedávno začali degenerovať; cestovné agentúry celého sveta začali verbovať turistov do „posledného raja na zemi“. S turistami prišli aj „požehnania“ civilizácie - alkohol, cigarety, odpadky, hluk, choroby. Mladí Hunzovia sa dali naverbovať do pakistanskej armády, kde sa naučili piť, fajčiť, užívať drogy a preniesli domov aj pohlavné choroby. To, čo si národ uchoval asi 5000 rokov, „civilizácia“ dokázala zničiť za 10 ! Dnes národ vymiera a jeho zvyšky pózujú pred fotoaparátmi už všadeprítomných turistov...

(2b)

## SEVERNÁ A JUŽNÁ AMERIKA

Dodnes prežívajú niektoré indiánske kmene vynikajúce silou a dobrým zdravím, ktoré sa po stáročia stravujú vegetariánsky alebo jedia простú stravu s výnimočným zaraďovaním mäsa. Sú to otomanskí, okinavskí a apalačskí Indiáni.

(2c)

## NÁRODY STREDNÉHO VÝCHODU

Starí Egypťania - dodávatelia chleba pre Stredomorie - od nepamäti pestovali obilniny. Výskum obsahu žalúdka a čriev múmií dokazuje, že ich potrava bola prevažne rastlinného pôvodu. I z nájdených písomných záznamov o hospodárení pri stavbe pyramíd jednoznačne vyplýva, že státisíce otrokov sa živil vegetariánskou potravou, pri ktorej dosahovali vynikajúce pracovné výsledky. Aj moslimovia (vyznavači islamu, mohamedáni) sú vegetariáni; iba niekedy jedia mäso tzv. čistých zvierat.

(2d)

## EURÓPSKE NÁRODY

Národy nežijúce v bohatstve mávali skromnejšiu, ale súčasne zdravšiu stravu prevažne rastlinného pôvodu. S rastúcim bohatstvom rastie spotreba mäsa. Neskoršie nastupuje aj pôžitkárstvo a morálny rozklad. Vybadali to niektorí učitelia a filozofi a stávali sa vegetariánmi práve v období najväčšieho rozmachu i úpadku svojich národov. S úpadkom Rímskej ríše takmer zaniklo aj vegetariánstvo; udržiavalo sa len v niektorých kláštoroch. K jeho oživeniu došlo až v renesancii. Postupne sa zakladá moderný vegetarianizmus. Mnohí myslitelia, filozofi, literáti aj duchovní podporovali tieto myšlienky. V polovici 19. storočia nastáva veľký rozmach vegetariánskych spoločností a hnutí. Z Anglicka a Nemecka prenikli tieto myšlienky aj do USA, kde jedným z ich priekopníkov bol Silvester Graham. Jeho osobitnou zásluhou je vynájdenie nového spôsobu pečenia chleba z hrubozrnnej múky. Ďalšími nadšenými propagátormi boli prvý predseda americkej lekárskej spoločnosti Reuben D. Massey i predseda American College Edward Hitchcock. Vznikla Americká vegetariánska spoločnosť. Zakladali sa prvé vegetariánske sanatóriá a reštaurácie. Najznámejšie bolo sanatórium v Battle Creek v štáte Michigan, ktoré spravovala Cirkev adventistov siedmeho dňa. Táto cirkev má dodnes najlepšie prepracované zásady zdravého spôsobu života, ktoré svojim členom nevnucuje, iba odporúča. Disponuje mnohými vysokými školami a univerzitami, množstvom sanatórií a kliník na celom svete, výskumnými laboratóriami a továrňami na výrobu reformnej výživy, z ktorých najznámejšia je v Loma Linde v Kalifornii.

Vegetarianizmus po prvej a druhej svetovej vojne musel reagovať na nové výzvy, stratil nádyň kultu a dostal vedeckejšie základy.

Za prvej a druhej svetovej vojny sa vplyvom blokády obmedzil prísun potravín, najmä mäsa a cukru. Patológovia z celej Európy zistili, že za vojny takmer vymizli choroby srdca a ciev a podstatne sa znížil výskyt rozličných druhov zažívacích ochorení, rakoviny i cukrovky. Po vojne, keď sa ľudia vrátili k starým stravovacím zvyklostiam, znovu začala rásť úmrtnosť na tieto choroby.

Medzi vojnami a po druhej svetovej vojne aj v Európe sa buduje veľa vegetariánskych sanatórií, kliník a ústavov, najmä zásluhou známych dietológov. Spomeňme aspoň Bircher-Bennera vo Švajčiarsku, dr. Kristínu Nolfiovú v Dánsku, dnes Paava Airolu, Are Waerlanda a jeho manželku i dr. Josepha Eversa. Na týchto klinikách sa liečia pacienti z celej Európy a prírodné liečebné metódy zaznamenávajú veľké úspechy. Nezvyčajné úspechy v tejto oblasti dosahuje aj Ernest Günter, autor mnohých publikácií o surovej strave.

Po vojne sa v istých lekárskejších kruhoch ozvali hlasy, že vegetariánstvo nie je vhodné pre určitý vek či niektoré skupiny obyvateľstva. Postupom času však stovky medzinárodných a národných štúdií a experimentov dokázali, že vegetariáni a vegáni majú nižšiu úmrtnosť na srdcovo-cievne ochorenia (aterosklerózu), rakovinu, cukrovku a mozgové príhody. Takmer vôbec netrpia tučnotou, reumatizmom, vysokým krvným tlakom a ďalšími civilizačnými chorobami. Naopak, zistila sa závislosť, že čím vyšší je podiel bielkovín a tukov (najmä živočíšnych) v potrave, tým vyššia je úmrtnosť na aterosklerózu a rakovinu a naopak.

Vychádzajúc zo stoviek štúdií túto skutočnosť potvrdila v roku 1987 aj Americká diétna asociácia a vydala kladné hodnotenie vo svojom stanovisku k vegetariánstvu, platnom na päť rokov (do roku 1992). Plne sa stavia za tzv. lakto-ovo-vegetariánstvo a odporúča ho. Za zdravé považuje aj vegánstvo, ale kladie dôraz na starostlivosť pri zabezpečení dostatku vitamínu B<sub>12</sub> (ním obohatenými potravinami). **Aj Svetová zdravotnícka organizácia** (World Health Organization - WHO) **a Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo** (Food and Agriculture Organization - FAO) **pri Organizácii Spojených národov považujú vegetariánstvo za najzdravší a najekonomickejší životný štýl.**

Vegetariánmi boli mnohí slávni ľudia. Pripomeňme si aspoň niektorých: Pytagoras, Platón, Plutarchos, Sokrates, Hippokrates, Herakleitos, Seneca, Ovídius, Vergílius, Orygenes, Chryzostom, Michelangelo, Klemens, Newton, Leonardo da Vinci, Spinoza, Rousseau, Goethe, Schiller, Schopenhauer, Maeterlinck, Lincoln, Nietzsche, Voltaire, Ibsen, Selma Lagerlöfová, Tagore, Gándhí, Baden Powell, Zamenhof, Gorkij, Lester Smith, Pascal, Byron, Shelley, Franklin, L. N. Tolstoj, London, Wagner, Roland, Shaw (literatúra 84). Aj dnes mnohí politici, umelci (mnohé svetoznáme herečky, napr. Brigitte Bardotová), športovci (napr. vynikajúci tenista Ivan Lendl) i speváci sú vegetariáni. Bývalý člen skupiny Beatles, Paul McCartney, raz pri konzumovaní baranieho mäsa začul cez otvorené okno bľačať ovečku. Vyzrel von, po chvíli sa vrátil k stolu, odsunul jedlo a rozhodol sa pre vegetariánstvo. Aj populárny spevák Michael Jackson je zaprisahaný vegetarián, pričom všeobecne venuje veľkú pozornosť svojmu zdraviu.

Veľa ľudí neje mäso preto, aby nemuseli hynúť nevinné zvieratá. Keby si mal každý zabiť zviera sám, mnohí by prestali túžiť po mäse. Dnes to za nás odrobia mäsokombináty vo veľkom.

Milióny ľudí na celom svete si denne dožičia dobrodenie bezmäsitej stravy. Sú pokojnejší, vyrovnanejší, zdravší a šťastnejší. Svoj životný štýl nepokladajú za askézu, ale za výsadu.

(2e)

## AKÁ JE SITUÁCIA V ČSFR

U nás ešte panuje v tomto smere značná nevedomosť a väčšina ľudí sa pozerá na vegetariánov ako na čudákov. Pred vojnou boli u nás vegetariánske reštaurácie, vychádzali vegetariánske kuchárky, existovali vegetariánske zväzy, spolky abstinentov a pod. Po vojne sa táto tradícia neobnovila. Pod egidou Ministerstva obchodu vznikla Spoločnosť pre racionálnu výživu, ktorá odporučila spotrebu 90 kg mäsa na osobu za rok.

Pojem racionálna výživa sa u nás skloňuje vo všetkých pádoch. Používajú ho lekári, výrobcovia potravín, obchodné organizácie, verejné stravovanie. Ibaže málokto rá, ktorá sa honosí vznešeným prívlastkom racionálna výživa, si ho aj zaslúži. Čo tento pojem vlastne znamená ?

**Ratio znamená rozum a racionálna je rozumná výživa.** Aké sú kritériá na uznanie potraviny ako súčasti skutočne racionálnej výživy ? Má to byť výživa založená na vedeckých poznatkoch, skúsenostiach, štatistickom prieskume a pod. V tomto smere môžu byť pre nás autoritou Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) pri OSN. Ak sa budeme držať rád a odporúčaní týchto autorizovaných inštitúcií, akiste budeme konať racionálne. Ak sa budeme v stravovaní riadiť iba emóciami - chuťami, chúťkami, tradíciou či návykmi -, nebudeme konať racionálne, rozumne. O racionálnosti rozhoduje aj časové meradlo. Ak dnes pri zostavovaní jedálneho lístka uplatňujeme vedecké názory na výživu z roku 1936 alebo 1958, konáme neracionálne, v rozpore s dnešnými poznatkami svetovej vedy. O výžive môžu vychádzať nové knihy so zastaranými teóriami, ale na druhej strane možno objaviť aj starú knihu s veľmi pokrokovými myšlienkami. Ani u nás akiste nebudeme môcť natrvalo vystačiť so zastaranými, zdraviu neprospešnými názormi na výživu.

Ako už niekoľko ráz uviedla naša tlač, ČSFR sa z hľadiska úmrtnosti na cievne, srdcové a zhubné choroby dostáva na vrchol v európskom meradle. Z hľadiska priemernej dĺžky života sme v súčasnosti klesli z piateho miesta v rokoch 1960-1965 na dvadsiate druhé, ba podľa niektorých údajov až na dvadsiate siedme miesto v Európe. V ČSFR plných 25 % osôb umiera na rakovinu. Asi pol milióna občanov trpí na cukrovku, 30 % osôb na divertikulózu; 20 % mladých žien je neplodných, väčšina žien nad 24 rokov má rizikové tehotenstvo; polovica národa je obézná a už aj mládež trpí na choroby starých ľudí - osteoporózu, dnu, reumatizmus, sklerózu a pod. Na vine však nie je iba zlé životné prostredie, ale predovšetkým nesprávna výživa. Ak totiž odhliadneme od obsahu zvyškových látok vo vode a v potravinách, v priemyselne vyspelých krajinách Európy, ktorých obyvateľstvo dosahuje vyššiu priemernú dĺžku života, je situácia v oblasti životného prostredia takmer rovnaká, pretože mračná, vietor a dažde roznášajú exhaláty a spadové častice na všetky strany a ďaleko poza hranice.

Hlavné rozdiely medzi európskymi krajinami v zdravotných súvislostiach sú vo výžive obyvateľstva a v prevencii chorôb. Česko-Slovensko vyniká vo svetovej medicíne i vo všeobecnej starostlivosti zaraz v niekoľkých oblastiach - spomeňme aspoň neurochirurgiu, kardiochirurgiu, pediatriu, sociálnu starostlivosť atď. Žiaľ, v otázke prevencie chorôb, boja proti fajčeniu, alkoholizmu a v otázke zdravej výživy sme značne zaostali.

Naša dnešná teória výživy sa pridŕža starého rozdeľovania potravín na látky živiace, sýtiace a ochranné. Časom síce pribudlo niekoľko publicistických článkov o význame vlákniny, o nebezpečenstve cholesterolu, o obsahu rezíduí v potravinách a ďalšom, ale pokladáme to za veľmi málo. Úplne sa prehliadajú súčasné vedecké poznatky o škodlivosti živočíšnych bielkovín, o novom hodnotení rastlinných a živočíšnych bielkovín z hľadiska esenciálnych aminokyselín. Nehovorí sa o nových poznatkoch týkajúcich sa obsahu vitamínu B<sub>12</sub> v niektorých rastlinných potravinách a jeho tvorbe a vstrebávaní v tele zvierat i človeka, o termolabilných látkach v surovej rastlinnej strave, o škodlivosti rafinácie potravín, potravinárskych aditív, o liečbe diétou, pôstom a pod. Tieto niekdajšie hypotézy sa postupne dialekticky a empiricky potvrdili ako vedecké fakty.

Celkom u nás chýba základné vedecké členenie potravín - ako ho uvádzajú tabuľky WHO/FAO - na kyselinotvorné a zásadotvorné z hľadiska ich konečného pôsobenia



na organizmus pri metabolizme. Pravda, treba vedieť, že určujúca nie je chuť (napr. „kyslý“ citrón má fakticky prebytok zásadotvorných kyslíčnikov) a že kyselinotvorné potraviny treba obmedzovať a hojnejšie konzumovať zásadotvorné potraviny (pozri kapitolu „Kyselinotvornosť a zásadotvornosť potravín“).

Zdraviu prospešné je, ak v jedálnom lístku prevažujú zásadotvorné potraviny. Chránia pred zápalmi nervov, chorobami obličiek, srdca, ciev, žalúdka, pred niektorými zhubnými nádormi, cukrovkou, niektorými kožnými ochoreniami, ochoreniami zubov, kostí, chrbtice atď. Všetky tieto choroby majú často spoločného menovateľa - zlú výživu. Napodiv málokto si uvedomuje takú evidentnú skutočnosť, že vplyv výživy sa uplatňuje dennodenne celé roky, desaťročia, po celý život - pomaly, ale isto. Pri správnej výžive sa nemusia rozvinúť ani genetické dispozície na niektoré choroby. Ak desať, dvadsať rokov otravujeme organizmus nesprávnou výživou, musia sa dostaviť následky.

Zásadné zmeny, ktoré sa odohrávajú v našej spoločnosti, bezpochyby sa dotknú aj výroby a distribúcie potravín a verejného stravovania. V Poľsku vyhlásili celonárodný program boja proti ateroskleróze. V iných krajinách existujú alebo vznikajú spoločnosti bojujúce proti alkoholizmu, fajčeniu a drogovej závislosti. V tomto smere môžu poslúžiť ako príklad ZSSR, Bulharsko, škandinávské krajiny, USA, Anglicko a pod.

Aj v potravinárstve treba rozvinúť širokú osvetu; propagovať skutočne zdravé potraviny odporúčané Svetovou zdravotníckou organizáciou a obmedzovať výrobu škodlivých potravín. Každá koruna vložená do tejto osvetu sa mnohonásobne vráti v nižších nákladoch na lieky, na invalidné dôchodky, nemocenské dávky, na prevádzku zdravotníckych zariadení. Tieto prostriedky bude možné venovať na výskum a liečenie najobávanejších chorôb - zhubných nádorov, AIDS, Alzheimerovej choroby, sklerózy multiplex, cukrovky a iných. [www.andele-svetla.cz](http://www.andele-svetla.cz)

Svetová zdravotnícka organizácia a Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo odporúčajú znížiť vo vyspelých priemyselných krajinách dennú spotrebu bielkovín u mužov na 37,5 až 60 g podľa hmotnostnej kategórie. V USA odporúčajú maximálnu dennú spotrebu u mužov 65 g, u žien 55 g.

V ČSFR by sa mali výživové tabuľky prepracovať tak, aby potreba bielkovín zodpovedala odporúčaniam WHO a FAO a nebola až dva razy vyššia. Vysoká spotreba bielkovín je veľmi škodlivá a súčasne neekonomická. Preto v tejto súvislosti prekvapila správa Československej poľnohospodárskej akadémie o prognóze čs. poľnohospodárskej výroby na začiatok tretieho tisícročia. Nehovorí o zvyšovaní produkcie kvalitnej zeleniny a ovocia, ale naopak, o zvyšovaní výroby a spotreby mäsa - navzdory všetkým svetovým trendom a zásadám racionálnej výživy.

V oblasti výroby potravín by bolo žiadúce, aby jednu potravinu vyrábali aspoň dva podniky, ktoré by sa kvalitou uchádzali o zákazníka. Ten je doteraz zväčša odkázaný na monopolného výrobcu, ktorý mu prakticky vnucuje úzky sortiment výrobkov, a často nízkej kvality. Inokedy zasa - z dôvodu tzv. inovácie - lacné výrobky zdražuje bez zvýšenia ich úžitkovej hodnoty.

Nazdáваме sa, že aj v oblasti výživy nastal čas pre radikálne zmeny. Je síce pravda, že mnohí ľudia majú ledaboly vzťah k otázkam vlastného zdravia (najmä keď sa ešte „cítia zdraví“), ale sú aj početné skupiny občanov, ktorí priam lačneju po informáciách o zdravom spôsobe života. Pre nedostatok príslušných informácií sa často uchylujú k rozličným pseudovedeckým diétam. Treba teda umožniť všetkým získať dostatok informácií i dobrý výber kvalitných potravín. Aby si každý, kto chce žiť zdravšie, podľa vôle aj so znalosťou veci vybral pre seba to najvhodnejšie.

## EKONOMICKÉ ASPEKTY VEGETARIÁNSTVA

Mnohých akiste na prvý raz prekvapí, že vegetariánstvo prináša nielen zdravotné a ekologické, ale aj veľmi významné ekonomické výhody. Pri rozšírení vegetariánstva (ako reálny predpoklad) už len na 1-3 % obyvateľstva (t. j. u nás zhruba na 150 tisíc až pol milióna ľudí) výroba potravín by bola oveľa lacnejšia. **Dnes je napríklad výroba živočíšnych bielkovín približne dvadsať ráz drahšia než výroba rastlinných bielkovín.** Pri dnes už vedecky overenom zistení (WHO/FAO), že rastlinné bielkoviny sóje, orechov, zemiakov, obilí a listovej zeleniny, obsahujúce všetky esenciálne aminokyseliny v požadovanom množstve a kvalite, sú plnohodnotné, vyplatilo by sa v záujme zdravia obyvateľstva a obrovských finančných úspor prehodnotiť plány výroby potravín. Štátne dotácie by mali podporovať predovšetkým výrobu zdravých potravín - ovocia, zeleniny, sóje, orechov, pohánky a prosa, kým dnes idú predovšetkým na podporu produkcie mäsa. Ušetrili by sa tým aj pôda, hnojivo, energia a životné prostredie.

Vyrábať živočíšne bielkoviny je veľmi neekonomické. Tým, že zhruba 6,5 milióna ton zrnovín premeníme na 1 456 700 ton konzumného mäsa, strácame z obsahu živín v zrnovinách:

66,7 % bielkovín,

99,9 % sacharidov,

82,5 % energie,

pričom „získame“ 104,5 % škodlivých tukov.

Na produkciu 1 tony hovädzieho mäsa je potrebných asi 20 ton vysokokvalitného krmiva. Na prírastok hmotnosti 1 kg u hovädzieho dobytku je potrebných 7 kg obilí. Množstvo obilí potrebné na výkrm jednej ošípanej by človeku stačilo na desať ráz dlhší čas než mäso z tejto ošípanej.

Produkcia živočíšnych potravín často vyžaduje poľnohospodársku veľkovýrobu a koncentráciu, čo je veľmi stratové. Napríklad pri maloroľníckom a primitívnom spôsobe hospodárenia energia 0,05 joulu stačila na produkciu 1 joulu obsiahnutého v produkte. Ale „moderná“ poľnohospodárska veľkovýroba vynakladá na produkciu toho istého joulu priemerne až 10 joulov ! Zo 100 kilojoulov obsiahnutých v krmive pre hovädzí dobytok sa v potrave vracajú iba 4, zo 100 gramov vložených bielkovín sa dokonca vracia iba 10 až 25 gramov. U ošípaných je situácia ešte horšia. Napriek tomu sa ich u nás chová 8,5 milióna. Bolo by oveľa rozumnejšie toto obrovské množstvo čiastočne nahradiť napr. chovom oviec, ktorých mäso je zdravšie, pričom aj celkove je z ovce oveľa väčší úžitok, najmä zo spracovania a vývozu vlny, syra a mlieka, na čom by sme mohli pri dnešnom dopyte po vlně dobre zarobiť. Takisto je žiadúce rozšíriť chov hydiny, králikov, kôz a rýb na úkor hovädzieho dobytku a ošípaných, pretože ich mäso je menej škodlivé. Núka sa teda možnosť rozumným hospodárením a s minimom investícií zabrániť zbytočnému plytvaniu, dosiahnuť vyššiu ziskovosť poľnohospodárskej výroby.

Zanedbateľné nie je ani rozumné využitie pôdy. Napríklad podľa doc. MUDr. Wiśniewskej-Roszkowskej, CSc. (lit. 84) na ploche 2 ha (lúky, záhrady a poľa)

sa uživí 1 človek konzumujúci mäso, ale tá istá plocha uživí 14 vegetariánov (konzumujúcich okrem rastlinnej potravy aj mlieko a vajcia). Ďalším prepočtom sme zistili, že rovnaká plocha uživí asi 50 vegánov (živiacich sa iba rastlinnou potravou).

V ČSFR máme asi 5 miliónov ha poľnohospodárskej pôdy. Mohla by teda dostatočne uživiť 35 miliónov vegetariánov a 125 miliónov vegánov, a to bez chemizácie umelými hnojivami a biocídmi.

Prirodzene, tento predpoklad nie je reálny - pre zotrvačnosť a neraz i neochotu ľudí meniť svoje stravovacie návyky. Ľudské chute sú predsa len silnejšie než vôľa a rozum. Napríklad fajčiar rozumom chápe, že si fajčením škodí a pripravuje rakovinu, ibaže uňho preváži chuť na cigaretu. Iný neodolá pivu alebo tvrdému alkoholu. Konzument mäsa si zasa ťažko odoprie biftek či rezeň. Preto sa netreba „obávať“, že by sa celý národ rozhodol stravovať vegetariánsky. K tomu by ho donútila len prírodná katastrofa alebo dlhodobá svetová neúroda. Vtedy by už človek veľmi rozmýšľal, či obilie použiť na výkrm ošípaných, alebo ho zužitkovať na chlieb. Na výrobu živočíšnych potravín (mäso, mlieko a vajcia) sa ročne vynakladá 70 miliárd Kčs. Keby sa znížila denná spotreba živočíšnych bielkovín len na polovicu (podľa odporúčaní WHO/FAO), okrem lepšieho zdravia a lepšieho životného prostredia by sme získali aj 35 miliárd Kčs, ktoré by sme mohli venovať na zdravotníctvo, sociálne programy, školstvo, kultúru, ekologické programy a pod. Pri znížení spotreby živočíšnych produktov len o 1/5 by sme ušetrili asi 1 milión ha poľnohospodárskej pôdy, ktorá by sa mohla využiť na pestovanie sóje, pohánky, prosa, zeleniny, premeniť na ovocné sady a sčasti aj zalesniť na zlepšenie ekologických a hydrologických pomerov v krajine. Výnosy obilnín a zeleniny by sa nemuseli forsírovať vysokou chemizáciou.

Vegetariánstvo má významný ekonomický prínos aj pre jednotlivcov a rodiny. Napr. za 180 g plnohodnotnej bielkoviny z mäsa občan zaplatí asi 38 Kčs, zatiaľ čo za 180 g plnohodnotnej bielkoviny zo sóje (1/2 kg sóje) 3,80 Kčs, teda desaťnásobne menej. Stvorčlenná rodina autorov (s dvoma deťmi vo veku 5 a 7 rokov) mesačne vydá na stravu priemerne 1200 Kčs, podľa sezóny. Niekedy je to 900 Kčs, inokedy 1500 Kčs. (Údaje podľa stavu z prvého polroka 1990.) Deťom i sebe, vždy, keď ich dostať, dožičí banány, pomaranče, kiwi, orechy a pod.

Nad týmito argumentmi by sa mali zamyslieť národohospodári i každá rodina.

(4)

## JE ČLOVEK MÄSOŽRAVEC ?

Už **Ovídius** v časoch antiky napísal:

*„Prestaňte, ľudia, telo si zneuct'ovať pokrmom z mäsa ! Na poli rodia sa plody, pod ťarchou ovocia k zemi kloní sa konár a z viniča visia dužnaté strapce. Rastie dosť sladkých rastlín i takých, ktoré sa dajú zmäkčiť a zlahodiť ohňom. Nikto vám neberie spred úst biely mok mlieka a plásty medu z voňavých kvetov. Bohatstvom darov vás zahŕňa zem a ponúka hojnosť lahodných plodov a jedla, pre ktoré netreba vraždiť. Jedine zvieratá tíšia hlad mäsom, ale nie všetky. Napríklad kone, lichva a drobný statok, to všetko živí sa trávou a pokrmom z bylín, kým zvieratá*



*krutých, surových sklonov sa tešia hostine z mäsa a krvi: arménske tigre, medvede, zúrivé levy a vlci. Ach, aký veľký to zločin, pchať útroby do vlastných útrobov, pažravé telo si vypásať telom pobitých zvierat, na úkor života a živého tvora si uchovať život! Niet vari pri takej hojnosti plodov, čo matka zem rodí, pre teba rozkoše väčšej, ako hrýzť ostrými zubami mäso nemastnej obete a v šlapajach Kyklopov kráčať? Vari len vtedy, keď zabiješ iného tvora, si môžeš utíšiť hlad a zasýtiť hanebnú pažravosť brucha?"*

(METAMORFÓZY. Bratislava, Tatran 1979, s. 289.)

#### **Plutarchos:**

*„Aký to zápas o existenciu alebo nezhadateľná hlúposť vás prinútila poškvŕňovať si ruky krvou, vás, podotýkam, ktorí ťažíte zo všetkého, čo je zlé a využívate všetky výhody existencie? Prečo ničíte Zem, akoby ona nebola schopná vás uživiť a nakrmiť?"*

A čo výroky iných?

#### **Lamartine:**

*„Príde čas, keď ľudia budú pociťovať taký odpor k mäsu zvierat, aký pociťujú k ľudskému mäsu."*

#### **Schopenhauer:**

*„Je mylné nazdávať sa, že náš vzťah k zvieratám nemá mať morálne aspekty alebo... že voči zvieratám nemáme nijaké záväzky - to dokazuje neokrôchanosť a barbarstvo... Súcit k zvieratám je tak silne zviazaný s dobrotou charakteru, že možno tvrdiť: kto je krutý k zvieratám, nemôže byť dobrý človek."*

#### **Rousseau:**

*„Jedným z dôkazov, že mäsitá strava nie je pre človeka vhodná, je prirodzený odpor detí k mäsu a ich veľká chuť na surové ovocie, zeleninu, mlieko a pečivo."*  
(Pravda, ak rodičia túto chuť nezvrátia donucovaním - pozn. autorov.)

#### **L. N. Tolstoj:**

*„Mäsožravosť je pozostatok najprimitívnejšieho barbarstva..."*

#### **Tarasowá (v knihe Produkcia žywca):**

*„Skutočný vegetarián je ten, ktorého k odvrhnutiu mäsa vedú humanitárne pohnútky, pretože nezabíja. Každý mäsožravec povie, že nezabíja. Áno, nezabíja vlastnými rukami, vraždu dokonajú iní s jeho dovolením a na ukávanie jeho chutí."*

**Doc. MUDr. Wiśniewska-Roszkowska, CSc. (lit. 84)** cituje z knihy J. Maszenske-Knape „Czy wolno nam zjadać zwierzeta ?":

*„Zvieratá na jatkách celým svojím správaním dokazujú, že rozumejú hrôze chvíle, že chápu blízkosť smrti. Padajú vtedy v smrteľnom úľaku na kolena...chvejúc sa na celom tele, zalievané smrteľným potom strachu, od ktorého im černie srst'. Jedny kričia prerývaným bedákajúcim hlasom, iné plačú tak strašne, že pramienky slz im priam vytvárajú kaluže na bokoch hláv. Pre ľudí, čo nemajú potlačený (umŕtvený) súcit, je otrasné pozeráť sa na hrôzu, ktorá sa zračí v ich očiach, vyjadrujúcu*

*prosbu o zľutovanie. Ale peklo týchto zvierat sa začína už v okamihu ich určenia na bitúnok, hladovania i transportu pod ukrutnou vládou ľudí zbavených všetkých humánnych citov, ktorí s nimi zaobchádzajú ako s tovarom."*

To sú filozofické a etické hľadiská vegetariánstva. Ďalšie je hľadisko zdravotné. Vyššia spotreba mäsa núti veľkovýrobu mäsa vynachádzať nové krmovinové zostavy, pridávať hormóny, antibiotiká a pod. Zvieratá nerastú normálne, ale ich „urýchľujú“ ako šalát alebo uhorky v skleníku. Vo veľkovýkrmniach neprirodzenou stravou a chemikáliami získavajú porážkovú hmotnosť trojnásobne rýchlejšie než chované prirodzene v chlieve. Sliepka nosnica znesie za rok 90 vajec, ale chémia z nej urobí úderníčku s „výkonom“ 250 vajec ročne.

Husi sa v mnohých krajinách krmia strojovo. Hus sa normálne neprežerie. No keďže pretučnená husacia pečeň je vyhľadávanou lahôdkou, treba husi násilne strojovo prekrmovať. Všetky takto „urýchľované“ a pretučnené zvieratá majú patologické zmeny v organizme, ich mäso nie je kvalitné, rýchlo podlieha skaze. Navyše, takýmto spôsobom života zvieratá veľmi trpia. Na štvorcovom metri sa tiesni množstvo kurčiat, ktoré často nikdy neuvidia denné svetlo, slniečko ani červíčka. Z jednej strany ide na pás krmivo, z druhej sa odoberajú vajcia a exkrementy. „Dokonalá“ výroba bez citu a súcitu - všetko pre ukávanie ľudských chutí.

Z biológie vieme, že vyššie živočíchy majú - okrem myslenia - rovnakú nervovú sústavu ako človek. Rovnako pociťujú bolesť i zlé zaobchádzanie.

A aké je anatomicko-fyziologické hľadisko? Aké stanovisko zaujímajú lekári? Je človek mäsožravec, alebo bylinožravec? Ich názory sa rôznia. Jedni tvrdia, že je všežravec, iní zasa, že je osobitný druh bylinožravca.

Ak si chceme utvoriť vlastný úsudok, oboznámme sa so základnými rozlišovacími kritériami.

Dr. Huntington z Kolumbijskej univerzity už v roku 1903 napísal knihu, ktorá je klasickou učebnicou na štúdium tráviaceho ústrojenstva jednotlivých druhov zvierat a človeka.

Aké sú charakteristické znaky jednotlivých druhov cicavcov? Mäsožravce (Carnivora) majú nepravidelný chrup usporiadaný na trhanie kusov mäsa, ktoré hltajú po kusoch. Majú kyslé sliny, jednoduchý žalúdok, krátke tenké črevo a veľmi krátke jednoduché, priame a hladké hrubé črevo. Tráviaci proces v nich prebieha zahŕňaním a trávenina postupuje krátkym črevom veľmi rýchlo.<sup>1</sup> Bylinožravce (Herbivora) majú pravidelný chrup, zásadité sliny, kapacita žalúdka je oveľa väčšia, v niektorých prípadoch je žalúdok komplikovaný alebo má viac častí. Tenké črevo je veľmi dlhé, hrubé črevo je hladké, tiež veľmi dlhé. Ich typickou stravou je veľký objem celých rastlín. Tráviaci proces prebieha kvasením.

<sup>1</sup> Rovnaký názor sa uvádza na s. 11 v kapitole *Pôvodom jsme vegetariáni* v knihe S. Skorňakova „ZELENÁ KUCHYNĚ“, Praha, Lidové nakladatelství 1989.

Medzi týmito dvoma krajnými skupinami je osobitná skupina primátov - niektoré opice a človek. Majú pravidelný chrup, zásadité sliny, sú schopní hltat' malé sústa dobre prežutej stravy; ich žalúdok je jednoduchý, tenké črevo oveľa dlhšie než u mäsožravcov, ale kratšie než u bylinožravcov. Hrubé črevo je celkom odlišné, dlhé asi 1,5 m; tiahne sa brušnou dutinou nie priamo ako u mäsožravcov, ale v tvare obráteného U. Na rozdiel od hladkého hrubého čreva všetkých živočíchov ľudské črevo má veľmi charakteristickú štruktúru. Je to trubica pozdĺžne obalená troma svalovitými pásmi, ktoré sú kratšie než samotné črevo (pozri obr. 2).

To spôsobuje, že črevo je zvrásnené do vačkov, takže nie je hladké ako u iných živočíchov (pozri obr. 1). Toto črevo je usposobené na ukladanie zvyškov potravy objemnejšej než mäso a menej objemnej než tráva. Tráviaci proces v ňom prebieha štiepením tráviacimi enzýmami alebo niekedy miernym kvasením. Ak človek zje mäso, dlho prechádza jeho črevom a pri bežnej zápche sa tam zdrží aj týždeň. Mäso počas dlhého putovania ľudským črevom hnie - množia sa miliardy hnilobných baktérií, ktorých toxíny prestupujú črevnou stenou a zanášajú organizmus. Cholesterol a tuky obsiahnuté v mäse, mlieku a vo vajciach vytvárajú v čreve mnohé rakovinotvorné látky, ktoré majú čas pôsobiť na stenu čreva. Epidemiologické štúdie za posledných 30 rokov bezpečne dokázali, že mäsitá potrava vyvoláva u človeka (ale aj u opíc) rakovinu čriev, prsníka, prostaty, aterosklerózu, črevné výdutiny (divertikuly), dnu, diabetes mellitus a mnohé ďalšie choroby. Preto je mäso pre človeka neprirodzené a nevhodné. No na druhej strane, ak sa do ľudského čreva dostane zasa veľký objem celých rastlín, spôsobí silné nadúvanie, meteorizmus. Ľudskému tráviacemu traktu najlepšie vyhovujú plody rastlín - semená, ovocie, orechy, obilniny, strukoviny, plodová, koreňová a niektorá listová zelenina. Tieto plodiny nevyvolávajú v ľudskom čreve nijaké patologické stavy, trávia sa bez zahŕňania či silného kvasenia. Stolica je kašovitá, zväčša dvakrát denne, a prenikavo nezapácha (iba pri strukovinách oligosacharidy spôsobujú istú plynatosť). Tieto plodiny možno občas doplniť čerstvo nadojeným kozím alebo kravským mliekom, domácim tvarohom z čerstvého mlieka alebo deň starými vajcami (staršie vajcia spôsobujú v črevách množenie miliárd hnilobných baktérií).

Americká dietetická asociácia vydala v roku 1987 stanovisko k vegetariánstvu, v ktorom označuje uvádzané potraviny pre človeka za najprijateľnejšie. To isté stanovisko zastáva Svetová zdravotnícka organizácia a Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo pri OSN i celý rad medzinárodných a národných vedeckých pracovísk. Vegetariáni sa dožívajú vyššieho veku než ostatná populácia a majú oveľa nižšiu úmrtnosť na rakovinu, aterosklerózu a cukrovku než ostatná populácia v rovnakých vekových kategóriách.

Tvrdenia, ktoré boli pôvodne len teóriami a označovali človeka za byľinožravca so zameraním na plody, sa postupom času dialekticky a empiricky už mnohokrát dokázali. Aj bežnému čitateľovi, ktorý aspoň v základoch dokáže porovnať jednotlivé druhy živočíchov, je jasné, kam človek patrí. Preto dávajme nášmu tráviacemu traktu to, čo mu osoží.

(5)

## BIELKOVINY

Bielkoviny sú vytvárané aminokyselinami, ktorých zatiaľ poznáme asi 200. Bežne sa v potrave vyskytuje 23 aminokyselín. Z toho 15 aminokyselín si náš organizmus vie vyrobiť sám, zvyšných 8 (lyzín, leucín, fenylalanín, metionín, treonín, valín, tryptofán a izoleucín) musíme organizmu dodať potravou. Ich znížený príjem alebo úplný nedostatok spôsobuje, najmä u detí, zdravotné ťažkosti. Ak sa z organizmu vylučuje väčšie množstvo dusíka, než je jeho príjem, hovoríme o negatívnej dusíkovej bilancii, a naopak.

Dôsledky nedostatku bielkovín sú známe, chýbajú však naše súčasné seriózne informácie o škodlivosti nadbytku bielkovín. Už v roku 1937 M. Úlehlová-Tilschová píše: „Nadbytok bielkovín v strave podporuje dnu, predčasné kôrnatenie tepien, neurózu, obličkové, srdcové a iné choroby.“ Podľa najnovších výskumov Svetovej zdravotníckej organizácie a Organizácie pre výživu a poľnohospodárstvo pri OSN je výskyt koronárnych chorôb srdca, aterosklerózy, rakoviny hrubého čreva, prsníka, prostaty a ďalších civilizačných chorôb tým vyšší, čím vyššia je spotreba bielkovín, najmä živočíšnych.

Ako uvádza T. Husák v knihe „Lidstvo pred rozhodnutím“, naše česko-slovenské normy potreby bielkovín sú asi dva razy vyššie než normy WHO/FAO, ktoré uvádzajú dennú **priemernú** dávku 50 g pre mužov; v nej je dokonca zahrnutá veľká rezerva plne pokrývajúca všetky potreby organizmu.

Treba pripomenúť, že potreba bielkovín sa mení v závislosti od pohlavia, veku, fyzickej námahy, zdravotného stavu, telesnej hmotnosti atď. Napríklad organizmus tučných ľudí horšie využíva bielkoviny z potravy než organizmus chudých. Spotreba bielkovín je tiež tým nižšia, čím viac zásadotvorných látok je v tele. Nadbytok bielkovín v našej strave spôsobuje následne nedostatok vápnika, zinku, vitamínu B<sub>3</sub> a B<sub>6</sub>.

Často sa hovorí o kvalite bielkovín. U nás pretrváva zastaraný názor, že živočíšne bielkoviny sú pre náš organizmus nevyhnutné. Plnohodnotnosť bielkoviny spočíva v tom, či obsahuje v určitom vzájomnom pomere všetky esenciálne aminokyseliny, ktoré si organizmus nevie sám vyrobiť.

Podľa tabuliek WHO/FAO zistíme, že bielkoviny sóje, orechov, listovej zeleniny, zemiakov a celého obilného zrna obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny. Sú to teda plnohodnotné bielkoviny. Je známe, že bielkovina sóje je svojím zložením veľmi podobná bielkovine mäsa a plne ju nahradí. Vzájomné kombinácie rastlinných bielkovín (napr. sójové karbonátky alebo sójové mäso<sup>2</sup> so zemiakmi a zeleninou; orechová nátierka s medom, hrubozrnným chlebom a so sójovým mliekom; zeleninový šalát s orieškami a s čiernym chlebom; guláš z fazule a obilia so zeleninovým predkrmom a ďalšie množstvo vzájomných vhodných kombinácií) vysoko prevyšujú výživnú hodnotu mäsa a mlieka tak v množstve, ako aj vo vhodnom vzájomnom pomere esenciálnych aminokyselín. Obsah plnohodnotných bielkovín v sóji je asi dva razy vyšší než v mäse. Napríklad mäso obsahuje 16-21 % bielkovín, sója 36-47 %, orechy 12-20 %, pšenica 12 %, mlieko 3,2 %, tvrdé syry až 25 % a zemiaky 2 %. Biela fazuľa obsahuje asi 23 % bielkovín.

<sup>2</sup> *Sójové mäso sa v zahraničí vyrába zo sójových bôbov. Je to extrakt obsahujúci až 70 % plnohodnotnej bielkoviny, ktorý má po úprave varením vôňu, chuť a štruktúru svalového mäsa (bravčové, hovädzie, hydinové) alebo vnútorností. Je veľmi zdravé a chutné.*

Zistilo sa, že bielkoviny niektorých rastlín majú pre človeka vyššiu biologickú hodnotu než bielkoviny mäsa a mlieka. Ďalej sa zistilo, že surové bielkoviny majú vyššiu biologickú hodnotu než varené a stačí ich polovičné množstvo. Navyše je známe, že organizmus si stravou prijímané bielkoviny rozloží na jednotlivé aminokyseliny a sám si vytvára také bielkoviny, aké momentálne potrebuje.

Škodlivý vplyv mäsa a ďalších živočíšnych bielkovín na organizmus prevyšuje ich výživnú hodnotu. Najnovšie štúdie WHO/FAO dokázali priamu závislosť aterosklerózy, srdcových a cievnych ochorení, cukrovky a niekoľkých druhov rakoviny od spotreby živočíšnych bielkovín. Najhoršie postavenie tu majú mäso a tuky. Rudé právo 26. októbra 1985 publikovalo správu japonskej onkologickej spoločnosti, ktorá 16 rokov

sledovala 120 tisíc osôb. Zistilo sa, že hlavnými príčinami vzniku rakoviny sú fajčenie, požívanie alkoholu a mäsa. Najnižšia úmrtnosť na rakovinu bola v sledovanej skupine bez fajčenia, alkoholu a mäsitej stravy, ale s hojnou konzumáciou surovej zeleniny.

*Zdroje plnohodnotných bielkovín pre vegetariánov: sójové mlieko, netučný tvaroh, sójová múčka, sójové vločky, sójové bôby, pšenica, mak, orechy, zemiaky a vajcia.*

Iné vedecké práce uvádzajú, že tzv. onkovírusy sa „živia“ živočíšnymi bielkovinami. Z mnohých vedeckých prác a bádání WHO/FAO jednoznačne vyplýva, že najnižšiu úmrtnosť na rakovinu majú vegetariáni a u vegánov je výslovne zriedkavá.

Čo robí mäso takým škodlivým? Sú to samotné živočíšne bielkoviny. Predpokladá sa, že obzvlášť škodlivá je aminokyselina metionín, ktorá sa v živočíšnych potravinách vyskytuje v osobitne veľkom množstve. Ďalej ide o veľký obsah LDL-cholesterolu, o miliardy hnilobných baktérií, purínové látky, z ktorých sa tvorí kyselina močová, o toxický tyramín a xantín; tepelnou úpravou mäsa vzniká metylcholantrén a 3,4 benzpyrén, obe silno rakovinotvorné látky, atď. (Napríklad 100 g údeného mäsa alebo mäsa pečeného na ražni obsahuje toľko 3,4 benzpyrénu, ako 40-60 vyfajčených cigariet. Jeho obsah závisí od spôsobu a dĺžky údenia.)

Ako píše vo Výžive ľudu MUDr. B. Turek, CSc, zahrievaním bielkovín, najmä mäsa, vznikajú vysokokancerogénne pyrolyzáty aminokyselín, ktorých účinok je horší než pri najsilnejšom rastlinnom cancerogéne aflatoxíne (produkt plesne *Aspergillus flavus*). Pritom nie je rozhodujúce, či mäso upravujeme dlho pri nižšej teplote (100-150 °C), alebo krátko pri vysokej teplote (nad 250 °C). Okrem toho tepelnou úpravou - denaturáciou bielkovín - klesá ich výživná hodnota a treba ich väčšie množstvo než bielkovín v prirodzenom stave (orechy, naklíčené semená a pod.).

Z mäsa zabitých zvierat (fakticky mŕtvov) vznikajú v čreve miliardy hnilobných baktérií, ktoré ničia prirodzenú črevnú mikroflóru; pri nedostatku vlákniny nastáva pomalý pohyb tráveniny, ktorej toxíny a veľký tlak negatívne pôsobia na črevné steny, čo býva príčinou divertikulóz, na ktoré trpí asi 30 % obyvateľstva. Niektoré toxické látky z hnilobných baktérií prenikajú črevnou stenou do krvného obehu, zanášajú sa do orgánov, kde sa za dlhé roky kumulujú. Postupne sa mení metabolizmus buniek, chemická skladba medzibunkového priestoru, v bunke nastávajú patologické zmeny, ktoré podľa niektorých hypotéz často vedú k „zvrhnutiu“ bunky na rakovinovú. Nastávajú aj poruchy neurohumorálnej regulácie a iných funkcií. Konzumovanie mäsa spôsobuje ukladanie amyloidov a putrescínových látok v tkanivách, a tým urýchľuje degeneráciu organizmu. Z purínových látok vznikajúca kyselina močová pri nedostatku zásadotvorných látok kryštalizuje v kĺboch a tkanivách a spôsobuje dnu, reumatické ochorenia, odvápnjuje kosti, chrbticu a pod. Veľmi škodlivé je konzumovanie pečene pre vysoký obsah kadmia, polychlóvaných bifenylov a ďalších škodlivín. Zanedbateľné nie sú ani hormóny a antibiotiká v mäse zvierat. Pri porážke zvierat zo strachu a z hrôzy vznikajú v ich organizme látky hormonálnej povahy, ktoré zostávajú v mäse, a u detí i dospelých môžu spôsobovať neurózy, občas hraničiace s agresivitou. Zo všetkých druhov mias je najškodlivejšie bravčové. Ako uvádza poľský zdravotnícky časopis *Żyjmy dłużej*, bravčové mäso môže byť príčinou vzniku ôsmich chorôb vrátane rakoviny. Navyše veľkochov ošípaných s 5000 kusmi ničí životné prostredie tak ako stotísícová ľudská aglomerácia. V ČSFR chováme asi 8,5 milióna ošípaných!



(Tab. 1,2)

**PREKROČENIE ODPORÚČANEJ DENNEJ DÁVKY  
ESENCIÁLNYCH AMINOKYSELÍN Z OBILIA A ZO ZEMIAKOV  
(podľa T. Husáka, CSc.)**

*Tab. 1*

<b>Potreba bielkovín</b> <i>100 g denne (Hejda, s.12-13)*</i> <b>Potreba nevyhnutných</b> <b>aminokyselín</b> denne v g <i>(Hejda, s. 32)</i>		<i>100 g bielkovín z pšeničnej múky</i>		<i>100 g bielkovín zo zemiakov</i>	
		<i>aminokyseliny</i> <i>v g</i>	<i>prekročenie</i> <i>potreby</i>	<i>aminokyseliny</i> <i>v g</i>	<i>prekročenie</i> <i>potreby</i>
izoleucín	0,70	4,4	630 %	5,5	790 %
leucín	1,10	7,4	670 %	6,0	550 %
lyzín	0,80	2,2	275 %	5,0	625%
metionín (+ cystín)	1,10	3,3	300%	2,55	230 %
fenylalanín (+ tyrozín)	1,10	8,5	770 %	8,1	740%
treonín	0,50	2,8	560 %	4,0	800 %
tryptofán	0,25	1,25	500 %	1,4	560%
valín	0,80	4,1	510 %	5,0	625%

\* KAPITOLY O VÝŽIVĚ, Praha, Avicenum 1985.

*Tab. 2*

<b>Potreba nevyhnutných</b> <b>aminokyselín</b> denne v g <i>(Kofranyi cit. Skálu 1975</i> <i>a 1986)</i>		<i>100 g bielkovín z pšeničnej múky</i>		<i>Odporúčaná dávka =</i> <i>100 g bielkovín zo zemiakov</i>	
		<i>aminokyseliny</i> <i>v g</i>	<i>prekročenie</i> <i>potreby</i>	<i>aminokyseliny</i> <i>v g</i>	<i>prekročenie</i> <i>potreby</i>
izoleucín	0,350	4,4	1 100 %	5,5	1 600 %
leucín	0,530	7,4	1400 %	6,0	1 100 %
lyzín	0,395	2,2	560 %	5,0	1300 %
metionín (+ cystín)	0,230	3,3	1 400 %	2,55	1 100 %
fenylalanín (+ tyrozín)	0,324	8,5	2 600 %	8,1	2 500 %
treonín	0,305	2,8	920 %	4,0	1 300 %
tryptofán	0,085	1,25	1500 %	1,5	1600 %
valín	0,430	4,1	950 %	5,0	1200 %

*Z tabuliek je zrejмый rozdiel medzi čs. odporúčaniami a skutočnou potrebou aminokyselín.*

Vo väčšine rodín sa mäso konzumuje v tej či onej úprave tri razy denne. Vo verejnom stravovaní, najmä detí (jasle, materské školy), je situácia ešte horšia, pretože tam sa mäsové výrobky podávajú niekedy až päť ráz denne. Obdobná situácia je v detských táboroch, rekreačných zariadeniach atď. A ak sa už niekde podáva bezmäsitý obed či večera, zvyčajne je to sladký pokrm. Čerstvá, nedenaturovaná zelenina býva vzácnosťou. Ak sa o správnu výživu detí nestarajú niektorí rodičia, mali by sa o ňu starať aspoň v týchto zariadeniach. Deťom by sa malo podávať iba kvalitné mäso (mäsové

výrobky), aj to maximálne tri razy do týždňa, v množstve neprevyšujúcom 50 g na porciu. Peniaze ušetrené za mäso by sa mali použiť na nákup sóje (ktorá ešte vôbec nie je zahrnutá do receptúr), orieškov, ovocia a predovšetkým čerstvej zeleniny a cereálnych (obilninárskych) výrobkov.

Živočíšne bielkoviny nielenže sú škodlivé, ale aj neúmerne drahé. Už sme uviedli, že výroba živočíšnych bielkovín je dvadsaťnásobne drahšia než rastlinných. Zatiaľ čo 2 hektáre uživí iba 1 človeka konzumujúceho mäso, tá istá plocha uživí 14 vegetariánov alebo až 50 vegánov.

Keby sa spotreba živočíšnych bielkovín znížila čo len o 1/5 (predstavuje to asi jeden mäsitý obed a jednu mäsitú večeru za týždeň), ušetril by sa asi milión hektárov ornej pôdy, ktorá, ak nie inak, mohla by sa zalesniť a využiť na rekreačné účely, na zlepšenie hydrologických a ekologických pomerov krajiny. Už spomínané svetové organizácie WHO/FAO odporúčajú vo vyspelých priemyselných krajinách, medzi ktoré patríme aj my, znížiť spotrebu mäsa na 45 % súčasného stavu. Priemerná spotreba mäsa v ČSFR predstavuje asi 90 kg na osobu za rok (priemer zahŕňa aj dojčatá, dôchodcov, vegetariánov a vegánov, takže skutočná spotreba je asi 150 kg na osobu) a namiesto toho, aby sa znižovala, predpokladá sa jej rast. V roku 1936 bola priemerná spotreba mäsa 34 kg na osobu za rok, čo sa z hľadiska zdravia považuje za dostačujúce. Pri tomto znížení spotreby mäsa nielenže by sa ušetrila pôda, ale bolo by možné aj skrátiť pracovný čas, prestať používať priemyselné hnojivá, obmedziť používanie biocídov a pod., čím by sa zlepšila kvalita potravín.

Z uvedených argumentov WHO/FAO vyplýva, že mäso k životu nevyhnutne nepotrebujeme. Kto chce znížiť na minimum pravdepodobnosť vzniku aterosklerózy, rakoviny a ďalších civilizačných chorôb, vypustí mäso buď úplne, alebo si ho dožičí len občas vo forme hydiny alebo neúdených rýb. Osobitne škodlivé sú údeniny a mäsové konzervy. Z úprav mäsa sa odporúča len dusenie, varenie, resp. jeho úprava v mikrovlnnej rúre. Mäsové vývary by sa mali pre vysoký obsah kyseliny močovej vyliať. Ostatné živočíšne bielkoviny by sa mali obmedziť, a naopak, veľmi by sa mala zvýšiť spotreba surovej zeleniny, ovocia a výrobkov z hrubozrnnej múky.

(Tab. 3)

## AKÁ JE SKUTOČNÁ SPOTREBA BIELKOVÍN

Odporúčaná denná dávka 65 g pre mužov

Odporúčaná denná dávka 55 g pre ženy

VEGÁNI: muži 128 %, ženy 111 % odporúčanej dennej dávky.

VEGETARIÁNI: muži 150 %, ženy 150 %.

MÄSOKONZUMENTI: muži 192 %, ženy 171 %.

Americká národná a výskumná rada a Komisia pre potraviny a výživu zámerne stanovili odporúčanú spotrebu bielkovín na 55 g pre ženy a 65 g pre mužov na úrovni dvojnásobku množstva, ktoré sa preukázalo ako postačujúce. Aj vegáni prekračujú americké denné odporúčané dávky bielkovín, ktoré sú vyššie než odporúčania WHO/FAO.

(Tab. 4)

## AKÁ JE SKUTOČNÁ SPOTREBA ESENCIÁLNYCH AMINOKYSELÍN

<i>Aminokyselina</i>	<i>Vegetariáni</i>		<i>Vegáni</i>	
	<i>muži</i>	<i>ženy</i>	<i>muži</i>	<i>ženy</i>
tryptofán	5	6	4	6
treonín	8	11	6	8
izoleucín	8	10	6	7
leucín	7	11	5	7
lyzín	7	10	5	6
metionín + eystín	3	5	2	4
fenylalanín + tyrozín	6	7	5	5
valín	7	8	5	5

*Každé číslo v tabuľke predstavuje násobok odporúčanej dennej dávky aminokyseliny.*

(Tab. 5,6)

## ODPORÚČANÁ SPOTREBA BIELKOVÍN PODĽA WHO/FAO V ROKU 1985 (UNO č. 724, s. 136-137)

*Tab. 5: **Deti***

<i>Mesiace</i>	<i>Na hmotnosť dieťaťa v kg</i>	<i>Energia v kJ/deň</i>	<i>Bielkovín</i>	
			<i>g/kg</i>	<i>g/deň</i>
3-6	7	2 300	1,85	13
6-9	8,5	3 400	1,65	14
9-12	9,5	4 000	1,50	14
<i>Roky</i>				
1-2	11	4 800	1,20	13,5
2-3	13,5	5 700	1,15	15,5
3-5	16,5	6 500	1,10	17,5
5-7	20,5	7 300	1	21
7-10	27	8 000	1	27

*Tab. 6: **Adolescenti***

<i>Roky</i>	<i>Na hmotnosť v kg</i>	<i>Výška</i>	<i>Energia v kJ/deň</i>	<i>Bielkovín</i>	
				<i>g/kg</i>	<i>g/deň</i>
<i>Chlapci</i>					
10-12	34,5	144	9 200	1	34
12-14	44	157	10 000	1	43
14-16	55,5	168	11 100	0,95	52



<i>Roky</i>	<i>Na hmotnosť v kg</i>	<i>Výška</i>	<i>Energia v kJ/deň</i>	<i>Bielkovín</i>	
16-18	64	178	11 900	0,9	56
<b><i>Dievčatá</i></b>					
10-12	36	145	8 200	1	36
12-14	46,5	157	8 800	0,95	44
14-16	52	161	9 000	0,9	46
16-18	54	163	9 000	0,8	42

(Tab. 7-12)

## ODPORÚČANÁ SPOTREBA BIELKOVÍN PODĽA WHO/FAO MUŽI (UNO č. 724, s. 133-134), ŽENY (UNO č. 724, s. 134-135)

<i>Hmotnosť v kg</i>	<i>Energia v kJ/deň</i>	<i>Bielkovín v g/deň</i>
<b><i>Muži od 18-30 rokov stredne ťažko pracujúci</i></b>		
50	9 700	37,5
55	10 100	41
60	10 600	45
65	11 300	49
70	11 700	52,5
75	12 300	56
80	12 900	60
<b><i>Muži od 30-60 rokov stredne ťažko pracujúci</i></b>		
50	9 700	37,5
55	10 100	41
60	10 400	45
65	10 900	49
70	11 200	52,5
75	11 800	56
80	12 000	60
<b><i>Muži nad 60 rokov</i></b>		
50	7 700	37,5
55	8 300	41
60	8 600	45
65	9 100	49

<i>Hmotnosť v kg</i>	<i>Energia v kJ/deň</i>	<i>Bielkovín v g/deň</i>
<b><i>Ženy od 18-30 rokov</i></b>		
40	6 300	30
45	6 700	34
50	7 200	37,5
55	7 600	41
60	8 100	45
65	8 600	49
70	9 000	52,5
75	9 400	56
<b><i>Ženy od 30-60 rokov</i></b>		
40	6 900	30
45	7 300	34
50	7 500	37,5
55	7 700	41
60	7 900	45
65	8 200	49
70	8 400	52,5
75	8 800	56
<b><i>Ženy nad 60 rokov</i></b>		
40	6 000	30
45	6 200	34
50	6 600	37,5
55	6 900	41
60	7 200	45

<i>Hmotnosť v kg</i>	<i>Energia v kJ/deň</i>	<i>Bielkovín v g/deň</i>
70	9 600	52,5
75	10 000	56
80	10 100	60

<i>Hmotnosť v kg</i>	<i>Energia v kJ/deň</i>	<i>Bielkovín v g/deň</i>
65	7 400	49
70	7 800	52,5
75	8 100	56

*Upozornenie:* Bielkoviny sú určené v priemere 0,75 g na 1 kg hmotnosti vo využiteľnosti bielkovín mlieka a vajec. Rovnakú využiteľnosť majú orechy a pšenica.

(Tab. 13)

## BIOLOGICKÁ HODNOTA A VYUŽITELNOSŤ BIELKOVÍN NIEKTORÝCH POTRAVÍN (UNO č. 724, s. 119)

<i><b>Potravina</b></i>	<i>Využitelnosť bielkoviny</i>	<i>Využitelnosť bielkoviny k referenčnej bielkovine</i>
<b>vajcia</b>	97 ± 3	100
<b>mlieko</b>	95 ± 3 }95	
<b>ryby</b>	94 ± 3	
<b>kukurica</b>	85 ± 6	89
<b>ryža</b>	88 ± 4	93
<b>pšenica</b>	96 ± 5	101
<b>ovsené vločky</b>	86 ± 7	90
<b>pšeno</b>	79	83
<b>hrášok</b>	88	93
<b>orechy</b>	95	100
<b>sójová múčka</b>	86 ± 7	90
<b>sójové bôby</b>	78	82

Za základ sa vzala využiteľnosť bielkoviny mlieka, vajec a rýb. Táto využiteľnosť je označená číslom 100 a považuje sa za referenčnú. Využitelnosť ostatných potravín sa posudzuje vo vzťahu k tejto referenčnej bielkovine.

Z tabuľky je zrejmé, že rovnakú využiteľnosť ako bielkovina mlieka, vajec a mäsa má aj bielkovina pšenice a orechov. Využitelnosť bielkovín je daná obsahom vlákniny v potravine, jej konzistenciou, hutnosťou a ďalšími faktormi. Teda potravín s nižšou využiteľnosťou bielkovín treba jesť úmerne viac.

**Poznámka:** Kombináciou strukovín so zeleninou, najmä s listovou, sa využiteľnosť bielkovín zo strukovín zvyšuje. Veľmi vysokú využiteľnosť majú zemiaky so zeleninou aj obilniny so zeleninou. Ak jeme každý deň obilniny, zeleninu, ovocie, orechy alebo sóju, dostávame asi o 50 % viac bielkovín, než je potrebné. (Využitelnosť bielkovín nad hodnotu 60 sa považuje za dostatočnú pre dospelého človeka a nad hodnotu 70 pre výživu detí - WHO/FAO.)

Skutočná potreba bielkovín predstavuje asi 30 g na deň. Tvorcovia tabuliek WHO/FAO zahrnuli do odporúčaných dávok aj veľkú rezervu pre prípady stresu, mimoriadnej námahy, chladu a pod.

V podmienkach ČSFR nemožno hovoriť o možnosti nedostatku bielkovín. Ich nedostatok prichádza do úvahy iba v niektorých rozvojových krajinách. Skutočná potreba bielkovín za deň prekračuje odporúčanú dávku (65 g) u mäsokonzumentov o 92 %, u vegetariánov o 50 % a u vegánov o 28 %. Teda nedostatok bielkovín u nás nikomu nehrozí.

(Tab. 14)

### OBSAH PLNOHODNOTNÝCH BIELKOVÍN V 100 g JEDLÉHO PODIELU

<b>Vajcia</b>	13,0 g	<b>Mak</b>	19,5 g
<b>Bravčové mäso</b>	15,5 g	<b>Orechy (priemerne)</b>	20,0 g
<b>Hovädzie mäso</b>	20,8 g	<b>Sója</b>	36,0 g
<b>Baranie mäso</b>	16,2g	<b>Sójová múčka odtučnená</b>	44,7 g
<b>Hydinové mäso</b>	18,0 g	<b>Pšeničná múka hrubozrnná</b>	15,5 g
<b>Rybacie mäso (priemerne)</b>	18,0 g	<b>Pohánka</b>	10,2 g
		<b>Proso</b>	10,5 g
<b>Kravske mlieko, egalizované, 1,8% tuku</b>	3,2 g	<b>Zemiaky</b>	2,8 g
<b>Jogurt</b>	5,7 g	<b>Zelenina (priemerne)</b>	2,0 g
<b>Ementál</b>	26,8 g	<b>Ovocie (priemerne)</b>	1,0g
<b>Topený syr</b>	19,6g		

Spracované podľa „Tabuliek kalorických a biologických hodnôt“ Ing. Š. Müllera. Bratislava, SPN 1972. Kontrolované podľa tabuliek WHO/FAO (lit. 43).

(6)

## TUKY

Českú i slovenskú kuchyňu priam zaplavujú tuky. Aj preto je v ČSFR obézna takmer každá druhá žena a každý tretí muž - na rozdiel od škandinávskych krajín, kde štíhlosť patrí k spoločenskému bontónu a prevažná väčšina Škandinávcov si na nej veľmi zakladá.

V ČSFR je veľmi vysoká úmrtnosť na ischemickú chorobu srdca, aterosklerózu a rakovinu. Veľmi sa rozšírili aj vysoký krvný tlak, choroby žľáz, cukrovka a ďalšie

choroby lákovej premeny a neuro-humorálnej regulácie. Tieto choroby sú prevažne zapríčinené vysokým podielom tukov v strave, najmä nenasýtených tukov a cholesterolu, viazaných na nosičov označovaných LDL (skratka z anglického low density lipoproteins - lipoproteíny s nízkou hustotou).

Každý človek by mal mať základný prehľad o potrebách organizmu a o zložení potravín, aby sa nedal zmanipulovať reklamou a vybral si správne potraviny. Preto si o tukoch povieme viac konkrétneho. Treba pripomenúť, že celkom bez tukov nemožno zdravo žiť. Lenže ktoré z nich konzumovať a ktoré nie ?

Z hľadiska pôvodu rozdeľujeme tuky na živočíšne a rastlinné, ktoré sa odlišujú jednak obsahom rozličných mastných kyselín a jednak obsahom cudzorodých látok. Je všeobecne známe, že väčšina toxických, mutagénnych, teratogénnych a kancerogénnych látok je lipofilná - ľahko sa viaže na tuky, najmä živočíšneho pôvodu. Mäso, mlieko i vajcia často obsahujú vysoké množstvo polychlórovaných bifenylov, kadmia a ďalších rakovinotvorných látok.

Tuky obsahujú rozličné mastné kyseliny, ktoré sa líšia svojím vplyvom na organizmus. Mastné kyseliny rozdeľujeme na nasýtené a nenasýtené. Medzi nasýtené mastné kyseliny (t. j. tie, ktorých uhlíky nie sú spojené dvojitou väzbou) patrí napr. kyselina maslová, palmitová, stearová a myristová. Medzi nenasýtené patria mastné kyseliny s jednou dvojitou väzbou, napr. kyselina olejová, palmitoolejová a eruková, a mastné kyseliny s viac než jednou dvojitou väzbou, napr. kyselina linolová, linolénová a arachidonová. Posledné tri, ktoré si telo nevie vytvoriť, sú pre človeka nevyhnutné, podstatné, a preto sa nazývajú esenciálne. Z hľadiska aterogenézy môžeme tuky rozdeliť takto: zdravé a prospešné sú tuky, ktoré obsahujú viac než 50 % kyseliny linolovej (linolénovej a arachidonovej). Medzi ne patrí sójový, kukuričný, klíčkový a slnečnicový olej. Všetky ostatné rastlinné i živočíšne tuky sú z hľadiska aterogenézy škodlivé vzhľadom na nedostatok esenciálnych mastných kyselín a nadbytku kyseliny olejovej, palmitoolejovej, erukovej alebo nasýtených mastných kyselín. Medzi škodlivé rastlinné tuky patrí aj kokosový tuk, kakaové maslo a repkový olej obsahujúci kyselinu erukovú, ktorá aj v malom množstve poškodzuje srdcový sval. Z tukov živočíšneho pôvodu sú škodlivé všetky, teda aj tak veľmi odporúčané maslo.

Čím teda mastiť pokrmy a natierať chlieb ? Na mastenie pokrmov používame už odporúčané rastlinné oleje - sójový, kukuričný, klíčkový a slnečnicový. (Stužené tuky Hera, Juno, Dukát, Iva, Isa a ďalšie sa podľa mnohých odborníkov neodporúčajú pre obsah kyseliny trans-trans-linolovej, emulgačných látok, farbív, esencií a konzervačných činidiel.) Chlieb možno natierať aj rastlinným olejom a rozličnými nátierkami, do ktorých pridávame rastlinný olej.

Tuky neexistujú len vo viditeľnej, koncentrovanej forme (masť, maslo, olej, loj), ale aj v neviditeľnej forme, „skryté“ v potravinách. Napríklad topené syry majú až 70 % tuku v sušine, klobásky asi 50 %, čokoláda 30-45 %. Málokto vie, že energetickú hodnotu mäsa, podľa druhu, tvorí na 50-80 % rozptýlený tuk.

Podľa niektorých svetových odborníkov v oblasti výživy tuky by sa mali podieľať na celkovom energetickom príjme iba 10 %, a nie u nás odporúčanými 30 %. Ideálny pomer jednotlivých zložiek potravy z hľadiska energetického príjmu je 10 % energie z bielkovín, 10 % z tukov a 80 % zo škrobovín (obilnín, zemiakov, ovocia a zeleniny).

Úmrtnosť na ischemickú chorobu srdca, aterosklerózu, rakovinu a ďalšie choroby je tým vyššia, čím vyšší je podiel tukov na celkovom energetickom obsahu potravy. Pretože tuky okrem svojho vlastného škodlivého účinku značne zvyšujú negatívne

pôsobenie živočíšnych bielkovín a cholesterolu. Dokladom toho sú pokusy na zvieratách. U zvierat žijúcich voľne v prírode je ateroskleróza veľmi zriedkavá. Ťažká ateroskleróza postihuje zo všetkých živočíchov pôvodne iba človeka a dnes už aj zvieratá chované v umelých podmienkach s neprirodzene zmenenou potravou. Zrejme je to choroba civilizácie, pretože práve tá umožnila človeku zmeniť stravu. Primáty - šimpanz, gorila, orangutan - sú človeku biologicky a enzymaticky najbližšie. Živili a živia sa rastlinnou potravou. Keď sa im pokusne podávala potrava obsahujúca cholesterol, živočíšne tuky a živočíšne bielkoviny, zvýšil sa im v krvi obsah LDL-cholesterolu a začali sa prejavovať ťažké aterosklerotické zmeny a v mnohých prípadoch aj rakovinové bujnenie.

Závažným argumentom a dôkazom o škodlivosti živočíšnych bielkovín a tukov sú aj závery množstva rozsiahlych štúdií o zdravotnom stave početných skupín vegetariánov a vegánov. Vegetariáni majú o 57 % a vegáni až o 77 % nižšiu úmrtnosť na ischemickú chorobu srdca než ostatná populácia v rovnakých vekových kategóriách. Aj mnohé štúdie a závery rozličných organizácií vrátane WHO/FAO dokazujú, že u ľudí živiacich sa prevažne rastlinnou potravou sa len veľmi ojedinele vyskytujú civilizačné choroby (rakovina, ateroskleróza, reumatizmus, odvrápenie chrčtice, kostí a zubov, poruchy látkovej premeny a pod.).

Nedávno sa vedecky dokázalo, že napr. vitamín B<sub>12</sub> syntetizujú črevné mikroorganizmy cicavcov v dostatočnom množstve. Nevedia ho využiť iba organizmy ľudí chorých na perni-cióznú anémiu, pretože im chýba Castleov vnútorný faktor, vznikajúci v žalúdočnej sliznici. Prítomnosť vitamínu B<sub>12</sub> sa naj novšie dokázala v mede, v droždí, v pivovarských kvasniciach, v rastlinných potravinách, no najviac vraj v bielej fazuli - 5,5 µg/100 g sušiny. Významné množstvo tohto vitamínu sa nachádza v niektorých drobných riasach (Spirulina, Chlorella, Scenedesmus), v chaluhiach (kombu, wahame) a vo výrobkoch z nich. Vitamín B<sub>12</sub> sa pridáva do rozličných výrobkov ponúkaných v predajniach ESO - YO-vit, Cedevita. Okrem toho sa zistilo, že ľudia, ktorí sú vegánmi od malička, majú spotrebu vitamínu B<sub>12</sub> asi o 70 % nižšiu než ostatná populácia (lit. 94). Niekdajšie predpoklady, že vitamín B<sub>12</sub> sa vyskytuje iba v potravinách živočíšneho pôvodu, sa ukázali ako nesprávne. Potvrdili to aj rozborý krvi a celkové vyšetrenia zdravotného stavu mnohých skupín vegánov.

Ako súvisí vitamín B<sub>12</sub> s tukmi? Chorým na ischemickú chorobu srdca, aterosklerózu, rakovinu, hypertenziu, nadmernú tučnosť, cukrovku, dnu, reumatizmus a niektoré ďalšie choroby veľmi škodia živočíšne potraviny (pozri stať o bielkovinách) a mali by sa ich úplne zriecť. No niektorí lekári vychádzajúci ešte zo starých učebnicových teórií budú chorého zastrášať nedostatkom vitamínu B<sub>12</sub> a plnohodnotných bielkovín.

Môže sa vyskytnúť námietka, že človeku budú chýbať vitamíny A, D, E a K, rozpustné v tukoch. Ani táto námietka neobstojí, pretože pri tukoch viazaných na rastlinnú bunku je využiteľnosť vitamínov oveľa vyššia. Ak človek konzumuje dostatok mrkvy, listovej zeleniny, broskýň, marhúľ, rajčiakov a hrubozrnnej múky, získava veľké množstvo karoténu - provitamínu A, ktorý sa v tele mení na vitamín A. Vitamín E sa v hojnom množstve nachádza v obilných klíčkoch, v mnohých druhoch zeleniny, v rastlinných olejoch, najmä v Palmole E. Vitamín D sa vytvára v koži človeka pri opaľovaní a za obvyklých podmienok letná zásoba vystačí na celý rok. Pri nedostatku tohto vitamínu ho dopĺňame tabletami Spofavitu. Vitamín K produkuje črevná mikroflóra a okrem toho sa v dostatočnom množstve nachádza v zelenine. **Jednoducho niet živiny dôležitej pre človeka, ktorú by v dostatočnej miere neobsahovala rastlinná potrava.**

Na zabezpečenie dostatku esenciálnych mastných kyselín - linolovej, linolénovej a arachidonovej, ktoré sa významne podieľajú na zdravom stave nášho organizmu, od zdravých nervov po peknú hebkú pokožku, mali by sme občas konzumovať za lyžicu

niektorého z týchto olejov: Vegetol, Heliol, Hera, Silva, Zlatý olej, Palmol E alebo olivový olej a občas ako doplnok nový čs. výrobok Epavit. Hojné mastenie týmito „voľnými“ tukmi však spôsobuje na potrave tukový film, ktorý zabraňuje prístupu tráviacich enzýmov. Pri zahrievaní tukov na vyššiu teplotu vznikajú v nich lipoperoxidy, ktoré škodia zdraviu. Vyprážanie by sa malo obmedziť na minimum.

Na lekárskom kongrese v Benátkach (1989) sa hovorilo o zaujímavom zistení, ktoré potvrdilo niekoľko amerických univerzít: rastlinné oleje síce nezapríčiňujú aterosklerózu, ale všetky tuky, teda aj rastlinné oleje, prispievajú k vzniku rakoviny. Jedinú výnimku tvorí olivový olej. Týka sa to však iba tzv. voľných - izolovaných tukov, ako sú maslo, masť a oleje. Aterogénne ani kancerogénne nie sú tuky viazané na rastlinnú bunku (semená, orechy, sója).

*Na mastenie používame iba tuky rastlinného pôvodu, t. j. oleje Palmol E, Vegetol, Heliol, Hera, Silva a olivový olej. Na miske v popredí sú zdroje najzdravších viazaných tukov - ľanové semená, hrach, orechy, sójová múčka, naklíčená pšenica a slnečnicové semená.*

Pre organizmus sú najvhodnejšie esenciálne mastné kyseliny, ktoré sú viazané v bunkách rastlinnej potravy. Preto je vhodné konzumovať sójové bôby a sójovú múčku; okrem 36 až 47 % plnohodnotných bielkovín obsahujú aj 16-20 % kvalitného tuku. Navyše sója znižuje obsah cholesterolu v krvi. Popri maku, ľanových a iných semenách mali by sme jesť rozličné druhy orieškov, ktoré okrem 10-24 % plnohodnotných bielkovín obsahujú 53-62 % kvalitného tuku. Ale pozor na arašidy. Často ich napadá okom neviditeľná pieseň zvaná *Aspergillus flavus*, ktorá produkuje vysokorakovinotvornú látku aflatoxín.

Esenciálne mastné kyseliny sú aj v hrubozrnných potravinách. Kvalitný tuk, aj keď v malom množstve, obsahuje aj zelenina a ovocie.

Na záver tejto state možno teda konštatovať, že aj medzi tukmi „nie je všetko zlato, čo sa blyští“ a že ich celkové množstvo v potrave treba radikálne znižovať.

(Tab. 15)

## DRUHY MASTNÝCH KYSELÍN V JEDLÝCH TUKOCH

Názov kyseliny	Počet atómov uhlíka	Počet dvojítých väzieb	Typický výskyt
<b>Nasýtené</b>			
maslová	2	-	mliečny tuk
kapronová	6	-	mliečny tuk
kaprylová	8	-	mliečny tuk, kokosový tuk
kaprinová	10	-	mliečny tuk, kokosový tuk
laurová	12	-	kokosový tuk
myristová	14	-	mliečny tuk, kokosový tuk
palmitová	16	-	väčšina tukov
stearová	18	-	väčšina tukov

Názov kyseliny	Počet atómov uhlíka	Počet dvojitých väzieb	Typický výskyt
arachidová	20		podzemnicový olej
<b>Nenasýtené</b>			
olejová	18	1	väčšina tukov
linolová	18	2	väčšina rastlinných olejov
linolénová	18	3	sójový a lanový olej
arachidonová	20	4	masti
eruková	22	1	repkový olej

(Tab. 16)

## OBSAH MASTNÝCH KYSELÍN V JEDLÝCH TUKOCH (v %)

Tuk	Mastné kyseliny		
	nasýtené (napr. maslová, palmitová, stearová)	s jednou dvojitou väzbou (napr. olejová, palmitoolejová)	s viacerými dvojitými väzbami (napr. linolová, linolénová, arachidonová)
kokosový tuk	80-85	7-10	2- 8
maslo	56-70	20-30	2- 4
masť	30-40	45-55	5-15
olivový olej	9-11	84-86	4- 8
podzemnicový olej	17-18	50-68	22-28
repkový olej	5-10	70-80	5-10
sójový olej	12-14	22-25	50-62
kukuričný olej	10-13	23-30	56-61
požltový olej	5-10	15-26	70-85
velrybí tuk	25-30	40-45	3-20
sardinkový olej	25-30	22-26	37-43
sledový olej	20-25	40-45	21-27
ostriežový olej	20-29	45-60	24-36
slnečnicový olej	10-14	20-25	56-60

Údaje podľa MUDr. S. Hejdu, DrSc. - „KAPITOLY O VÝŽIVĚ“.



## SACHARIDY

Cukry (sacharidy) sú pre ľudský organizmus dôležitým zdrojom energie. V ČSFR sme však navyknutí sladiť výlučne bielym repným cukrom a honosne ho nazývame „bielym zlatom“. Tým je však len pre ekonómov - pre konzumentov je skôr „bielym jedom“. Prečo ?

Konzumácia bieleho cukru vytvára v tele nedostatok vápnika, horčíka, sodíka, chrómu, zinku a vitamínov skupiny B. Tieto látky sú nevyhnutné pre metabolizmus cukru a ak sa nedodávajú súčasne s ním, vytvára sa ich deficit vyvolávajúci demineralizáciu kostí, zubov, chrčtice, ďalej neurózy a bolesti hlavy; zhoršuje sa trávenie, vznikajú dermatózy, znižuje sa obranyschopnosť organizmu a jeho vitalita, predčasne degenerujú orgány, najmä pankreas (podžalúdková žľaza).

Pri konzumácii rafinovaných cukrov a sladkostí sa náhle veľmi zvyšuje hladina cukru v krvi. Tým sa indukuje náhla veľká produkcia inzulínu, ktorý má úlohu premeniť cukor na rezervný polysacharid glykogén, ktorý sa ukladá v pečeni a svaloch. Inzulín v priebehu asi 30 minút odbúra všetok nadbytočný cukor z krvi, ale pretrvávajúca hladina inzulínu spôsobuje odbúravanie aj ďalšieho množstva cukru z krvi, takže jeho koncentrácia v krvi klesne pod fyziologickú hranicu. Tým vznikne hypoglykémia - prechodný nedostatok cukru pre všetky telové bunky. Nedostatočným prívodom energie sú postihnuté hlavne mozgové bunky. Prejavuje sa to malátnosťou a únavou po konzumácii sladkých jedál a nápojov. Opakované hypoglykemické stavy môžu spôsobovať u detí a mládeže bolesti hlavy, nekontrolovateľné myšlienky a emócie, fobie, depresie, násilie, prudkosť, agresivitu, ba až samovražedné tendencie; zaťažujú mozog, obličky a srdce až po ich poškodenie. Časté indukované vysoké hladiny inzulínu vyčerpávajú jeho producentov - Langerhansove ostrovčeky v podžalúdkovej žľaze, ktoré degenerujú a odumierajú s následnou ťažkou chorobou cukrovkou.

Nadbytočný cukor sa z 30-40 % premieňa na tuk a prispieva k nadmernej tučnote. Cukor v žalúdku ničí kyselinu glutámovú a vitamín B<sub>1</sub>, čo spôsobuje zhoršenú výživu mozgu. Odbúraním cukrov vzniká kyselina mliečna, ktorá sa ako jed hromadí v mozgu a v nervovom systéme. Musí sa odstraňovať oxidáciou, čím sa mozgové bunky ochudobňujú o kyslík a odumierajú. Konzumácia cukru znižuje aktivitu mnohých enzýmov a zhoršuje funkciu sérových bielkovín.

Ústav profylaktickej kardiológie Akadémie lekárskeho vied ZSSR dokázal, že rafinovaný cukor zvyšuje hladinu kyseliny močovej v krvi a do istej miery urýchľuje rozvoj aterosklerózy, ischemickej choroby srdca, vysokého tlaku a dny.

V ČSFR je veľmi vysoká spotreba rafinovaného (bieleho) cukru. Za posledných 100 rokov sa zvýšila asi 50-násobne a dosahuje dnes asi 40 kg na osobu za rok. Možno oponujete, že toľko ho predsa nekonzumujete. Lenže čo cukor skrytý v limonádach, obličkách, keksoch, čokoláde, v zákusoch, zmrzline, nanukoch, buchtách atď. Niektorá váha, či si má dať do kávy jednu, alebo dve kocky cukru, no vzápätí vypije limonádu, ktorá v sebe skrýva až 25 g cukru...

Čím teda sladiť ? Spotreba rafinovaného cukru by sa mala výrazne znížiť - aspoň na polovicu. Rafinovaný cukor by sa mal všade - v cukráňach, pekárňach i v domácnostiach - nahradiť o dačo zdravším hnedým repným alebo hnedým trstinovým



cukrom (Casonada, Havana bridž a iné). Cukor by sme však mali nahrádzať predovšetkým včelím medom, ktorý sa, pravda, nesmie vystavovať vyššej teplote než 50 °C a svetlu, pretože tým sa v ňom ničí dôležitý inhibín zabíjajúci baktérie. Med je vhodný nielen ako požívatina, ale aj ako liek. Priaznivo pôsobí pri hojení rán, zlepšuje činnosť srdca a ciev, obličiek, je vhodný pri žalúdočných a dvanástnikových vredových ochoreniach. Priemyselne nespracovaný med veľmi dobre znášajú v malých dávkach diabetici a cítia sa po ňom dobre. Med chráni pečeň pred poškodením pri žltáčkach a otravách. Zlepšuje krvotvorbu, pamäť, upokojuje; lyžička medu pred spaním lieči nespavosť. U detí pomáha odstraňovať nočné pomočovanie. Je veľmi rozšírený v kozmetike, lieči mnohé dermatózy, pomáha hlavne pri liečbe bradavíc a zabraňuje vzniku nových. Ani jedna významná vedecká práca nepreukázala vedľajšie škodlivé účinky medu. Pravda, včelár musí byť svedomitý, nie ziskuchtivý. (Napríklad pri liečbe včelej choroby varoázy med neslobodno stáčať skôr, než ukladá návod lieku, pretože tento liek je pre človeka kancerogénny.)

(Tab. 17)

## OBSAH SACHARIDOV V NIEKTORÝCH POTRAVINÁCH

Potravina	Spolu	Obsah (%) vlákniny	Ostatné*	Prevládajúce sacharidy
<b>zemiaky</b>	20	0,6	19	škrob
<b>cibuľa</b>	10	0,6	9	-
<b>šošovica</b>	60	3,7	56	škrob
<b>fazuľa</b>	62	4,0	58	škrob
<b>huby (čerstvé)</b>	4	0,9	3	polysacharidy
<b>hrach</b>	60	5,4	55	škrob
<b>mrkva</b>	9	1,0	8	-
<b>rajčiaky</b>	5	0,9	4	-
<b>kapusta</b>	4	0,9	3	polysacharidy
<b>horká čokoláda</b>	60	1,4	58	sacharóza
<b>cukor</b>	99,5	0,0	99,5	sacharóza
<b>torta</b>	40	0,4	39	sacharóza
<b>med</b>	80	0,0	80	monosacharidy
<b>ovocný sirup</b>	70	0,0	70	sacharóza
<b>ovocná zmrzlina</b>	32	0,2	32	sacharóza
<b>pečeň</b>	5	0,0	5	glykogén
<b>hovädzie mäso</b>	0,1	0,0	0,1	-
<b>salámy</b>	1	0,0	1	-
<b>egalizované mlieko</b>	4,5	0,0	4,5	laktóza
<b>eidam</b>	2	0,0	2	laktóza
<b>mäkký tvaroh</b>	2	0,0	2	laktóza
<b>vajcia</b>	stopy	-	stopy	-

Potravina	Spolu	Obsah (%) vlákniny	Ostatné*	Prevládajúce sacharidy
pšenično-ražný chlieb	52	0,3	52	škrob
hrubozrnný chlieb	51	1,8	49	škrob
hladká pšeničná múka	78	0,1-1,0	77	škrob
hrubá pšeničná múka	72	do 1,0	71	škrob
ovsené vločky	68	1,9	66	škrob
rožky	60	0,2	60	škrob
ryža	79	0,4	78	škrob
keksy	67	0,2	67	škrob, sacharóza
banány	23	0,6	22	škrob
broskyne	12	0,6	11	monosacharidy
jablká	7-14	0,5-1,6	6-12	monosacharidy
jablkový kompót	19	0,5	18	sacharóza
jahody	8	1,2	7	monosacharidy
marmeláda	65	3,0	62	sacharóza
pomaranče	11	0,8	10	monosacharidy
slivky	16	0,4	15	monosacharidy
hrozno	17	0,5	16	monosacharidy
vlašské orechy	15	2,1	13	-

\* Všetky bezdusíkaté extraktívne látky (monosacharidy, oligosacharidy, škrob, pektíny).  
Údaje podľa CHÉMIE POTRAVÍN, 1983.

Spotreba medu v ČSFR by sa mala výrazne zvýšiť. Príklad si možno vziať hoci zo SRN, kde jeho priemerná ročná spotreba dosahuje 1200 g na osobu.

Deťom dožičme na maškrtenie namiesto bonbónov, čokolády, zákuskov a iných sladkostí radšej lyžicu medu alebo oriešky. Ušetríme im v budúcnosti veľa zdravotných ťažkostí.

(7a)

## OBILNINY

Ako zdroj energie pre organizmus sú najvýhodnejšie komplexné polysacharidy, škrob, pektín (z obilnín, zo zemiakov, z ovocia) a iné, ktoré sa v zažívacom trakte postupne pomaly štiepia na jednoduché cukry glukózu a fruktózu a dodávajú sa bunkám. Hladina cukru v krvi sa zvyšuje veľmi pomaly a organizmus ju ľahko vyrovná aj bez vzniku hypoglykémie.

*Sladidlá vegetariánov: med priamo od včelára, hrozienka, sušené ovocie a repný či trstinový nerafinovaný cukor.*

Obilniny sú pre nás nielen dôležitým zdrojom energie, ale aj plnohodnotných bielkovín (10-16 %), najmä pšenica, ktorá má aj najvyššiu využiteľnosť (101 %). Obilniny nám poskytujú komplex vitamínov skupiny B, minerálne látky a stopové prvky. Keďže vyšším obsahom fosforu a síry (v zlúčeninách) sú obilniny kyselinotvorné, mali by sa konzumovať spolu so zeleninou alebo s makom (s makovo-medovou nátierkou). Z obilnín sa v ČSFR používa prevažne pšeničná a ražná biela múka. Ešte v minulom storočí sa obilie mlelo medzi kameňmi a len v takom množstve, ktoré sa skoro spotrebovalo. Múka bola tmavá, z celého zrna. Prostý ľud hojne konzumoval pohánku, proso, ovos, jačmeň a raž. Tieto obilniny postupne vytlačila pšenica. V roku 1870 sa zaviedli valcové mlyny odstraňujúce z obilného zrna šupku, ktorá sa dáva ošipaným a hovädziemu dobytku. Takto ľudia dostávajú to menejcennejšie. Biela múka je v porovnaní s hrubozrnnou, tmavou ochudobnená o 19 % bielkovín, 36 % tukov, 63 % solí, 54 % vápnika, 50 % fosforu, 70 % železa, 86 % medi, 77 % zinku, 100 % karoténu, 50 % vitamínu B<sub>2</sub>, 85 % vitamínu B<sub>1</sub> a o 98 % vlákniny.

*Obilniny a zrnoviny v jedálnom lístku vegetariánov: kukurica vo forme kukuričnej múčky, na obrázku v hornom rade zľava-pohánka, ryža Natural, pšenica, v dolnom rade - pšeno, ovsené vločky a raž.*

Ako vplýva biela múka na zdravie človeka? Takmer rovnako ako biely cukor. Navyše spôsobuje zápchu, častú príčinu divertikulóz, polypov, hemoroidov, rakoviny čriev a pod. Aké riešenie sa núka? Poľnohospodárstvo by malo na úkor drahej a škodlivej živočíšnej výroby rozširovať pestovanie ovsa, prosa a pohánky, ktorá je veľmi nenáročná na pôdu. Mlyny by mali vyrábať prevažne hrubozrnnú múku a pekárne z nej pieť široký sortiment pečiva. Mala by sa zmeniť reklama a propagácia, aby každý vedel, že biela múka a výrobky z nej sú škodlivé.

Z obilnín (zrnovín) by sa mali konzumovať viaceré druhy - pšenica, raž, krúpy, ovsené vločky, pohánka i pšeno - upravené na rozličné spôsoby, buď vo forme slaných či sladkých hrubozrnných, jemne zomletých kaší, alebo domáceho hrubozrnného chleba či rozličných placiek, hrubozrnných buchiet a koláčov.

Istotne si kladiete otázku, kde zohnať všetky tieto suroviny. Ako sa vraví, kto chce, hľadá spôsoby, kto nechce, hľadá dôvody... Pravda, v našej praxi to zasa nie je až taká jednoduchá otázka, najmä pre obyvateľov miest. Pochopiteľne, sieť predajní nie je ešte sortimentom uspokojená práve pre potreby vegetariánskej kuchyne. Ale dajako začať treba, hoci spočiatku prevažne vlastnou iniciatívou. Zájďte napríklad za niektorým pracovníkom JRD, či by nepredal časť svojich naturálií. Pohánku u nás pestuje hlavne JZD Březuvky a JZD Slušovice, obe na Morave. Niektoré JRD predajú aj lúpané proso čiže pšeno. Krúpy dostať bežne, raž kúpite v najbližšom JRD. Kto si vytvorí stabilné zdroje, potom z nich už len priebežne čerpá. Preto za danej situácie sa pýtajte, píšete, telefonujte, zháňajte. Nedajte sa odradiť, zdravie stojí za to. Rastúci záujem akiste vyvolá istý „tlak“ na zásobovacie zložky a zariadenia, aby tejto potrebe postupne vyhovovali.

Aj u nás potrebujeme v každom okresnom meste predajne potravín so širokým sortimentom obilnín, s otrubami, s kvalitne strojovo prebranými a nehorkými ovsenými vločkami a výrobkami z nich (typu zahraničných Früchte Müsli a Grany), s rozličnými orechmi, so semenami, so sušeným ovocím, s poradenskou službou a pod. Mohli by ponúkať aj mlynčeky na obilie a kuchárske knihy pre skutočne racionálnu výživu. Strediská prirodzenej výživy v USA, Kanade či Reformhausy v NDR alebo v SRN veľmi dobre prosperujú. Ich stáli zákazníci sú zdravší než ostatná populácia. Hoci niektorí ľudia u nás sa usilujú zosmiešňovať tieto reformné snahy vo výžive, pokrok nemožno zastaviť.

Naše „špičkové“ európske umiestnenie v počte úmrtí na ischemickú chorobu srdca a aterosklerózu si naliehavo žiada zmenu v stravovaní. Doba si žiada komplexný národný, celospoločenský program boja proti ateroskleróze a srdcovo-cievny ochoreniam na základe záverov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) a Organizácie pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO) pri OSN tak, ako je načrtnuté v knihe prom. matematika Tomáša Husáka, CSc, „Lidstvo pred rozhodnutím“ (Praha, Melantrich 1986).

*Na urýchlené klíčenie semien odporúčame použiť spôsob znázornený na zábere: Do dna dóz husto vyvrtáme dierky s priemerom 2 mm. Do jednotlivých dóz dáme prepláchnuté semená a prikryjeme vekom. Vlhkosť po prepláchnutí semien a časť odkvapkanej vody na spodnom veku postačia na klíčenie semien vo vrchnej dóze. Takto semená vyklíčia za 24 hodín. Semená musíme 2-3 razy za deň prepláchnuť.*

Veľká pozornosť by sa mala venovať konzumácii a účinku naklíčených semien - pšenice, slnečnice, sóje, šošovice a pod., ktoré majú pre zdravie človeka nesmierny význam pre vysoký obsah exogénnych enzýmov (pomáhajú proti obezite a ďalším chorobám). Naše telo je stavané na príjem potravy, ktorá obsahuje minimálne 85 % exogénnych enzýmov. Túto potrebu pokrývajú surová zelenina a ovocie, strukoviny, orechy, no najviac naklíčené semená. Mimoriadne dôležité sú v zime a na jar. Semená necháme klíčiť 3 dni, z toho najprv 1 deň v pohári zaliate vodou, pričom ich pravidelne dva razy denne prepláchneme a vymeníme vodu. Potom ich necháme doklíčiť vo vlhkej miske, pričom ich denne dva razy prepláchneme. Konzumujeme ich vtedy, keď sú klíčky dlhé 3-5 mm. Výborné sú s medom alebo s jogurtom, s postrúhanými jablkami, s hrozienkami a orechmi, v rozličných šalátoch alebo v polievke. Nesmú sa však zahriať nad 46 °C, lebo enzýmy sa pri vyššej teplote úplne zničia. Preto v receptúrnej časti pri pokrmoch, do ktorých pridávame naklíčené semená, upozorňujeme na potrebu znížiť teplotu pokrmu pred pridaním naklíčených semien na 46 °C. Ak naklíčené semená necháme na dennom svetle, vzniká v nich chlorofyl a vitamín C.

*Veľkú pozornosť by sme mali venovať naklíčeným semenám: sprava doľava - hrach, slnečnicové semená, pšenica a šošovica.*

Surová strava má tú osobitosť, že po jej dlhodobej konzumácii chudý človek priberie a tučný schudne. Preto jej venujme viac pozornosti.

(Tab. 18)

## DLHODOBÁ SVALOVÁ VÝKONNOSŤ PRI ROZLIČNEJ STRAVE, MERANÁ ERGOMETROM

	<i>Bielkovinová a tuková strava</i>	<i>Zmiešaná strava</i>	<i>Strava bohatá na polysacharidy</i>
	mäso	mäso	ovsené vločky
	ryby	kapusta	hrubozrnný chlieb
	vajcia	mrkva	kukurica
	syry	zemiaky	zemiaky
	orechy	zákusok	ovocie
<b>Svalová výživnosť</b>	<b>0,6 gm%</b>	<b>1,8 gm%</b>	<b>3,5 gm%</b>
<b>Maximálny pracovný výkon</b>	<b>60 minút</b>	<b>120 minút</b>	<b>180 minút</b>

(8)

## VITAMÍNY

Vitamíny zohrávajú veľmi dôležitú úlohu v mnohých biochemických reakciách organizmu, väčšinou ako katalyzátory. Časť vitamínov tvorí mikroflóra čriev ( $B_1$ ,  $B_{12}$ ,  $K_2$ ), ostatné sa dostávajú do tela potravou. Veľký prebytok vitamínov z potravy či tabliet sa nazýva hypervitaminóza, ich nedostatok od hypovitaminózy až po avitaminózu. Prísun vitamínov v základnej potrave môže byť síce dostatočný, ale skladovaním či kuchynskou úpravou ich často znehodnocujeme, a tým vytvárame ich nedostatok. Aj prevaha niektorých potravín v jedálnom lístku enormne zvyšuje nároky na niektoré vitamíny. Napríklad spotreba rafinovaného (bieleho) cukru a bielej múky odčerpáva momentálnu hladinu vitamínu  $B_1$ . Vitamíny by sa mali prijímať v celom komplexe látok v prirodzenej forme v potravinách, pretože najlepšie pôsobia s ostatnými látkami. Izolované (injekcie, tablety) majú význam len pri radikálnej liečbe niektorých ochorení.

Z hľadiska rozpustnosti vitamíny rozdeľujeme na hydrofilné (rozpuštné vo vode) a lipofilné (rozpuštné v tukoch).

(8a)

## HYDROFILNÉ VITAMÍNY

### VITAMÍN $B_1$ - TIAMÍN

Niekedy sa označuje ako aneurín pre jeho ochrannú funkciu pred zápalmi nervov. Je dôležitý na správnu premenu sacharidov, tukov, vody a minerálie a je súčasťou niektorých enzýmov. Udržiava dobrý stav nervstva a svalstva. Oplyvňuje funkciu mozgu, srdca, žalúdka, dýchanie buniek a pod.

Jeho nedostatok sa prejavuje nervozitou, depresiami, bolesťami hlavy, melanchóliou, nespavosťou, neschopnosťou sústrediť sa, zlou pamäťou a zníženou obranyschopnosťou organizmu.

Vitamín  $B_1$  sa v tele neskladuje, a preto sa musí ustavične dodávať potravou. Zvýšené nároky na vitamín  $B_1$  spôsobuje konzumovanie bieleho cukru, výrobkov z bielej múky, konzerv, varených jedál, alkoholu, zrnkovej kávy a čaju, ktoré ho v organizme likvidujú až na 50 %. Počas tehotenstva a dojčenia jeho spotreba veľmi stúpa. Je termolabilný (ničí sa pri zvýšených teplotách), najmä v kyslom prostredí. V neutrálnom a zásaditom rýchlo oxiduje na neúčinný tiochróm.

**Zdroje:** najlepšimi zdrojmi sú hrubozrnné výrobky, sója a ostatné strukoviny, pivovarské kvasnice (Pangamín), droždie, orechy, včelí med, obilné klíčky i zelenina a ovocie. Jeho denná potreba závisí od energetického príjmu; udávajú sa asi 2 mg.

## VITAMÍN B<sub>2</sub> - RIBOFLAVÍN

Dôležitý je predovšetkým pre funkciu zraku - zvyšuje ostrosť rozlišovania farieb, zlepšuje nočné videnie. Podieľa sa na premene tukov a cukrov a zúčastňuje sa na mnohých ďalších chemických reakciách v organizme. Ovplyvňuje aj činnosť centrálnej nervovej sústavy a pečene a stimuluje tvorbu červených krviniek. Jeho nedostatok sa prejavuje najmä poruchami videnia, rezaním v očiach, zápalmi spojoviek, zmenami na pokožke, napr. popraskaním kútikov úst, pálením pokožky, trhlinkami na bradavkách prs dojčiacich žien, poruchami srdcovej činnosti, chudnutím, slabosťou, apatiou a pod. Vitamín B<sub>2</sub> je v kyslom prostredí celkom stály. Je citlivý na svetlo. Ničia ho antibiotiká, antikoncepčné tablety a takmer všetky utišujúce lieky.

**Zdroje:** pekárenské a pivovarské kvasnice, tvaroh, ovsené vločky, otruby, orechy, zemiaky a strukoviny. Priemerná denná dávka - 2,5 mg.

*Zelenina v surovom stave je bohatým zdrojom vitamínov, enzýmov a ďalších nepostrádateľných látok.*

## VITAMÍN B<sub>3</sub> - NIACÍN

Označuje sa aj ako vitamín PP alebo kyselina nikotínová a jej amid. Zúčastňuje sa na premene tukov, cukrov a aminokyselín. Je veľmi dôležitý pre normálnu činnosť celej nervovej sústavy, najmä mozgu. Injekcia niacínu často dokáže zmeniť zachráneného samovraha na nadšeného optimistu (lit. 88). Jeho nedostatok spôsobuje na Balkáne a inde známu chorobu pelagru, ďalej nespavosť, nervozitu, zmätenosť, stavy úzkosti, halucinácie, nechutenstvo, depresie, túžbu po alkohole, samovražedné úmysly. Sladkosti a alkohol zvyšujú jeho spotrebu dvoj- až trojnásobne. Vitamín B<sub>3</sub> je stály.

**Zdroje:** slnečnicové semená, tmavé, hrubozrnné pečivo, otruby, fazuľa, šošovica, sója, med, orechy, ryža Natural, zelenina, obilné klíčky a droždie. Priemerná denná dávka - 30 mg.

## VITAMÍN B<sub>6</sub> - PYRIDOXÍN

Sú to vlastne tri vitamíny - pyridoxil, pyridoxal a pyridoxamín. Zúčastňuje sa na premene aminokyselín (najmä tryptofánu) a má veľký význam pre výživu centrálnej nervovej sústavy, predovšetkým mozgu, ale aj periférnej nervovej sústavy. Jeho nedostatok sa prejavuje sva-

lovými kŕčmi, najmä v lýtkach, nevoľnosťou, anémiou, zabúdaním, trasením viečok a depresiami. Zvýšené dávky pyridoxínu potrebujú všetci, čo užívajú steroidy, napr. kortizo-noidy, ženy užívajúce antikoncepčné tablety, ženy na konci tehotenstva a ženy počas druhých dvoch týždňov menštruačného cyklu. Tepelne je pomerne stály, ale ničí

ho svetlo. **Zdroje:** obilné klíčky a otruby, orechy, droždie, med od včelára, strukoviny a zelenina.

## KYSELINA PANTOTÉNOVÁ

Je súčasťou koenzýmu A a je veľmi dôležitá v látkovej premene. Nedostatok je pomerne vzácny. Ničí sa hlavne konzervovaním. Hlavným zdrojom sú otruby, zelenina a droždie.

## KYSELINA LISTOVÁ

Je nevyhnutná pre správny priebeh krvotvorby. Dodáva sa potravou a vytvára sa aj v črevách. Nedostatok spôsobuje makrocytárnu, megaloblastickú málokrvnosť, sčasti je sťažená tvorba bielych krviniek a krvných platničiek. Postihnutá býva sliznica úst (jazyk) a tenkého čreva. Kyselina je pomerne stála. Jej zdrojom sú hlavne zelenina a otruby.

## VITAMÍN B<sub>12</sub> - KYANOKOBALAMÍN

Je klasickým predstaviteľom korinoidov. U cicavcov ho v dostatočnom množstve produkuje črevná flóra. Pomocou transkobalamínov sa dostáva do pečene, kde sa ďalej využíva. Nevyužívajú ho len chorí na pernicióznú anémiu, ktorým sa musí podávať injekčne. Podieľa sa na krvotvorbe, na zdravej činnosti nervov, pečene, vplýva na výmenu sacharidov a tukov a pod. Telo si vytvára zásoby tohto vitamínu v pečeni na dlhší čas, o ktorom sa názory rozchádzajú (priemerne asi na 3-7 rokov). Užívanie antikoncepčných tabliet a hojné užívanie liekov môžu tieto zásoby úplne zlikvidovať. Je zaujímavé, že vegáni od malička (jedia len rastlinnú stravu) majú potrebu vitamínu B<sub>12</sub> asi o 75 % nižšiu než ostatná populácia, u ktorej dosahuje asi 2,5 mikrogramov denne. Túto potrebu plne kryje vlastná črevná produkcia. Navyše ho obsahuje: tvaroh (4 mikrogramy), fazuľa (5,5 mikrogramu), sója (1,4 mikrogramu), hrach (1) a med (asi 1 mikrogram); v zanedbateľnom množstve sa nachádza aj v zelenine (rátané na 100 g jedlého podielu).

Podľa najnovších vedeckých výskumov si každý cicavec, teda aj človek, vytvára v črevách dostatočné množstvo vitamínu B<sub>12</sub>. Iba ľudia, ktorí trpia na pernicióznú anémiu, ho nevedia využiť. Okrem vlastnej tvorby vitamínu B<sub>12</sub>, ktorá je pre zdravý život celkom postačujúca, môžeme ho prijímať hojnou konzumáciou strukovín, najmä fazule. Denná potreba vitamínu B<sub>12</sub> sa odhaduje na 2,5 µg.



(Tab. 19)

### **OBSAH VITAMÍNU B<sub>12</sub> V NIEKTORÝCH POTRAVINÁCH**

Potravina	Vitamín B <sub>12</sub> v µg na 100 g jedlého podielu
kravské mlieko	0,5
ementál	1,6
eidam	1,5
vajcia hovädzie mäso	1,0 5,0
bravčové mäso	5,0
hydina makrela	0,4 8,9
tuniak	4,2
pšeničná múka hrach	0,2 1,0
sója fazula	2,4 5,5
Pangamín	29,0

*Literatúra:*

Dr. Jitka Černá: Vitamín B<sub>12</sub> a jeho význam vo výžive. VÝŽIVA L'UDU č. 10/1973. RNDr. E. Knobloch, DrSc: NOVÉ OBJEVY VE SKUPINĚ RIBOFLAVINU, PYRIDOXINU A VITAMÍNU B<sub>12</sub>. Praha, Avicenum 1987.

### **VITAMÍN B<sub>15</sub> - PANGAMÁT KALCIA**

Pomáha zlepšovať výmenu tukov, podporuje absorpciu kyslíka v telových tkanivách, v srdci, kostrovom svalstve a pečeni, zvyšuje obsah látok bohatých na energiu (kreatín-fosfát a glykogén). Používa sa pri liečbe srdca a pečene.

Nachádza sa najmä v semenách rastlín, v pivovarských kvasniciach, otrubách a v ryži Natural.

### **VITAMÍN B<sub>17</sub> - NITROLOZID**

Objavili ho len nedávno. Zlepšuje procesy látkovej premeny a brzdí rast nádorov. Vo veľkom množstve je v ovocí, otrubách, v semenách (najmä naklíčených), v jadierkach jabĺk, hrušiek a hrozna.



## BIOTÍN

Niekedy sa označuje aj ako vitamín H. Je to koenzým karboxylaz acetylkoenzýmu A a uplatňuje sa aj pri biosyntéze mastných kyselín. Je nevyhnutný na udržanie zdravej pokožky. Jeho nedostatok brzdí rast a vývoj detí; prejavuje sa šedivením a šupinatím kože, úbytkom tukových rezerv, spavosťou a zníženou odolnosťou voči chorobám.

**Zdroje:** nachádza sa hlavne v sóji, v droždí, v karfirole, špenáte, hubách, rajčiakoch, v hrachu a ostatných druhoch zeleniny. Hojne je zastúpený vo vaječných žĺtkoch, kde sa však ľahko viaže na avidín, ktorého väzba je veľmi pevná, a preto sa stáva nevyužitelný. Uvoľňuje sa dlhým varom. Biotín je termolabilný, rozpúšťa sa predovšetkým v teplej vode a v alkáliách.

## BIOFLAVONOIDY, NIEKEDY UVÁDZANÉ AJ AKO VITAMÍN P

Je to celý rad látok odvodených od flavónu, flavonolu atď., súvisiacich s chalkonmi, katechínmi a pod. Mimoriadne významné sú rutín a citrín. Pri bioflavonoidoch sa dokázal protirakovinotvorný účinok. Ich nedostatok môže spôsobiť vznik nádorov, najmä mozgových, stratu pružnosti ciev a kapilár, vznik hemoroidov, kŕčových žíl, podliatin, holeňových vredov. Citrín pomáha aktivovať a udržiavať vitamín C.

Sú obsiahnuté najmä v čiernych a červených ríbezliach, v pohánke, čučoriedkach, slivkách, hrozne, šípkach, višniach, malinách, citrusových plodoch a v ďalšom farebnom ovocí a v zelenine, ale aj v kvetoch rastlín, najmä žltých (púpava lekárska a pod.).

Bioflavonoidy ľahko oxidujú a sú citlivé na zmeny pH (najmä antokyánové farbivá).

## VITAMÍN C ČÍŽE KYSELINA L-ASKORBOVÁ A L-DEHYDROASKORBOVÁ

Zúčastňuje sa na mnohých biochemických procesoch v našom organizme. Jeho nedostatok sa prejavuje zníženou odolnosťou voči chorobám, stresom a záťažiam. Zvýšené nároky na prívod vitamínu C majú diabetici, pretože ich organizmus má problémy s jeho prepúšťaním cez bunkovú membránu, ďalej ľudia s chorobami srdca a ciev, s pooperačnými stavmi a rekonvalescenti. Vitamín C spolu so zinkom pomáha chrániť organizmus pred kadmiovými účinkami exhalátov. Je zaujímavé, že pri silných záporných emóciách (hnev či plač) trvajúcich len niekoľko minút dokážeme „spáliť“ 2000 až 3000 mg vitamínu C. Pritom si treba uvedomiť, že vitamín C nie je v organizme skladovateľný. Veľmi významná je skutočnosť, že sa dokázal jeho protirakovinotvorný účinok. To znamená, že jeho dostatočný denný prívod (300-500 mg) môže chrániť pred vznikom rakoviny a už vzniknutý nádor podávaním vysokých dávok vitamínu C (4-5 g denne) nerastie tak rýchlo ako zvyčajne.<sup>3</sup> Nedávne anglické štúdie dokázali lepšie študijné výsledky detí s dostatočným prísunom vitamínu C (veľa ovocia a zeleniny) oproti kontrolným skupinám detí, ktoré jedli bežnú anglickú stravu.

<sup>3</sup> Dostatok vitamínu C v organizme inhibuje (zastavuje) zlučovanie sekundárnych aminov s nitroskupinami na rakovinotvorné nitrozoamíny.

Vitamín C je veľmi citlivý na teplo (nad 60 °C), kyslík a kovy, kto ré ho ničia.

Najbohatšími zdrojmi vitamínu C sú šípky (až 2000 mg), prvosienka jarná (430 mg), žihľava dvojdomá (110 mg), paprika, ríbezle, petržlenová vňať, chren, listová zelenina a citrusové plody. Je zaujímavé, že šípky, citróny, pomaranče a čierne ríbezle neobsahujú enzým askorbinázu, ktorý ničí vitamín C.

(8b)

## **LIPOFILNÉ VITAMÍNY**

### **VITAMÍN A - RETINOL A RETINAL**

Zúčastňuje sa najmä na okysličovacích a obnovovacích procesoch, podporuje rast, normálnu činnosť slizníc a pokožky, správne videnie, zvyšuje odolnosť voči chorobám. V organizme je neskladný a podávanie väčšieho množstva je toxické. Preto je lepšie prijímať jeho prekursor - retinoidy (karotén, karotín, kryptoxantín), čo sú vlastne provitamíny, z ktorých pravdepodobne v pečeni účinkom enzýmu karotenáza vzniká vitamín A. Provitamíny, najmä karotén, sú v organizme skladné, nie sú toxické a dokázal sa ich protirakovinotvorný účinok. To znamená, že pohár čerstvej mrkvovej šťavy denne spolu s dostatkem vitamínu C a E, vlákniny, flavonoidov, rastlinných bielkovín a tukov, s vylúčením živočíšnych produktov obsahujúcich tuk (mäso, mlieko, vajcia), by nás pravdepodobne mali ochrániť pred vznikom rakoviny.

Hlavným zdrojom karoténov sú mrkva, špenát, kučeravá petržlenová vňať, rajčiaky, marhule a broskyne.

### **VITAMÍN D-KALCIFEROLY**

Od jeho dostatku závisí - okrem iného - zužitkovanie vápnika prijímaného potravou. Jeho účinok sa preceňuje a v mnohých zahraničných publikáciách sa podozrieva z rakovinotvornosti. Bežne postačuje zásoba vitamínu D v organizme vzniknutá rozumným opaľovaním. Pri jeho nedostatku (na jar) sa môže dopĺňať tabletami Spofavitu.

### **VITAMÍN E-TOKOFEROLY**

Ide o skupinu látok, ktoré majú úzky vzťah k oxidačno-redukčným a dýchacím procesom. Nedostatok sa prejavuje bolesťami v lýtkach, pomalým hojením rán, kožnými problémami, chorobami srdca atď. Vyššie dávky (ani stonásobne vyššie) nie

sú nebezpečné. Vitamín E lieči poruchy srdca, obličkové choroby, popáleniny, podporuje hojenie rán, lieči holeňové vredy, kožné ochorenia a pod. Pravidelné konzumovanie najlepšieho zdroja vitamínu E -naklíčených semien pšenice, slnečnice, šošovice a sóje - dodáva vitálnosť, energiu, radosť a chuť do života a spolu s ostatnými už uvedenými antikancerogénmi pravdepodobne ochráni pred vznikom rakoviny. Vitamín E sa totiž bezpečne dokázal ako antikancerogén.

Dobрым zdrojom vitamínu E je aj olej Palmol E, strukoviny, orechy a zelenina. Vitamín E je termolabilný, veľmi citlivý na kyslík a veľmi ľahko oxiduje.

## VITAMÍNY SKUPINY K (K1, K2, K3)

Okrem iného sú dôležité pre správnu zrážavosť krvi; ich nedostatok ľahko spôsobuje krvácavosť. Nedostatok týchto vitamínov vzniká dlhodobým užívaním sulfonamidov, salicylátov a antibiotík. Vitamín K<sub>1</sub> je syntetizovaný v rastlinách, najmä v listovej zelenine, hojne ho obsahujú strukoviny, orešky a rajčiaky. Vitamín K<sub>2</sub> dostatočne produkujú črevné mikroorganizmy. Jeho nedostatok vzniká poruchou pečene a už spomínaným dlhodobým užívaním liekov.

Vitamíny skupiny K sú citlivé na var (100 °C), na svetlo, najmä ultrafialové, na žiarenie, silné alkálie a kyseliny.

## VITAMÍNY F

Niektorí autori zaraďujú medzi vitamíny F nenasýtené mastné kyseliny - linolovú, linoléno-vú a arachidonovú, o ktorých sme hovorili v kapitole o tukoch. Obsahujú ich najmä semená, orešky a strukoviny (sója).

(Tab. 20)

## OBSAH NIEKTORÝCH VITAMÍNOV V POTRAVINÁCH RASTLINNÉHO PÔVODU

Provitamín <b>A</b> - <b>karotén</b> :	najviac je obsiahnutý v sýtozelenej listovej zelenine, marhuliach, broskyniach a v mrkve.
Vitamín <b>B<sub>1</sub></b> - <b>tiamín</b> :	najviac je obsiahnutý v povrchových vrstvách obilného zrna, v strukovinách a v droždí.
Vitamín <b>B<sub>2</sub></b> - <b>riboflavín</b> :	najlepším zdrojom sú strukoviny, droždie, obilniny a niektoré druhy zeleniny.
Vitamín <b>B<sub>3</sub></b> - <b>niacín (PP)</b> :	bohatým zdrojom je hrubozrnná múka, listová zelenina, huby a droždie.
Vitamín <b>B<sub>5</sub></b> - <b>kyselina pantoténová</b> :	najviac sa nachádza v pšeničných otrubách, v hrachu a zelenine.

Vitamín <b>B<sub>6</sub></b> - <b>pyridoxín:</b>	najviac sa nachádza v obilných klíčkoch, v hrubozrnnej múke, v droždí a v niektorých druhoch zeleniny.
Vitamín <b>B<sub>c</sub></b> - <b>kyselina listová:</b>	nachádza sa najmä v listovej zelenine, v rajčiakoch, v mrkve a v strukovinách.
Vitamín <b>B<sub>12</sub></b> - <b>kyanokobalamín:</b>	v dostatočnom množstve ho produkuje črevná mikroflóra; v potravinách sa nachádza najmä v mliečnych výrobkoch a strukovinách.
Vitamín <b>B<sub>15</sub></b> - <b>pangamát kalcia:</b>	nachádza sa najmä v semenách rastlín a v pivovarských kvasniciach.
Vitamín <b>B<sub>17</sub></b> - <b>nitrolozid:</b>	hojne ho obsahujú obilniny a semená rastlín.
Vitamín <b>C</b> - <b>kyselina L-askorbová:</b>	veľmi bohatým zdrojom je prvosienka jarná, žihľava dvojdomá, šípky, vlašské orechy, sladká paprika, čierne ríbezle a chren.
Vitamín <b>D</b> - <b>kalciferol:</b>	v poslednom období sa dokázal jeho toxický a aterogénny účinok; človeku stačí letná zásoba na celý rok (prípadne dopĺňať Spofavitom).
Vitamín <b>E</b> - <b>tokoferol:</b>	nachádza sa v obilných klíčkoch, v ostatných semenách, v strukovinách a v rastlinných olejoch - najviac v Palmole E.
Vitamín <b>H</b> - <b>biotín:</b>	jeho zdrojom sú obilniny, droždie, strukoviny a čerstvá zelenina.
Vitamín <b>K</b> - <b>metylnaftochinon:</b>	produkuje ho mikroflóra v hrubom čreve; hojným zdrojom je listová zelenina, mrkva a rajčiaky.
Vitamín <b>P</b> - <b>rutín:</b>	jeho zdrojom sú citrusové plody, čierne ríbezle, červená paprika, šípky a pohánka.

Z uvedeného prehľadu vyplýva, že ak vegán konzumuje dostatok listovej a inej zeleniny, ovocie, obilniny a orechy, nemôže trpieť nedostatkom nijakého vitamínu. Potvrdilo to dlhodobé vyšetřovanie zdravotného stavu vegánov.

**Údaje použité zo zdrojov:**

*VEGETARIÁNSTVO; Life and Health USA 1973.*

*Vasilevová, Z. A., Lubinská, S. M.: MALÁ ZDRAVOVEDA. Martin, Osveta 1987.*

*Hejda, S.: KAPITOLY O VÝŽIVĚ. Praha, Avicenum 1984.*

*WISSENSCHAFTLICHE TABELLEN G E I G Y. CIBA GEIGY AG, Basel 1977.*

*VEGETARIÁNSTVO; stanovisko Americkej dietetickej asociácie. USA, 10/1987.*

## PSYCHICKÉ PORUCHY SPÔSOBENÉ NEDOSTATKOM DÔLEŽITÝCH LÁTKOK

Živina	Poruchy z jej nedostatku	Obsahujú ju
<b>vitamín B<sub>1</sub> (tiamín)</b>	strata chuti do jedla, depresia, podráždenosť, zmätenosť, strata pamäti, neschopnosť sústrediť sa, citlivosť na hluk, melanchólia	obilné klíčky, celé obilné zrná, sója, pivovarské kvasnice, orechy, med, melasa
<b>vitamín B<sub>2</sub> (riboflavín)</b>	depresia, poruchy nočného videnia, bolesti hlavy	listová zelenina, tvaroh, obilné klíčky, jogurt, pivovarské kvasnice
<b>vitamín B<sub>3</sub> (niacín)</b>	nespavosť, nervozita, podráždenosť, zmätenosť, stavy úzkosti, halucinácie, strata chuti do jedla, alkoholizmus, depresia, samovražedné sklony	obilné klíčky, celé zrná, pivovarské kvasnice, orechy, listová zelenina, sója
<b>vitamín B<sub>5</sub> (kyselina pantoténová)</b>	depresia, neschopnosť znášať stresové situácie	pivovarské kvasnice, hrášok, huby, zelenina
<b>lecitín</b>	únava, malátnosť	sója
<b>biotín</b>	depresia, panika, malátnosť, halucinácie	pivovarské kvasnice, obilné klíčky, med
<b>jód</b>	nervozita, podráždenosť, psychická dezorientácia	čerešne, citrón, zelenina, hrášok
<b>vápnik</b>	stavy úzkosti, neuróza, únava, napätie, nespavosť	mak, mlieko, sója, listová zelenina, melasa
<b>horčík</b>	paranoidné psychózy, neznášanlivosť, agre-sivita, citlivosť na hluk, neurózy	mandle, čistý prírodný med, minerálna voda Zaječica horká, Baldovská, Salvator, obilie, ovsené vločky, listová zelenina
<b>draslík</b>	nervozita, podráždenosť, búšenie srdca, psychická dezorientácia	sója, strukoviny, ovocie, zelenina
<b>treonín</b>	podráždenosť, nervozita	listová zelenina, obilie so šupkou, čistý prírodný med
<b>vitamín C (acidum L. asc.)</b>	únava, malátnosť, nesústredenosť	šípky, zelenina, ovocie

### Údaje čerpané zo zdrojov:

Carlson Wadea: NUTRITION AND EMOTIONAL HEALTH. Award, New York 1971-celé.  
Murray, S. - Francis, J.: NUTRITION AND DECISION MAKING. Business Horizons, 23, 1980, 7-14.

## NERASTNÉ LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY

(9a)

### NERASTNÉ LÁTKY

Nerastné látky - sodík, draslík, vápnik, horčík, fosfor, síru a chlór - nevyhnutne potrebujeme k zdravému životu. Často mávame rozličné ťažkosti a nevieme, že ich môže spôsobovať nedostatok niektorej nerastnej látky alebo stopového prvku v potravinách, ktoré denne konzumujeme. Nerastné látky a stopové prvky sa vyskytujú v potravinách v rozličných formách - väzbách. Kým nerastné látky sú prítomné najčastejšie vo forme svojich organických a anorganických solí a iba v menšej miere ako súčasti niektorých komplexov, pri stopových prvkoch je to vo väčšine prípadov naopak. Stopové prvky, najmä kovy, vytvárajú vo väzbe s mnohými ligandmi rozmanité komplexy, neraz značne zložité. Povedzme si niečo o ich úlohe v organizme, o ich potrebe a zdrojoch.

### SODÍK -NATRIUM (Na)

Je dôležitý na udržanie osmotického tlaku v extracelulárnych tekutinách, najmä v intersticiálnych priestoroch. Sodné ióny sú tiež hnacou silou, ktorá zabezpečuje transport mnohých fyziologicky dôležitých látok z extracelulárneho do intracelulárneho prostredia, a preto sa označujú ako „sodíková pumpa“.

Väčšinu prijímaného sodíka tvorí chlorid sodný - kuchynská soľ, ktorou solíme potraviny. Škodlivý je tak nadbytok soli, ktorý prispieva k vysokému krvnému tlaku, k chorobám obličiek, k rakovine žalúdka a pod., ako aj jej nedostatok (u makrobiotikov, ktorí jedia neslané jedlo), lebo vyvoláva poruchy vodného režimu v tele, únavu, bolesti hlavy, depresie, kŕče svalov, prstov na nohách a lýtok. Dostavuje sa oslabenie, strata chuti do jedla, mdloby a zvracanie, neschopnosť jasne myslieť a v lete nebezpečenstvo úpalu. Preto by sme mali soliť, ale mierne.

### DRASLÍK - KALIUM (K)

Zúčastňuje sa na udržiavaní správneho osmotického tlaku, na transportnom systéme výstupu sodíka z buniek a vstupu draslíka do buniek. Ide o spriahnutú neutrálnu pumpu. Draselné ióny sú nevyhnutné pre metabolizmus sacharidov a bielkovín. Jeho nedostatok sa prejavuje vyčerpaním (fyzická a psychická záťaž, stres), opuchmi a i. Následkom sú poruchy srdcovej činnosti, tráviaceho traktu, krvného obehu a nervového systému. Zvýšené nároky na draslík sú v lete pri horúčavách. Denná potreba je asi 5 g. Zdroje: sója (1660 mg/100 g), biela fazuľa (1188), hrach (937), vlašské orechy (868), mandle (856), hrozienka (833), zemiaky (557) a špenát (480).



## VÁPNIK -CALCIUM (Ca)

Až 99 % vápnika v ľudskom tele je uložených v kostiach a v zuboch, pravda, v zlúčeninách, najmä vo fosforečnane vápenatom. Podľa rozličných rozsiahlych prieskumov v zahraničí vápnik má v „norme“ len veľmi málo ľudí. Toto zistenie je alarmujúce, pretože vápnik sa zúčastňuje na regulácii transportu iónov bunkovými membránami a je nevyhnutný aj na aktiváciu niektorých enzýmov, napr. pankreatickej lipázy, fosfolipázy A a pod. V krvi a iných tekutinách je 50 % vápnika vo forme vápenatých iónov a takmer rovnaká časť sa viaže na albumíny a globulíny. Vápnik ovplyvňuje aj nervovú, svalovú a srdcovú činnosť. Jeho nedostatok sa prejavuje osteoporózou (rednutie kostí), osteomaláciou (mäknutie kostí), poruchami nervových vzruchov, srdcovými a inými poruchami.

Denná potreba vápnika sa vo svete odhaduje na 500 mg, v ČSFR na 0,8-1 g. Túto potrebu (ČSFR) stačí zabezpečiť 58 g maku (asi 1 dl), napr. vo forme nátierky z mletého maku a medu, alebo 100 g tvrdého syra, 0,5 l mlieka či 300 g karfiolu. Chýbajúci vápnik možno dopĺňať čajovou lyžičkou prášku z mletých vajcových škrupín (pozri str. 75). Ďalším dobrým

zdrojom vápnika a iných prvkov je listová zelenina, pohár mrkvovej a zelerovej šťavy denne. Kto pravidelne konzumuje mak, strukoviny a surovú zeleninu a pije šťavy zo surovej zeleniny, minerálne vody - Baldovskú, Salvator, Korunnú a pod., nemusí sa obávať nedostatku vápnika. Zvýšenú potrebu vápnika majú ľudia, ktorí bývajú pri ceste, v priemyselných aglomeráciách, ktorí prežívajú stresy, pijú mäkkú vodu, sú často röntgenovaní, ako aj tehotné a dojčiace ženy. Vápnik v organizme sa často viaže na tuky a tvorí nerozpustné a nevyužiteľné vápenaté mydlo. Preto medzi konzumovaním potravín, ktoré sú zdrojom vápnika, a konzumovaním tukov má byť dlhší časový odstup.

## HORČÍK - MAGNESIUM (Mg)

Je nesmierne dôležitý takmer vo všetkých procesoch organizmu. Napríklad v ochranných procesoch ako antistresový, antitoxický, antialergický a protizápalový činiteľ; chráni pred účinkami ionizujúceho žiarenia, podporuje fagocytózu, pôsobí na správnu činnosť nervov - utišuje, uvoľňuje. Aktivizuje enzýmy, významne pôsobí pri zrážaní krvi, vzniku estrogénov, v činnosti čriev, žľazy, srdca a močového mechúra. Zúčastňuje sa na 100 rozličných enzymatických reakciách, na regulácii rastu a na činnosti buniek. Jeho nedostatok sa prejavuje neznášaním hluku, nervozitou, agresivitou, nespavosťou, sklonom na zvracanie, poruchami myslenia, poruchami srdcovej činnosti. Nedostatok horčíka sa prejavuje aj závratmi, trasením viečok, vytváraním škvŕn pred očami, vypadávaním vlasov, lámavosťou nechťov, práchnivením zubov, mŕtvením končatín (tzv. mravčenie), búšením srdca, arytmiou, „divokými“ snami, nočným potením a rannou únavou aj po dlhých hodinách spánku.

Nedostatok horčíka spôsobuje predovšetkým konzumácia alkoholu, bieleho pečiva a sladkostí, nadbytok živočíšnych bielkovín a tukov, nedostatočná konzumácia zeleniny, orechov, strukovín, pitie „mäkkej“ vody a časté užívanie utišujúcich liekov.

Horčík treba dodávať telu nie izolovane, ale spolu s vápnikom (v pomere 2 diely vápnika, 1 diel horčíka), s vitamínom B<sub>6</sub> a s lecitínom. Ak sa prijíma veľa vápnika bez horčíka, zablokuje sa jeho vstrebávanie, a naopak. Riešením je pitie minerálnych vôd (Zaječica horká, Baldovská, Salvator, Rudolfův pramen), konzumácia mandlí, sóje, strukovín,

ovsených vločiek, otrúb, surovej listovej zeleniny (chlorofyl) a ovocia. Časté jedenie týchto potravín s vynechaním bieleho pečiva a cukru, alkoholu a čiernej kávy pomôže zabezpečiť potrebných 400 mg horčíka denne.

## **FOSFOR - PHOSPHORUS (P)**

Prevažná časť fosforu (70-80 %) je v ľudskom tele uložená v kostiach a zuboch. Vo forme fosforečných esterov je súčasťou fosfolipidov, fosfoproteínov, nukleotidov a ďalších fyziologicky dôležitých zlúčenín. Fosfor je teda dôležitý v energetickom metabolizme. Bielkoviny obsahujúce fosfor sú kľúčovou látkou pri delení buniek a prenose dedičných informácií. Dennú potrebu (asi 500 mg) možno zabezpečiť jedením strukovín, obilnín a orechov, najmä vlašských.

## **CHLÓR - CHLORUM (Cl)**

Úlohou iónov chlóru (tak ako pri sodíku) je udržiavať osmotický tlak. Určitá časť chloridových iónov sa spotrebuje na tvorbu žalúdočnej kyseliny chlorovodíkovej. Hojne ho obsahujú syry, obilniny a zelenina. Chlór je prospešný len v organicky viazanej forme (zelenina, obilniny). V iných formách (chlórovaná voda a pod.) je škodlivý.

## **SÍRA - SULPHUR (S)**

V organizme sa viaže na aminokyseliny, enzýmy a niektoré vitamíny (tiamín, biotín). Zúčastňuje sa na metabolických procesoch. Dennú potrebu 200 mg zabezpečia tzv. kyselinotvorné potraviny - syry a obilniny.

*Nenahradiiteľným zdrojom minerálnych látok a stopových prvkov sú niektoré druhy zeleniny.*

(9b)

## **STOPOVÉ PRVKY**

### **ŽELEZO - FERRUM (Fe)**

Transportnou formou železa je transferín, čo je glykoproteín viažuci železo. Zásobnou formou je feritín a hemosiderín. V organizme je železo prítomné ako súčasť dôležitých oxiredukčných pigmentov a enzýmov. Sú to najmä hemové bielkoviny, hemoglobín a myoglobín, cytochrómy a enzýmy - napr. peroxidáza, kataláza, DPNH: cytochróm-reduktáza a pod. Až 57 % železa v tele sa viaže v hemoglobíne, 7 % vo svaloch, 16 %

s metaloenzýmami tkaniva, 20 % tvorí zásoba v pečeni, v slezine, v kostnej dreni a obličkách. Pomerne veľa železa sa nachádza v mozgu.

Napriek tomu, že prevažná väčšina ľudí 2 až 3 razy denne konzumuje mäso, mnohí trpia na nedostatok železa, čo sa prejavuje napríklad bledou, nezdravou pokožkou, bolesťami hlavy, iritačnými stavmi, krátkym rýchlym dýchaním, gastrickými ťažkosťami (zápchy, nadúvanie, plynatosť, mdloby), trofickými zmenami pokožky a vlasov, vypadávaním vlasov, delením a lámaním nechťov, bolestivými kútikmi úst, malátnosťou a únavou.

Príjem železa musí byť vyšší než jeho skutočná potreba, pretože sa z neho vstrebáva len časť; denne sa močom a stolicou väčšina železa vylučuje. Veľký úbytok železa majú ženy v období menštruácie a dojčenia. K jeho stratám dochádza aj pri krvácaní a pooperačných stavoch.

Čo je najvýdatnejším zdrojom železa? Najviac železa (35 mg/100 g) obsahuje krv, ale väčšine citlivých ľudí sa priechi ju konzumovať. Mäso je na železo pomerne chudobné (asi 3,5 mg). Z rastlinných zdrojov ho najviac obsahuje strúhaný kokos (19 mg), mak (12 mg), sója (13 mg), pažitka (9 mg), šošovica (9 mg) a petržlenová vňať (8 mg). Dostatok železa je aj v hrachu, vo fazuli, v sýtozelenej listovej zelenine, v niektorých druhoch jabĺk, v oreškoch a pod. Je zaujímavé, že hlávkový šalát a špenát obsahujú iba 3 mg železa. Denná potreba železa závisí od energetického príjmu potravy a od ďalších okolností. Priemernú dennú potrebu 12-15 mg možno zabezpečiť dostatočným konzumovaním listovej zeleniny, strukovín, makovej nátierky (mletý mak zmiešaný s medom) a štiav zo surovej zeleniny.

## ZINOK - ZINCUM (Zn)

Pre organizmus je nevyhnutný a z neznalosti sa jeho význam často podceňuje. Zinok je dôležitý na stavbu kostí, aktivuje vitamín A z pečene, zúčastňuje sa na enzymatických funkciách, na syntéze bielkovín a metabolizme sacharidov - sprevádza inzulín a predlžuje jeho hypoglykemický efekt. Dostatok zinku urýchlňuje liečenie vredov, rán a jaziev. Spolu s vitamínom C pôsobí proti vírusom a nákazám, lieči defekty pokožky. Spolu s dostatkom medi zvyšuje psychické schopnosti, lieči stratu čuchu a chuti, lieči holeňové vredy z kŕčových žíl a nedostatočné prekrvenie (130 mg denne); lieči vypadávanie vlasov, ekzémy a akné a spolu s kyselinou listovou zlepšuje stav psoriázy. Podporne pôsobí pri liečbe anémie, je nevyhnutný na správny vývoj pohlavných orgánov u chlapcov, lieči choroby prostaty. Pomáha liečiť vred žalúdka, pomáha pri ateroskleróze, reumatických ochoreniach a artróze.

Uvedený výpočet presvedčivo dokumentuje nevyhnutnosť dostatočnej hladiny zinku. Jeho hladina sa znižuje napr. konzumovaním bieleho cukru, bielej múky a alkoholu, pri liečbe kortizónom a užívaní antikoncepčných tabliet i nadmerným solením.

Najbohatšími zdrojmi zinku sú tekvicové jadierka, naklíčená pšenica, otruby, huby, biela fazuľa, cibuľa, droždie, ryža Natural, melasa, šošovica, zelenina a ovocie. Denná potreba zinku je asi 10-20 mg. Zabezpečí ju časté jedenie naklíčenej pšenice, otrúb, strukovín a zeleniny.

## **MEĎ - CUPRUM (Cu)**

Aj meď je veľmi dôležitá pre naše zdravie. V tele sa vyskytuje vo funkčne významných metaloproteínoch - v krvi v hemokupreíne a ceruloplozmíne. Uplatňuje sa ako súčasť niektorých enzýmov, je dôležitá pri premene železa z dvojmocného na trojmocné. Zúčastňuje sa na vývoji kostí, na tvorbe myelínového obalu nervových vlákien, pri tvorbe pigmentu a pod. Dostatok medi chráni okrem iného pred vznikom rakoviny žalúdka a pred vypadávaním vlasov. Nedostatok medi môže spôsobiť niektoré anémie (hypochrómnu a mikrocytárnu). Hladinu medi znižuje časté užívanie acylpyrínu.

Denná potreba medi predstavuje asi 0,03 mg na kg telesnej hmotnosti. Túto potrebu možno zabezpečiť jedením strukovín, ovsených vločiek, hrubozrnných potravín a listovej zeleniny. Dobrým zdrojom medi sú aj šampiňóny.

## **MANGÁN - MANGANUM (Mn)**

V tele sa vyskytuje ako súčasť mnohých dôležitých enzýmov. Je nevyhnutný na riadny vývoj

buniek, na účinok vitamínu B<sub>1</sub> a umožňuje riadnu tvorbu krvi. Spolu s kobaltom oddaľuje šedivenie vlasov. Pravdepodobne ovplyvňuje vývoj kostí a pohlavných žliaz. Bohatým zdrojom mangánu sú jarabiny, ryža Natural (nelúpaná ryža), pšeničné otruby, ovsené vločky, jedlé gaštany, petržlen a čučoriedky. Denná potreba je asi 0,2-0,3 mg na kg telesnej hmotnosti. (Vegetariáni majú až trojnásobok potrebného denného množstva mangánu.)

## **NIKEL - NICCOLUM (Ni)**

Spolu s kobaltom a so železom má pravdepodobne úlohu katalyzátora pre funkciu niektorých dôležitých enzýmov. S kobaltom a s vanádiom má pravdepodobne zosilňujúci účinok na tvorbu krvi a so zinkom na produkciu i aktivitu inzulínu. Jeho potreba sa odhaduje na 0,1-0,5 mg denne. Dobrým zdrojom niklu sú pohánka, hrach, šupky semien (otruby) a zelené časti rastlín.

## **KOBALT- COBALTUM (Co)**

Je významnou zložkou korinoidov (vitamín B<sub>12</sub> - kyanokobalamín). Je súčasťou i aktivátorom niektorých enzýmov, napr. kyslých monofosforečných esteráz. Najbohatším zdrojom kobaltu je biela fazuľa (2000-5000 mg/kg pôvodnej hmoty), ďalej špenát, šošovica a hrubozrnné obilniny.

## **MOLYBDÉN - MOLYBDENIUM (Mo)**

Nedávno sa dokázal ako súčasť enzýmu xantínoxidáza. Má významnú úlohu aj ako súčasť nitroreduktázy. Mechanizmus pôsobenia nie je ešte spoľahlivo objasnený, ale je pravdepodobné, že sa podieľa aj na regulácii metabolizmu medi. Denná potreba sa odhaduje na 0,5 mg. Možno ju zabezpečiť častým jedením fazule a sóje.

## **JÓD - IODUM (I)**

Tvorí významnú súčasť hormónu tyroxínu a jeho produktov; aktivuje veľa enzýmov. Jeho nedostatok v potrave je pravdepodobne jednou z príčin poruchy činnosti štítnej žľazy (struma). Po zavedení jóduvanej soli výskyt tohto ochorenia sa rapídne znížil. Najčastejšou príčinou strumy je buď dedičná dispozícia, alebo prísun látok (strumigénov), ktoré vyplavujú jód z tela. Tieto látky obsahujú rastliny z čeľade kapustovitých, najmä repka olejka. Denná potreba jódu je asi 0,1-0,3 mg. Okrem morských rias sú na jód bohaté višne, čerešne, obilniny, zelenina, minerálne vody, pramenistá voda a morská soľ.

## **FLUÓR - FLUOR (F)**

Pokladá sa za nevyhnutný pre stavbu kostí a zubov. Ďalšie účinky fluóru sú málo prebádané. Jeho nedostatku má zabrániť pochybná fluorizácia vody. Viac než nedostatok fluóru škodí jeho nadbytok. Väčšie množstvo než 1-1,5 mg/l spôsobuje osteosklerózu (nadmerné zväpne-nie), zmenu kvality rastu a farby zubov, tuhnutie a zhrubnutie kĺbov, kostné výrastky. Veľké dávky fluóru „vychytávajú“ horčík z krvi, čím sa mobilizuje vápnik z kostí a spôsobuje osteoporózu (rednutie kostí). Veľké množstvo prirodzeného fluóru je v čajových lístkoch.

## **SELÉN - SELENIUM (Se)**

Selén - práve tak ako vitamín E - je antioxidant a spolu sa významne podieľajú na mnohých biologických procesoch. Selén je potrebný pre krvný obeh, najmä srdcový. Spolu s vitamínom E lieči ischemickú chorobu srdca; znemožňuje alebo spomaľuje rast novotvarov. V poslednom období sa často objavujú vedecké práce o vplyve nedostatku selénu, horčíka, zinku, molybdénu, vlákniny, provitamínu A a vitamínu C na vznik novotvarov. Preto môžeme tieto látky považovať za antikancerogény. Nepriateľom selénu (ale aj zinku, chrómu, horčíka, vitamínu B<sub>1</sub> a B<sub>3</sub>) sú sladkosti, ktoré často úplne likvidujú jeho hladinu v krvi. Denné potrebné množstvo (0,00001 g) spoľahlivo získame denným konzumovaním naklíčenej pšenice, hru-bozrných výrobkov a otrúb. Dostatok selénu je v morskej soli, v chaluách, cesnaku, droždí, rajčiakoch, orechoch para a v hubách.

## CHRÓM - CHROMIUM (Cr)

Je nevyhnutný pri metabolizme sacharidov. Jeho nedostatok môže byť jednou z príčin vzniku cukrovky; zvyšuje sa hladina cholesterolu a cukru v krvi, dochádza k usadzovaniu tukov v cievach. Chróm sa likviduje konzumovaním sladkostí, najmä z bieleho cukru, bielej múky, a ďalších rafinovaných potravín. Bohatým zdrojom chrómu sú pivovarské kvasnice, naklíčená pšenica, ovsené vločky a zelená fazuľka. Vysoká koncentrácia anorganickej formy chrómu v exhalátoch môže ovplyvniť krvotvorbu v kostnej dreni.

## LÍTIUM - LITHIUM (Li)

Veľmi dôležitý prvok, ktorý ochraňuje srdce pred chorobami, znižuje krvný tlak a brzdí vznik cukrovky. Spolu s horčíkom sa uplatňuje ako antisklerotikum a podporuje aktívnu kostnú dreň. Lítium má psychotropný účinok. Lítium (Lithium carbonicum) možno úspešne liečiť depresie, narkomanov, alkoholikov, agresivitu, pokiaľ príčinou nie je nedostatok inej látky (B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, Mg, Ca a pod.). Zdrojom lítia sú najmä minerálne vody a rastliny, predovšetkým ružovité, klinčekovité, silenkovité, iskerníkovité a ľuľkovité. Obsah lítia je rozdielny v rozličných častiach rastlín, pričom rozhoduje aj čas zberu.

*Strukoviny sú jednou z podstatných zložiek vegetariánskej stravy.*

(9c)

## ZDRAVIU NEBEZPEČNÉ PRVKY

### HLINÍK - ALUMÍNÍUM (Al)

Vo veľmi malom, ale celkom dostačujúcom množstve sa hliník nachádza vo väčšine prirodzených potravín. V poslednom období sa zverejnili viaceré vedecké práce, ktoré uvádzajú pravdepodobný vplyv hliníka na vznik Alzheimerovej choroby (rozpad mozgu, strata pamäti, degenerácia, smrť) aj rakoviny. Hliník sa dostáva do tela prevažne z hliníkového riadu, a to buď oterom, alebo vylúhovaním do fluoridovanej vody pri varení zemiakov, kapusty a pod. Veľké množstvo hliníka je v kypriacom prášku, v potravinárskych prísadách, v emulgačných činidlách, v prostriedkoch proti spekaniu a v bieliacich prostriedkoch. Hliníkaté soli sa používajú pri konzervovaní, nakladaní a v potravinách v prášku, ako je instantná káva, sušené mlieko, stužovač šľahačky a kuchynská soľ. Veľké množstvo hliníka je v liekoch proti tráviacim ťažkostiam a v čajových lístkoch. Preto by sme mali vyradiť všetok hliníkový riad a obmedziť pitie bežných čajov a nápojov pripravovaných z práškov.



## **OLOVO-PLUMBUM(Pb)**

Olovo z vonkajšieho prostredia - z výfukových plynov, exhalátov a pod. - preniká membránami všetkých buniek ľudského organizmu, hromadí sa v kostiach, pečeni a slezine. Môže to vyvolať poruchy krvotvorby v kostnej dreni, úbytok červených krviniek, infarkty, leukémiu a ďalšie druhy rakoviny.

## **ARZÉN -ARSENICUM (As)**

Ak hladina arzénu v tele prekročí prípustnú hranicu, zvyšuje sa nebezpečenstvo vzniku leukémie a rakoviny hrtana.

## **KADMIUM -CADMIUM(Cd)**

Je to veľmi nebezpečný prvok, ktorého je v potravinách čoraz viac. Obsahuje ho najmä pečeň zvierat. U človeka spôsobuje sterilitu a rakovinu pečene.

## **BERÝLIUM - BERYLLIUM (Be)**

Aj tohto toxického prvku vo vonkajšom prostredí pribúda. Pôsobí toxicky najmä na pľúca.

## **ORTUŤ - HYDRARGYRUM (Hg)**

Ortuť veľmi poškodzuje zdravie a podporuje vznik novotvarov. Pozor na ortuťové výpary, rozbité ortuťové teplomery a napokon aj na morské ryby. Často sa zdržujú v priestoroch veľkých riek, kde vyúsťujú splašky a kanalizácie priemyselných podnikov; žiabrami prefiltrujú veľa litrov vody za deň a kumulujú v sebe ťažké kovy vrátane ortuti.

Všetky dôležité nerastné látky a stopové prvky možno telu dodávať v potrebnom množstve pestrou a vyváženou vegetariánskou alebo vegánskou stravou. Ak žijeme v mestách s exhalátmi a výfukovými plynmi, jedzme veľa zemiakov, mrkvy a kapusty, ktorých pektín viaže na seba až 80 % ťažkých kovov a vylučuje ich z tela (lit. 35).

(Tab. 22)

## **OBSAH ŽELEZA V NIEKTORÝCH POTRAVINÁCH**

Potravina 100 g	Železo v mg
-----------------	-------------

Potravina 100 g	Železo v mg
hovädzie mäso	3,3
bravčové mäso	3,5
kravské mlieko	0,1
topený syr	0,6
strúhaný kokos	19,2
sójová múčka	13,0
mak	12,0
šošovica	9,0
pažítka	0,8
fazuľa	6,9
pšenica	5,9
hrach	4,7
petržlenová vňať	4,7
ovsené vločky	3,8
raz	3,7
lieskové oriešky	3,4
špenát	3,0
jablká	2,2
zemiaky	1,0
ryža	0,8

*Spracované podľa „TABULIEK KALORICKÝCH A BIOLOGICKÝCH HODNÔT“ Ing. Š. Müllera. Bratislava, SPN 1972. Kontrolované podľa tabuliek WHO/FAQ.*

(Tab. 23)

### **OBSAH VÁPNIKA V NIEKTORÝCH POTRAVINÁCH**

Potravina 100 g	Vápnik v mg
hovädzie mäso	8
bravčové mäso	21
kravské mlieko	125
jogurt	180
tvaroh (priemerne)	240
mäkké syry (priemerne)	400
vaječný žltok	120
mak	1400
pažítka	325

Potravina 100 g	Vápnik v mg
lieskové oriešky	290
okružhlica	260
mandle	254
sójová múčka	250
petržlenová vňať	203
púpava lekárska	187
kel	179
fazuľa	137
cvikla	119
mangold (odroda repy obyčajnej, pestovaná pre listy ako špenát)	110
portulaka kapustná	103
vlašské orechy	95
ovsené vločky	56
pšenica	41
ryža Natural	32
zemiaky	20
cukor	0
minerálne vody – Mlynský prameň, Zaječica, Salvator, Baldovská	130-450/0,71

*Spracované podľa WISSENSCHAFTLICHE TABELLEN GEIGY, CIBA GEIGY, Basel 1977.*

Z prvej tabuľky je zrejmé, že vegán konzumujúci dostatok maku, sóje, strukovín, orieškov, jabĺk, obilnín a listovej zeleniny nemôže mať nedostatok železa. Naopak, má ho viac než konzumenti mäsa. Navyše, posledné výskumy dokazujú, že ľudia, ktorí jedia veľa mäsa, často trpia málokrvnosťou, pretože železo z mäsa sa veľmi zle vstrebáva, kým z rastlinných zdrojov sa vstrebáva lepšie. Pritom nerozhoduje prijímaná forma, či je železo dvojmocné, alebo trojmocné, pretože organizmus si železo mení na tú či onú formu podľa potreby. Rozhodujúci je zdroj a individuálna schopnosť jedinca využívať železo.

Z druhej tabuľky vyplýva, že ak vegán konzumuje dostatok listovej zeleniny, orechov a sóje, nemôže mať nedostatok vápnika. Pri hojnej konzumácii obilnín (fytáty zhoršujú vstrebávanie vápnika) treba pravidelne piť uvedené minerálne vody a mrkvovú a zelerovú šťavu.

(Tab. 24)

## OBSAH HORČÍKA V NIEKTORÝCH POTRAVINÁCH

Potravina 100 g	Horčík v mg
hovädzie mäso	24,5
bravčové mäso	26,1
kura	29,0
sled	31,7
kravské mlieko	14,0
eidam	27,7
vajcia	12,0
minerálna voda Zaječica horhá	587,5
vlašské orechy	150,0
mandle	250,2
sóiová múčka	235,0
fazuľa	132,0
šošovica	77,0
portulaka kapustná	151,0
mangold	65,0
petržen	52,1
špenát	62,0
cvikla	71,0
zemiaky	27,0
mrkva	21,0
ananás	17,0
pomaranče	10,0
jablká	5,0
hrozienka	35,0
biela pšeničná múka	24,0
čierny hrubozrnný chlieb	75,0
ovsené vločky	135,0
ryža Natural	119,0
pšenica Špalda (Triticum sp.)	336,0

*Spracované podľa WISSENSCHAFTLICHE TABELLEN GEIGY, CIBA GEIGY, Basel 1977.  
MUDr. S. Hejda, DrSc: KAPITOLY O VÝŽIVĚ. Praha, Avicenum 1984, s. 171.*

## **NEBEZPEČNÁ ZÁPCHA A NEPOSTRÁDATEĽNOSŤ VLÁKNINY**

Je známe, že zápcha je veľmi vážna príčina mnohých ochorení čriev vrátane rakoviny. Na dlhodobú zápchu nadväzuje vznik hemoroidov, kŕčových žíl, celkovej únavy a celého radu chorôb.

Možno si niekto pomyslí, že rozpisovať sa o zápche odporuje istej etike. Ibaže na jej následky zomiera príliš veľa ľudí, a preto si o nej treba niečo povedať.

K zápche čiastočne prispievajú dedičné dispozície, neurózy, zmena prostredia (cestovanie), tráviace poruchy a pod. Tieto príčiny zvyčajne vyvolávajú krátkodobú zápchu, ktorá nie je nebezpečná. Budeme hovoriť o dlhodobej zápche v súvislosti s nesprávnou výživou.

Dlhodobá zápcha je zákerný chorobný stav čriev. Zákerný preto, že okrem sťaženého, niekedy až bolestivého vyprázdňovania čriev momentálne nespôsobuje nijaké ďalšie zjavné ťažkosti. A keďže na ňu trpí väčšina ľudí, predovšetkým žien, zvykneme ju pokladať za bežnú nepríjemnú banalitu.

Zákernosť a nebezpečnosť zápchy je v tom, že pri pomalom postupovaní tráveniny črevom jej toxické a rakovinotvorné látky a ďalšie, vytvárajúce sa v čreve, prenikajú stenou čriev do krvi a ďalej do všetkých orgánov. Látková premena na bunkovej úrovni sa zhoršuje tak dlho, až prirodzené čistiace a obranné mechanizmy túto záťaž už nezvládnu a niektorý orgán ochorie. Tento proces oslabovania funkcie i množenia buniek trvá celé desaťročia a spravidla sa končí niektorou chorobou srdca, obličiek, podžalúdkovej žľazy a ďalších orgánov. Mnohí bádatelia pokladajú zápchu za najčastejšiu príčinu niektorých typov rakoviny. Tvrdia, že rakovina nikdy nenapadá zdravý orgán a údajne je vždy chorobou celého tela. Zápcha veľmi znižuje obranyschopnosť organizmu, preto nepriamo zapríčiňuje mnohé choroby.

Uvedené choroby a patologické zmeny čriev vznikajú z dvoch príčin - mechanických a chemických.

### **1. MECHANICKÉ PRÍČINY**

Ľudské črevo je dlhé, zvráskavené, veľmi podobné črevu bylinožravcov - na rozdiel od hladkého a krátkeho čreva mäsožravcov. Podľa mnohých bádateľov (lekárov, biológov, antropológov) človek nie je ani mäsožravec, ani všežravec, ani bylinožravec predurčený na spásanie veľkého objemu zeleného krmiva, ale (spolu s ostatnými primátmi) je špeciálnym druhom bylinožravca predurčeným na konzumovanie plodov - ovocia, orechov, bobuľovín, obilnín, semien, plodovej, koreňovej a listovej zeleniny. Ak sa do dlhého ľudského čreva dostanú potraviny bez vlákniny, spomaľuje

sa peristaltika, t. j. priečny i pozdĺžny pohyb čriev. Trávenina postupuje pomaly, v ohyboch čriev sa môže hromadiť a spôsobiť zvýšenie tlaku na črevnú stenu, a tým jej vydutie alebo vytvorenie výdutiny. Trávenina v nej dlho zahŕňa a vyvoláva prevažne chronické zápaly s ďalšími komplikáciami. Dlhodobé opakované mechanické dráždenie črevnej steny a zápchou vzniknuté zápalové ložiská môžu zapríčiniť tvorbu črevných polypov a neskôr aj vznik rakoviny, o čom svedčia mnohé odborné lekárske práce.

(10b)

## 2. CHEMICKÉ PRÍČINY

Pri trávení vzniká v črevách - okrem iného - aj množstvo toxických látok. Mnohé toxické a rakovinotvorné látky vznikajú v črevách konzumáciou bielkovín, najmä mäsa. Sú to napr. indol, skatol, fenol, krezol, kyselina fenypropionová, tyramín, xantín, mastné kyseliny, kyslíčnik uhličitý, vodík, metán, sírovodík, ptomaíny a pod. Ich väčšie množstvo spôsobuje autointoxikáciu (samootravu). Pri trávení vysokobielkovinovej potravy sa v hrubom čreve množia hnilobné baktérie, ktoré časom prevládnu nad prirodzenou mikroflórou (*E.coli*) a pod. Narastá prevaha hnilobných procesov v hrubom čreve. Stolica silno a odporne páchne, do krvi sa dostávajú jedovaté a rakovinotvorné splodiny metabolizmu hnilobných baktérií. Ďalšie rakovinotvorné látky vznikajú z izolovaných tukov (maslo, masť, oleje, okrem olivového) a cholesterolu. Aj tieto, ak sa včas nevypudia z tela, miestne i celkove negatívne pôsobia na ľudský organizmus. Prirodzené črevné mikroorganizmy nemôžu správne pracovať a vytvárať - okrem iného - vitamíny ( $K_2$ ,  $B_1$ ,  $B_{12}$  a i.). Ďalšie toxické látky, napr. kyslíčnik uhličitý, kyselina octová a alkohol, vznikajú kvasením väčšieho množstva zjedených sladkých jedál, ako aj nevhodnou kombináciou niektorých jedál. To všetko vyvoláva mnohé negatívne chemické reakcie. Prirodzene, výsledky týchto negatívnych chemických reakcií nepriaznivo ovplyvňujú našu krv a črevá.

Toto delenie na mechanické a chemické príčiny črevných chorôb je len metodické a schematické. V skutočnosti sú tieto vplyvy kumulatívne (súčtové) a synergické (spolupôsobiacie, súčinné).

Čo je hlavná príčina zápchy? Anglický chirurg dr. Burkit, pôsobiaci v Afrike, si všimol, že domorodé obyvateľstvo takmer vôbec netrpí na rakovinu čriev, ktorá je taká častá u Európanov a bielych obyvateľov Afriky. Keď sa vylúčili genetické závislosti, zistil, že príčina spočíva vo výrazne rozdielnej strave domorodcov a belochov. Domorodci - na rozdiel od bielych prisťahovalcov - jedia vysokovláknitú, nerafinovanú potravu v celkom prirodzenom stave. Dr. Burkit v roku 1971 vyslovil domnienku, že hlavnou príčinou rakoviny čriev a ďalších črevných chorôb je pravdepodobne nedostatok prirodzenej vlákniny v potrave. Túto Burkitovu hypotézu overili viaceré vedecké pracoviská na celom svete a uznali ju ako vedecký fakt. Burkit teda iba potvrdil to, čo už dlho hlásali dr. Bircher-Benner, dr. Kristína Nolfiová a mnohí ďalší dietológovia, ktorí dávno vedeli, že vegetariáni ani vegáni nikdy netrpia na zápchu.

Ako sa teda zbaviť zápchy a ako jej predchádzať? Šaratica, ricínový olej a ďalšie agresívne preháňadlá nie sú vhodné. Jediné, trvalé a skutočne účinné riešenie je zmena stravy. Treba vylúčiť konzumovanie mäsa buď úplne, alebo ho zredukovať na rozumnú mieru 2 razy týždenne a vylúčiť pekárenské výrobky z bielej múky. Do stravy by sme mali maximálne zaraďovať potraviny bohaté na vlákninu. Vlákniou sa rozumejú pre



človeka nepostrádateľné zvyšky rastlinných tkanív; medzi ne patria najmä celulózy, hemicelulózy, lignín, pektín, rastlinné gumy a slizy. Ich najbohatším zdrojom sú obilniny, strukoviny, orechy, zelenina a ovocie. Preto by sme mali jesť výlučne hrubozrnné pečivo - grahamový, hrubozrnný ražný chlieb a pod., často jesť ovsené vločky a hrubozrnné kaše. Treba zvýšiť spotrebu strukovín, najmä sóje. Denne by sme mali zjesť aspoň 1/2 kg surovej zeleniny vo forme surových kombinovaných šalátov (jemne nastrúhaná koreňová a pokrúpaná listová a plodová zelenina s orieškami, so štipkou soli a s trochou olivového oleja) alebo 1/2 kg surového ovocia. No najlepšie by bolo zjesť denne 1/2 kg zeleniny aj 1/2 kg ovocia. Napríklad na raňajky zjedzte 1/2 kg ovocia (prípadne s ovsenými vločkami), na obed strukoviny alebo obilniny so zemiakmi alebo s ryžou Natural a na večer 1/2 kg surovej zeleniny s hrubozrnným chlebom. Občas, 2 razy týždenne, môžeme stravu doplniť syrmí alebo orieškami. Komu to nespôsobuje zdravotné ťažkosti (hnačku), môže zaraďovať aj jogurt a kefír. Výborná kombinácia je jogurt so zeleninovým šalátom alebo zemiaky s kefirom. Ak pečieme hrubozrnný chlieb alebo buchty, pridávame do nich trochu sójovej múčky a pomletých ľanových semien.

Mali by sme piť odvar z ľanových semien a rumanček pravý. Na bolestivé hemoroidy večer prikladáme tampón namočený do silného odvaru z cibule a stiahneme zadok. Ráno natierame Avirilom H. Na začiatku liečby, asi 2 razy týždenne, si urobme nálev čriev z 2 litrov mierne teplého záparu rumančeka.

Ako zistíme, že už nemáme zápchu a črevá pracujú normálne? Fyziologická norma vyprázdňovania čriev je asi 2-3 razy denne. Pri stolici by sme mali mať klud a pohodu a mali by sme si vytvoriť podmienený reflex určitej pravidelnej hodiny. Stolica by mala byť svetlá, kašovitá, takmer bez zápachu, s minimálnou spotrebou toaletného papiera. Existujú individuálne rozdiely vo frekvencii vyprázdňovania čriev. Niektorí aj pri dlhodobej úprave stravy nemá stolicu častejšie než raz denne, iní zasa až 4 razy denne. No dôležité je, aby sa črevá vyprázdňovali každý deň, a nie raz či dva razy za týždeň.

Pri dodržiavaní týchto rád prvé výsledky by sa mali prejaviť po troch mesiacoch. Zbavíme sa mnohých ťažkostí, budeme svieži, ba bude nám to aj „lepšie myslieť“, pretože aj myslenie úzko súvisí s tráviacim procesom. Navyše je tu predpoklad takmer vylúčiť riziko ochorenia na rakovinu čriev a významne znížiť riziko ochorenia na ostatné druhy rakoviny.

(Tab. 25)

### **OBSAH VLÁKNINY V POTRAVINÁCH (podľa McCanca a Widowsonovej)**

<i>Potravina 100 g</i>	<i>Vláknina v g</i>
<b>varené krúpy</b>	2,2
<b>surové krúpy</b>	6,5
<b>pšeničné otruby</b>	44,0
<b>múka</b>	9,6
<b>surové ovsené vločky</b>	7,0
<b>strúhanka</b>	3,4

<i>Potravina 100 g</i>	<i>Vláknina v g</i>
žemľa	3,1
varená ryža	0,8
surová ryža	2,4
plnotučná sójová múčka	11,9
odtučnená sójová múčka	14,3
hrubozrnný chlieb	8,5
čierny chlieb	5,1
biely chlieb, sendvič	2,7
knäckebrat	11,7
maslové keksy	1,7
vafle	1,6
šošovica	11,7
varené nové zemiaky	2,0
cibuľa	1,3
red'kovky	1,0
varený špenát	6,3
rajčiaky	1,5
hrášok	5,2
petržlen	9,1
mladá karotka	3,0
karfiol	2,1
zeler	1,8
uhorky	0,4
pór	3,1
biela kapusta	2,7
červená kapusta	3,4
jablká	2,0
marhule	2,1
banány	3,4
černice	7,3
čerešne	1,7
čierne ríbezle	8,7
červené ríbezle	8,2
biele ríbezle	6,8
ringloty	2,6
citróny	5,2
pomaranče	2,0
broskyne	1,4

<i>Potravina 100 g</i>	<i>Vláknina v g</i>
<b>hrušky</b>	2,3
<b>slivky</b>	2,1
<b>jahody</b>	2,2
<b>maliny</b>	7,4

(11)

## OVOCIE A ZELENINA

Surová zelenina, ovocie, orechy, hrubozrnné obilniny a semená, najmä naklíčené semená, sú pre zdravý život človeka nepostrádateľné. Vážnym dôkazom o ich nevyhnutnosti je správa uverejnená 12. decembra 1984 v Neue Zürcher Zeitung, ktorú prevzalo 26. októbra 1985 Rudé právo v tejto skrátenej forme: „Najnižšiu úmrtnosť na rakovinu majú ľudia, ktorí nefajčia, nepijú alkohol ani nejedia mäso, ale skonzumujú čo najviac zeleniny. K tomuto záveru dospela Japonská spoločnosť pre výskum rakoviny, ktorej odborníci 16 rokov pravidelne sledovali 120 000 vybraných osôb. Preventívne pôsobenie zeleniny spočíva pravdepodobne v jej vysokom obsahu vitamínu A a C, provitamínov, predovšetkým karoténu, a v jej vláknitej štruktúre.“

Z uvedeného vyplýva, že bez mäsa človek môže zdravo žiť, ak ho nahradí napr. sójou a orechmi, ale bez surovej zeleniny a ovocia zdravo žiť nemôže.

Čo je také zázračné v týchto daroch prírody? Každý vie, že obsahujú vitamíny a nerastné látky. Ale nie každý vie, že obsahujú organické kyseliny, termolabilné látky, ako enzýmy, auxóny, auxíny, gamóny a termóny (lit. 98) i fytoncídy ničiace baktérie. Ďalej obsahujú cukry, tuky, bielkoviny, rozličné soli, stopové prvky a vlákninu. Napriek tomu, že dnešná veda dokáže vyrobiť všetky vitamíny synteticky, umelé vitamíny nemôžu nahradiť vitamíny v ovocí a v zelenine, lebo pôsobia izolovane, kým vitamíny v ovocí a v zelenine pôsobia v celom komplexe látok. Toto komplexné pôsobenie človek nedokáže napodobniť. Umelé vitamíny majú svoje opodstatnenie pri radikálnej liečbe akútnych ochorení. No v každodennom živote majú rozhodujúci význam vitamíny v ovocí a zelenine, lebo sa lepšie vstrebávajú, organizmus ich využije v komplexe látok lepšie než umelé vitamíny, a preto ich v prírodnej forme potrebujeme aj menšie množstvo.

Často sa zabúda na nenahradiiteľnosť zeleniny v jej zásadotvornom pôsobení na organizmus. Pri dnešnej prevažne kyselinotvornej strave je to veľmi dôležité.

Surová zelenina, ovocie a naklíčené semená svojím vysokým obsahom aktívnych enzýmov a ďalších látok odstraňujú pálenie záhy, prispievajú k liečbe niektorých kožných ochorení vrátane vypadávania vlasov, čistia pleť a robia ju hebkou a vláčnou. Liečia choroby srdca, ciev, žalúdka, čriev, cukrovku, rednutie kostí, nadmernú tučnosť, zlepšujú zrak, znižujú hladinu LDL-cholesterolu. Mnohé zahraničné materiály hovoria aj o priaznivých účinkoch pri liečbe rakoviny.

Mnohí ľudia síce jedia zeleninu, ale z nevedomosti varením ničia jej blahodarné účinky. Zaujímavé je zistenie, že zelenina je zásadotvorná len v surovom stave; uvarená

je kyselino-tvorná. Varením sa poruší rovnováha v komplexnom pôsobení látok, dochádza k denaturácii - k „zabitíu“ aktívnych enzýmov, k zničeniu väčšiny vitamínov, k porušeniu bunkových stien, k difúzii živín, ich vzájomnej reakcii, vzniku nerozpustných solí a toxických látok; zostáva neužitočná, tzv. „mŕtva“ hmota. Jednoduchým empirickým dôkazom narušenia biologickej hodnoty zeleniny varením je skutočnosť, že surová zelenina, napríklad mrkva, je chuťovo lahodná, zatiaľ čo uvarená sa musí soliť, lebo je planá, bez chuti.

Vedecké výskumy dokázali, že surová zelenina je ľahko stráviteľná, varená zelenina ťažko stráviteľná. Teda úplný opak predchádzajúcich domnienok. Kým surová zelenina zostáva v žalúdku asi hodinu, varená asi 3 hodiny. Podľa prof. Kollata je zaujímavá reakcia organizmu na surovú a varenú stravu. Po zjedení výdatného obeda, ktorý sa skladá napr. z polievky, mäsa, varenej zeleniny a zo zemiakov, alebo po raňajkách zložených zo šálky kávy či kakaa, z chleba s maslom a syrom či salámou, v priebehu desiatich minút po jedle nastáva jav nazývaný tráviaca leukocytóza. To znamená, že počet leukocytov v krvi stúpne z normálnej hladiny 6000-8000 v mm<sup>3</sup> na 10 000, po 30 minútach na 30 000 a až po 90 minútach leukocyty klesnú na normálnu hladinu. (Tento jav sa považuje za „normálny“, hoci vlastne ide o chorobný stav.) Takto reaguje lymfatický systém vždy, keď do organizmu vnikne baktéria, cudzorodé teliesko, infekcia alebo keď niekde v tele vznikne zápal. To znamená, že lymfatický systém okolo tráviaceho traktu reaguje na varenú stravu ako na čosi cudzie, nepriateľské. Pri konzumovaní surovej zeleniny, ovocia, orechov a naklíčených semien leukocytóza nevzniká. Lymfatický systém surovú stravu akceptuje, považuje ju za prirodzenú, preto hladina leukocytov zostáva v klude. (Neplatí to však pre surové mäso.) Tento fakt sa mnoho ráz experimentálne overil. Napríklad McCarison si túto niekdajšiu hypotézu overoval na opiciach. Kontrolná skupina dostávala svoju bežnú stravu v surovom stave, druhá skupina dostávala tú istú stravu, ale varenú v autokláve. Opice kŕmené varenou stravou čoskoro ochoreli a do mesiaca uhynuli. Človek ako primát je opiciam biologicky a enzymaticky najbližšie. Mal by si uvedomiť, že aj jeho adaptačné schopnosti majú svoje hranice. Na strávenie varenej potravy potrebujeme veľa energie, 8 litrov tráviacich štiav. Organizmus je po varenej strave akýsi unavený, otupený a po obede človek by si najradšej išiel ľahnúť. Po surovej strave sa cíti svieži a je schopný ihneď pracovať. Preto neničme vzácne látky v zelenine a v ovocí oxidáciou, varením, skladovaním, vylúhovaním a pod.

Mali by sme si ustavične pripomínať dôležité pravidlo: ak surové ovocie, zelenina a naklíčené semená tvoria viac než 60 % z celkového denného objemu skonzumovanej potravy, v organizme prebiehajú, najmä zásluhou aktívnych enzýmov, regeneračné procesy; ak tvoria menej než 60 %, v organizme prebiehajú degeneračné procesy. Veľmi vhodný pomer je 85 % surovej a 15 % varenej stravy - varené zemiaky, strukoviny a ryža.

Už sme uviedli názor niektorých svetových odborníkov v oblasti výživy, že človek by mal v záujme svojho zdravia denne zjesť 1/2 kg surovej zeleniny a rovnaké množstvo surového ovocia. Pri podávaní surovej zeleniny deťom do troch rokov veku odporúčame isté zásady. Z kupovanej zeleniny, najmä mrkvy, dávame malým deťom iba tzv. obal; stred a vrchol zjedzme sami alebo ich vyhodíme. V stredovej časti mrkvy sa totiž nachádza až 90 % dusičnanov z celkového množstva, v obale iba 10 %. Taký istý pomer je aj pri listovej zelenine. Hlúby a hrubé žilky (listové stopky) obsahujú 90 % dusičnanov, kým zelená plocha listov medzi žilkami asi 10 % (pozri obr. 3). Preto deťom vyberáme len zelenú plochu listov. Prečo taká úzkostlivosť? Detský organizmus je na dusičnany stonásobne citlivejší než organizmus dospelého (lit. 104). Dusičnany sa v črevnej flóre redukujú na dusitany, ktoré sa aktívne viažu na krvný hemoglobín namiesto kyslíka; výsledkom je nedostatočné okysličovanie organizmu dieťaťa a vznik tzv.

metemoglobinémie. Prirodzene, dusičnany postihujú aj pečeň dieťaťa a kumulácia týchto rezíduí a ich ďalší metabolizmus, najmä vznik nitrozoamínov, prispievajú k vzniku rakoviny. (Vzniku nitrozoamínov v organizme zabraňuje dostatok vitamínu C.) Preto sa zelenina nesmie prehnojovať ani maštalným hnojom a pri hnojení priemyselnými hnojivami sa musí presne dodržiavať návod výrobcu. Ideálne je biologické pestovanie rastlín - hnojenie výlučne kompostom.

Podľa previerok hygienických služieb nadmiera dusičnanov sa najčastejšie zisťuje v zelenine súkromných pestovateľov a trhovníkov, lebo prehnojovaním sa snažia ako prví dopestovať čo najväčšiu zeleninu za čo najvyššie ceny. V štátnom a družstevnom sektore je situácia oveľa priaznivejšia. Pravda, nájdú sa výnimky na oboch stranách. Z hľadiska dusičnanov je pre nedostatok slnečného žiarenia najškodlivejšia tzv. skorá, rýchlenná zelenina v zimných a jarných mesiacoch.

*Každý druh zeleniny predstavuje múdro vyvážený komplex biologicky aktívnych látok, z ktorých väčšina sa ničí vyššou teplotou než 46 °C. Preto ju jedzte predovšetkým v surovom stave.*

V týchto kritických mesiacoch možno potrebu čerstvých vitamínov pokryť kyslou kapustou, naklíčenými semenami, žeruchou nasiatou na tácku umiestnenej pri okne, pažitkou, cesnakom, cibuľou, čiernym koreňom, kučeravým i ružičkovým kelom a na jar šalátmi z listov mladej púpavy lekárskej, z mladej žihľavy dvojdomkej a z lístkov červenej ďateliny. Na jar dopĺňame potrebu vitamínov tabletami Spofavit.

Záverom treba pripomenúť, že čerstvú zeleninu a ovocie potrebujú všetci, ale najviac deti, tehotné ženy, starí a chorí ľudia a rekonvalescenti. Preto deťom namiesto drahých mäsových výrobkov a rozličných sladkostí dožičte veľa čerstvého ovocia a zeleniny. Pre ich i vaše zdravie je vhodné kúpiť elektrickú odstredivku (odšťavovač) na ovocie a denne pripravovať pre nich i pre seba striedavo po pohári mrkvovej, zelerovej, jablkovej a inej šťavy (popri dennom konzumovaní čerstvej zeleniny a ovocia). Každodenné pitie čerstvých štiav zvyšuje odolnosť voči chorobám, preto sa táto investícia vyplatí. Ovocie a zeleninu (aj šťavy z nich) by sme však nemali pri jednom jedení kombinovať. Napríklad na raňajky a na večeru jedzte ovocie a na obed zeleninu. A na druhý deň zasa naopak.

Viac pozornosti by sme mali venovať naklíčeným semenám obsahujúcim najviac aktívnych enzýmov, ale aj bylinám, či už na prípravu šalátov a čajov, alebo kúpeľa a extraktov.

Vyskúšajte odporúčané rady. Ale skúšajte aspoň rok, lebo čo sa na zdraví nerozumne ničilo celé roky, nemožno napraviť za 14 dní.

(12)

## NÁPOJE

**Kravské mlieko** nie je taká prospešná a neškodná požívatina, ako sa verilo. V materskom mlieku je veľmi veľa enzýmov, ale v kravskom pasterizovanom nie sú nijaké. Bielkovina a tuk kravského mlieka sú vhodné pre organizmus teliat, nie pre organizmus detí. Bielkovina kravského mlieka je nevýhodná tým, že vyčerpáva sekréciu

kyseliny soľnej, podporuje ukladanie cholesterolu v cievach a inhibuje trypsín, dôležitý tráviaci enzým. Asi 2 % mliečnej bielkoviny prechádzajú do krvi a podporujú vznik alergií a ekzémov. Mliečny tuk patrí medzi najškodlivejšie. Vitamín A obsiahnutý v mlieku môžeme získať zo surovej zeleniny. Mlieko je pochybné aj ako zdroj vápnika, pretože sa zistilo, že vápnik z pasterizovaného mlieka je zle vstrebateľný, pričom nadbytok tuku a bielkovín z konzumácie mlieka zvyšuje potrebu vápnika a ďalších nerastných látok. Potvrdzujú to mnohé pokusy, ktoré ozrejmili väčšiu ka-zivosť zubov u detí s mliekom v strave v porovnaní s deťmi bez mliečnej stravy. Najlepším zdrojom vápnika je listová zelenina, strukoviny, surový mak a iné semená. Mlieko spôsobuje zahlienenie slizníc v ústach a v hrdle, čím podporuje rozvoj infekcií. V črevách vytvára tzv. mukusový povlak, zhoršujúci vstrebávanie živín. Zaujímavé je zistenie, že mlieko obsahuje niekedy až 300-násobne viac polychlórovaných bifenylov, než pripúšťa naša veľmi tolerantná norma. Pre tieto negatívne vlastnosti by sa malo mlieko zaraďovať na jedálny lístok maximálne 2 razy v týždni. Najlepšie mlieko je čerstvo nadojené, neprevarené, od preukázateľne zdravej kravy, kozy či ovce. Deťom i sebe radšej pripravujeme čo najčastejšie zeleninové alebo ovocné šťavy na elektrickej odstredivke. Tieto šťavy nám poskytnú oveľa viac živín.

**Kozie mlieko** je oveľa výživnejšie a obsahuje oveľa viac aktívnych enzýmov než kravské; je aj ľahšie stráviteľné. Pravda, nevarené a od zdravej kozy. Ako o tom písal Ing. V. Mihulica v Zemědělských novinách, znovu by sa mal rozšíriť chov kôz.

**Kakao a výrobky** z neho obsahujú 47-násobne viac purínových látok než mäso. Z nich sa vytvára kyselina močová, ktorá pri nedostatku zásadotvorných látok spôsobuje v tele značné škody na mozgu, srdci, obličkách a cievach. Preto je kakao silne kyselinotvorné. Ako zdroj horčička môžeme namiesto škodlivého kakaa využiť sójové mlieko, sójové bôby a sójovú múčku, mandle, ovsené vločky, hrubozrnné potraviny a naklíčené semená.

**Sójové mlieko** je vynikajúca požívatina pre deti aj dospelých. Vyrobené doma zo sójových bôbov či múčky obsahuje na 100 g sušiny asi 30 g plnohodnotných bielkovín, veľa draslíka, horčička, vápnika, železa a ďalších nerastných látok, stopových prvkov a vitamínov. Sójové mlieko je veľmi prospešné zdraviu, pretože je silne zásadotvorné. V predajniach ESO bolo možné kúpiť nechemizované, veľmi kvalitné sójové mlieko v štvrťlitrovom balení pod názvom „Sunsoy plain“ a „Provamel soya drink“. Má výbornú chuť a obsahuje veľa potrebných živín. Pre perfektné trvanlivé balenie so slamkou je ideálnou desiatou pre deti do školy. Toto mlieko by sa nemalo predávať len v predajniach ESO, ale vo všetkých predajniach potravín za zníženú cenu, aj keby bola potrebná štátna dotácia. Zdravie detí by nám malo za to stať. Sme presvedčení, že súčasná cena (8 Kčs) je nadsadená pre zaradenie výrobku do predajní ESO. Toto mlieko je vhodné aj pre tých, čo nemôžu stráviť mliečny cukor z kravského mlieka.

**Mandľové mlieko** má jednak veľmi lahodnú chuť a jednak veľa živín - bielkovín, minerálie, najmä horčička, draslíka, vápnika a stopových prvkov, nenasýtených mastných kyselín a vitamínov. Je slabo zásadotvorné. Pred prípravou mandľového mlieka vrecko mandlí preberieme (ochutnaním vyradíme horké a nekvalitné - kyanid), sparíme ich a stiahneme z nich šupky. Nadrobno posekané ich dáme cez noc vylúhovať do štvrť litra vody. Ráno rozmixujeme a precedíme cez plátno. Podávame nevarené, vlažné, s medom. Jedinou nevýhodou je vysoká cena mandlí.

**Čaje** - čínsky, ruský, indický, cejlónsky, africký a pod. - sú pre obsah teínu a ďalších škodlivých látok dráždidlom, ktoré „bičuje“ nervy a srdce; síce na chvíľu vyvolávajú pocit sviežosti, ale po čase nastane tým väčší pocit únavy. Dve šálky čaju likvidujú v organizme asi 50 % prítomného vitamínu B<sub>1</sub> a o 40-60 % znižujú vstrebávanie železa. Tieto čaje sú aj bohatým zdrojom hliníka poškodzujúceho mozog. Mali by sme ich



nahradiť inými čajmi, napr. detským čajom, čajom z ostružiny krovitej, ostružiny maliny, z jahody obyčajnej, z podbeľu liečivého, zo šípkov, z medovky lekárskej, zo sedmokrásky obyčajnej a pod.

*Doma si môžeme pripraviť chutné a zdravé nápoje - výživný nápoj (recept 300), citrónový, hroznový, mrkvový či inú ovocnú alebo zeleninovú šťavu, bylinkové čaje, šípkový čaj i sójové mlieko. Okrem týchto nápojov striedame stolové minerálne vody.*

**Káva** obsahuje kofeínové a xantínové alkaloidy dráždiace mozgovú kôru, talamus, zrakové ústrojenstvo a jeho centrum v mozgu, vazomotorické a dýchacie centrum a termoreguláciu. Medzi akútne a chronické prejavy pitia kávy patria nespavosť, popudlivosť, nervozita, búšenie srdca, chvenie, kŕče, návaly krvi, nechutenstvo, dehydrácia pri nadmernom vylučovaní moču, vylučovanie bielkoviny močom a žalúdočná neuróza. Pitie kávy je nebezpečné pre ľudí ohrozených vredmi žalúdka, pretože prekysľuje žalúdok a poškodzuje črevnú sliznicu. Šálka silnej kávy (aj bez kofeínu) znižuje v organizme hladinu vitamínu B<sub>1</sub> o 50 % a o 40-60 % zhoršuje vstrebávanie železa. Mnohé výskumné práce uvádzajú, že časté pitie kávy môže spôsobiť vznik rakoviny podžalúdkovej žľazy (pankreas) a anémie (málokrvnosť).

Človek pociťuje únavu ako signál organizmu požadujúceho odpočinok. A namiesto toho, aby si na chvíľu ľahol a uvoľnil sa, vypije kávu, čím „vybičuje“ mozog, srdce a nervy k ďalšej činnosti. Sústavné prehliadanie varovných signálov organizmu môže niekedy viesť až k nervovému zrúteniu a ku vzniku psychosomatických ochorení.

**Limonády, chito, kofola, kokakola, pepsikola, tonic water atď.** sú nezdravé jednak pre obsah škodlivých konzervačných, aromatických a farbiacich látok a jednak pre veľmi vysoký obsah cukru (až 25 g, čo sa rovná asi 420 kJ).

**Džúsy v plechoviciach aj v pohároch** majú zanedbateľnú biologickú hodnotu. Značne prevažuje škodlivosť ich potravinárskych prísad. Navyše, džúsy v plechoviciach obsahujú ťažké kovy, ktoré narušujú krvotvorbu v kostnej dreni. Sú veľmi nevhodné pre obéznych ľudí z hľadiska vysokého energetického príjmu, ktorý dosahuje z 0,5 l džúsu asi 1000 kJ.

**Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy**, pripravené na elektrickej odstredivke a skonsumované ihneď po príprave, sú mimoriadne zdravé pre veľký obsah aktívnych enzýmov, vitamínov a ďalších termolabilných látok, nerastných látok, stopových prvkov, prírodných farbív, organických kyselín, prírodných aromatických látok, esenciálnych aminokyselín a cukrov. Vitamín C, karotén a flavonoidy sa už vedecky bezpečne dokázali ako protirakovinotvorné látky (lit. 90). Tieto čerstvé nápoje nám umožňujú získať veľké množstvo živín z ovocia a zo zeleniny z takého množstva suroviny, ktoré by sme normálne nezjedli. Šťavy by sme mali piť navyše popri konzumovaní surovej zeleniny a ovocia.

Aké množstvo štiav je zdravotne prospešné? Denne asi 0,5 l z mrkvy, 0,2 l zo zeleru, 0,2 l zo zemiakov, 0,2 l z kapusty, 0,1 l z cvikly, 0,05 l z petržlenu, 0,01 l z čiernej reďkovky, 0,05 l z cibule, 0,02 l z cesnaku atď. (Prirodzene, to sú odporúčané denné dávky z jednotlivých druhov zeleniny; to neznamená, že všetky musíme vypiť v jednom dni.) Riedime len ostré šťavy. Celkové množstvo vypitej zeleninovej šťavy by nemalo prekročiť za deň 1 liter, ovocnej šťavy 0,5 až 1 liter. Šťavy z ovocia a šťavy zo zeleniny však nemiešame; medzi pitím zeleninových a ovocných štiav by sa mal dodržať časový odstup asi 4 hodiny.

Šťavy sú veľmi vhodné pre deti, najmä pre málokrvné, slabé a po chorobe. Deti by mali konzumovať približne polovičné dávky dospelých. Šťavy nesmieme skladovať. Musíme ich pripravovať bezprostredne pred požitím, vždy čerstvé.

Podľa popredného dietológa dr. Wokkera, ktorý napísal celý rad publikácií o zeleninových, ovocných a bylinných šťavách, netreba sa obávať rezíduí v šťavách, pretože tak dusičnany, ako aj ťažké kovy a zvyšky biocídov zostávajú viazané na vláknu a do šťavy sa nedostávajú.

**Minerálne vody nesladené**, plnené v prírodnom stave do sklenených fliaš, veľmi prospievajú zdraviu pre vysoký obsah nerastných látok, stopových prvkov a rozličných zlúčenín. Odporúčame piť ich často a striedať jednotlivé druhy. Mnohé z nich sú liečivé. Indikácie a kontraindikácie sú vyznačené na etikete.

**Bylinné čaje** možno rozdeliť na návykové a nenávykové. Návykové sú špecializované, liečivé a ich pitie je časovo obmedzené (spravidla na 2 mesiace), čo by mal určiť lekár (hrozí nebezpečenstvo návyku). Niektoré byliny sú jedovaté a patria len do rúk lekárov. Návyk nehrozí pri čajoch určených na bežnú každodennú konzumáciu. Medzi ne patrí detský čaj, čaj z rumančeka pravého, zo žihľavy (přhlavy) dvojdomej, z podbeľu liečivého, zo slezu lesného, z medovky lekárskej, mäty piepornej, z mladých listov jahody obyčajnej (divorastúce lesné jahody), z ostružiny krovitej, zo šípkov, z repíka lekárskeho atď. Aj tieto čaje sú liečivé a mali by sme ich striedať. Dodávajú telu množstvo prospešných látok a nepoškodzujú organizmus. Mnohé z nich obsahujú veľké množstvo flavonoidov - látok zabraňujúcich účinku rakovinotvorných látok. Všetky uvedené čaje sa v množstve 1 polievkovej lyžice zalejú 1/4 litrom vriacej vody a nechajú sa lúhovať 15 minút. Pijú sa vždy čerstvo pripravené.

**Čistá voda** tvorí asi 65 % hmotnosti človeka; je nevyhnutná pre väčšinu chemických procesov v organizme. Väčšina živín je rozpustná vo vode; dostávajú sa do krvi, ktorá „omýva“ všetky bunky v tele, prináša im potrebný kyslík a príslušné výživné látky. Kto vnútorne „vysychá“, predčasne starne. Preto by sme mali denne vypiť 6-8 pohárov čistej vody. (Makrobiotická diéta veľmi obmedzuje prírod tekutín, čo zapríčiňuje hromadenie toxických látok v organizme, poškodzovanie obličiek a ďalších orgánov.) Ak pijeme „mestskú“ vodu, nechajme ju 12-24 hodín odstáť, aby z nej vyprchal chlór. Podľa možnosti čo najčastejšie pime pramenistú vodu.

Telo vstrebáva vodu a minerálne aj pokožkou. Preto je veľmi zdravé kúpanie v mori, ale bez nadmerného opaľovania. Ak si more nemôžeme dožiť, pridávajme si do kúpeľa aspoň morskú soľ, pretože obsahuje 50 druhov nerastných látok a stopových prvkov. Morskou soľou môžeme soliť aj pokrm.

**Alkoholické nápoje.** Veľa ľudí sa nazdáva, že „pár“ pív alebo pohár vína nezaškodí. Ide však o omyl. Zistilo sa, že aj malé dávky alkoholu poškadzujú mozgové tkanivo a môžu byť aj mutagénom. Alkohol pôsobí aj ako promótor pri vzniku rakoviny. Napríklad zhoršuje účinky fajčenia, chemikálií a pod. Kto chce mať čistou a jasnú hlavu, chce sa uchrániť od cirhózy pečene a od rakoviny, nebude piť alkohol ani „po troškách“.

Nápoje by sme mali piť zohriate na teplotu tela. Studené aj horúce zhoršujú trávenie. Pri pití tekutiny „prevalujeme“ v ústach a prehltajme ich v malých dúškoch. Pahltnosť v jedení aj v pití škodí.

Niektoré zahraničné vedecké prognózy predpokladajú, že ak bude znečisťovanie životného prostredia postupovať dnešným tempom aj naďalej, rok 2025 prežijú iba najsilnejší alebo najodolnejší jedinci. Na prežitie človeka je - okrem iného - potrebná aj aplikácia uvádzaných výživových odporúčaní v každodennom živote. Ak budete mať

možnosť, navštívte v zahraničí cintoríny vegetariánov a vegánov. Málokto z nich sa nedožil deväťdesiatky.

(13)

## **AKO PREBIEHA TRÁVENIE ALEBO JEDZME SPRÁVNE KOMBINOVANÉ POTRAVINY**

*[Túto časť spracoval RNDr. Pavel Stratil podľa populárneho knižného výkladu dr. Herberta M. Sheltona o kombináciách potravín („Food combining made easy“), vydaného jeho školou (Dr. Shelton's health school, San Antonio, Texas, USA 1975). Od roku 1951 kniha dosiahla v roku 1975 27. vydanie. Autor venoval vyše 40 rokov štúdiu dietetiky. Viac než 31 rokov liečil veľký počet ľudí, riadil stravovanie a starostlivosť o tisíce ľudí z celých Spojených štátov, Kanady a z mnohých ďalších krajín. ]*

Trávenie je enzymatický proces. Okrem trávenia potravy tráviacimi enzýmami môže prebiehať jej rozkladanie bakteriálnymi enzýmami, čiže kvasením. Ide o dva celkom rozdielne procesy. Kým pri trávení potravy tráviacimi enzýmami vznikajú jednoduché živiny využiteľné telovými bunkami, pri jej rozkladaní bakteriálnymi enzýmami (kvasenie, hnitie) vznikajú jednoduché aj zložité zlúčeniny pre telové bunky nevhodné, ba niekedy aj škodlivé. Pri zahŕňaní bielkovín (putrefakcii) v črevách prebiehajúcim pôsobením baktérií vznikajú toxické látky.

Každý tráviaci enzým je špecifický, t. j. pôsobí len na jednu skupinu zložiek potravy (napr. jeden na polysacharid, iný na bielkoviny a ďalší na tuky), prípadne je špecifický len na určitú látku (napr. každý cukor vyžaduje na štiepenie špecifický enzým).

V ústach sa strava kúsaním rozmelí na malé čiastočky a zmieša sa so slinami; v ústach sa začína iba trávenie škrobov. Sliny sú alkalická tekutina obsahujúca enzým ptyalín, ktorý štiepi škroby na maltózu. Tú až v črevách štiepi enzým na dextrózu. Škrob však môže byť štiepený aj pankreatickým enzýmom amylázou na maltózu a achrodextrín. Pri konzumovaní cukrov sa uvoľňuje veľa slín, ale bez ptyalínu. Ptyalín sa neprodukuje ani pri konzumovaní mäsa, tuku a mokrého škrobu. Ničia ho už aj slabé kyseliny a silná alkalická reakcia.

Žalúdočná šťava má pH (jednotka kyslosti alebo zásaditosti roztokov, tekutín) od neutrálnej reakcie až po silne kyslú, podľa charakteru konzumovanej potravy. Obsahuje tri enzýmy: pepsín, ktorý pôsobí na proteíny, lipázu, ktorá mierne pôsobí na tuky, a renín, ktorý zráža bielkoviny z mlieka.

Pepsín štiepi všetky bielkoviny. Trypsín, ktorý je v črevných a pankreatických šťavách, nepôsobí na komplexné proteíny, ale len na štiepy bielkovín vzniknuté pôsobením pepsínu, t. j. peptídy a polypeptídy, ktoré ďalej štiepi na aminokyseliny. Pepsín pôsobí iba v kyslom prostredí a ničí ho alkalické prostredie. Nízka teplota spomaľuje až úplne zastavuje jeho pôsobenie. Alkohol tento enzým zráža.

V stene žalúdka je približne 5 miliónov mikroskopických žliazok, ktoré produkujú tráviace šťavy v styku s potravou podľa jej zloženia. Zloženie produkovaných štiav sa mení podľa postupu trávenia.

## **SPRÁVNE A NESPRÁVNE KOMBINÁCIE POTRAVÍN**

### **1. KOMBINÁCIA KYSELINA - ŠKROB**

Ptyalín ničia už slabé kyseliny (ocot, kyselina šťaveľová, kyselina rajčiakov, pomarančov, citrónov, kyslých jabĺk, 0,003% HC1 a pod. zastavia trávenie škrobov ptyalínom).

**Prvé pravidlo: Pri jednom jedení nekombinujte naraz kyslé a škrobnaté potraviny !**

### **2. KOMBINÁCIA BIELKOVINA - ŠKROB**

Žalúdočná sliznica vylučuje iné tráviace šťavy, ak jeme škrobnatú potravu, a iné pri jedení bielkovinovej potravy. Každá potrava vyvoláva špecifickú aktivitu tráviacich žliaz. Ak jeme chlieb, vylučuje sa neutrálna šťava, a až keď je škrob strávený (asi za 2 hodiny), začína sa vylučovať kyselina soľná na trávenie bielkovín. Ak jeme súčasne mäso a chlieb, namiesto neutrálnej šťavy sa ihneď vylučuje silne kyslá šťava a trávenie škrobu sa zastavuje. Ak jeme najprv bielkovinu a potom škrobnatú potravinu, nastáva trávenie bielkovín v nižšej časti žalúdka (v tzv. funde) a súčasne sa vo vyššej časti žalúdka trávi škrob. Mäsožravé zvieratá nemiešajú dovedna škroby a bielkoviny.

**Druhé pravidlo: Pri jednom jedení nekombinujte naraz bielkoviny a škrobnaté potraviny !**

### **3. KOMBINÁCIA BIELKOVINA- BIELKOVINA**

Každá bielkovinová potrava vyžaduje iné podmienky trávenia. Napríklad mlieko vyžaduje najnižšiu kyslosť v poslednej hodine trávenia, mäso v prvej hodine trávenia a vajcia zasa v inom čase než mlieko a mäso. Preto nekombinujeme mäso a vajcia, mäso a syry, vajcia a mlieko, mäso a orechy, vajcia a orechy a pod.

**Tretie pravidlo: Pri jednom jedení jedzte vždy iba jednu koncentrovanú bielkovinovú potravu !**

### **4. KOMBINÁCIA KYSELINA -BIELKOVINA**

Komplexné bielkoviny štiepi pepsín, ktorý pôsobí iba v kyslom prostredí. Pri požívaní bielkovín je žalúdočná šťava kyslá. Kyslá potrava inhibuje žalúdočné šťavy a tak porušuje trávenie bielkovín. Kyslé lieky a ovocie porušujú pepsín alebo sekréciu žalúdočných štiav. Tým sa zastaví trávenie a začína sa zahŕňame. Pepsín však ničí aj nadbytočná kyslosť žalúdka (hyperacidita). Citrónová šťava alebo ocot v zeleninových šalátoch narušujú trávenie bielkovín.

**Štvrté pravidlo: Pri jednom jedení nekombinujte naraz bielkovinové a kyslé potraviny !**

## 5. KOMBINÁCIA TUK - BIELKOVINA

Tuk má výrazný inhibičný vplyv na sekréciu žalúdočných štiav. Prítomnosť tuku v potrave znižuje chuťovú stimuláciu vylučovania žalúdočných štiav a znižuje ich chemickú sekréciu a aktivitu. Znižuje množstvo pepsínu a kyseliny soľnej produkovaných do žalúdočnej šťavy a znižuje žalúdočnú tonizáciu až o 30 %. Tento inhibičný efekt môže trvať dve aj viac hodín. Tuk by sme teda nemali požívať s bielkovinovou potravou. Tie potraviny, ktoré obsahujú tuk, ako napr. orechy, syr alebo mlieko, vyžadujú dlhší čas na trávenie než bielkoviny bez tuku. Zelenina znižuje inhibičný vplyv tuku. Preto by sa mala konzumovať s jedlami obsahujúcimi tuk a bielkovinu.

**Piate pravidlo: Pri jednom jedení nekombinujte naraz tuky a bielkoviny !**

## 6. KOMBINÁCIA CUKOR - BIELKOVINA

Všetky cukry (repný, sirup, sladké ovocie, med, sladkosti a pod.) majú inhibičný efekt na vylučovanie žalúdočných štiav a na mobilitu (pohyby) žalúdka. Jedenie sladkostí znižuje chuť na jedlo. Cukor požívaný spolu s bielkovinou bráni tráveniu bielkovín. Cukry sa netrávia v ústach a žalúdku, ale v čreve. Ak sa trávia len samotné cukry, nezdržujú sa dlho v žalúdku a čoskoro prechádzajú do čriev. Ak cukry jeme s inými potravinami, napr. so škrobmi alebo s bielkovinami, v žalúdku sa zdržujú dlhšie a oddávajú trávenie ostatných potravín. Kým čakajú v žalúdku na strávenie bielkovín a škrobov, podliehajú kvaseniu.

**Šieste pravidlo: Pri jednom jedení nekombinujte naraz cukry a bielkoviny !**

## 7. KOMBINÁCIA CUKOR – ŠKROB

Škrob sa začína tráviť v ústach a za vhodných podmienok jeho trávenie istý čas pokračuje v žalúdku. Cukry sa trávia len v tenkom čreve. Samotné cukry čoskoro postupujú zo žalúdka do čriev. No ak ich konzumujeme s inou potravou, istý čas zostávajú v žalúdku, kde nastáva ich kyslé kvasenie. Cukor pridaný do akéhokoľvek jedla spôsobuje v žalúdku kvasenie. Pri jedení škrobnej potraviny s cukrom sa vylučuje málo slín a sliny sú bez ptyalínu; takže škroby sa netrávia. Zmes škrobu a cukru spôsobuje kvasenie.

**Siedme pravidlo: Pri jednom jedení nekombinujte naraz škroby a cukry !**

## NORMÁLNE TRÁVENIE POTRAVY

Pri normálnych fyziologických pomeroch v čreve sa nerozmnožujú hnilobné baktérie. Pri nesprávnej kombinácii potravín sa však množia. Odbúravajú bielkoviny aj na aminokyseliny, ale tiež ich ďalej premieňajú na indol, skatol, fenol, krezol, kyselinu fenypropionovú, fenyloctovú, na mastné kyseliny, kyslíčnik uhličitý, vodík, metán, sírovodík a pod. Mnohé z týchto produktov odchádzajú stolicou, iné sa čiastočne absorbujú a potom vylučujú močom. Hnilobné baktérie vytvárajú aj viac alebo menej toxické látky patriace do skupiny amínov.

Hoci sú kvasné a hnilobné procesy u ľudí veľmi obvyklé, nie sú normálne. Najčastejšie ich spôsobuje prejedanie, konzumovanie nekvalitných bielkovín alebo ich nadbytok,

nesprávne kombinovanie potravín, jedenie pri fyzických alebo emočných stresových stavoch (únava, strach, obava, úzkosť, bolesť, horúčka, zápaly a pod.), ktoré spomaľujú alebo znemožňujú trávenie.

Hnilobne zapáchajúca riedka alebo tuhá stolica (normálna stolica má byť sformovaná a mäkká), veľa plynov, kolitída, hemoroidy, krvácanie do stolice, veľká spotreba toaletného papiera a pod. - to sú výsledky hnilobných procesov, hoci sa dnes považujú za normálne. Sú však ľudia, ktorých stravovacie zvyklosti nevyvolávajú páchnucu stolicu a plynatosť - napríklad vegetariáni a vegáni.

Krv má dostávať zo zažívacieho traktu vodu, aminokyseliny, mastné kyseliny, glycerol, monosacharidy, nerastné látky a vitamíny. Nemá dostávať alkohol, kyselinu octovú, ptomaíny, vodík, sírniky a pod., ktoré vznikajú pri kvasení a hnití. Zo zažívacej sústavy majú prichádzať živiny, a nie jedy.

Pri normálnom trávení sa polysacharidy štiepia na jednoduché cukry, ktoré slúžia ako živina. Ak prechádzajú kvasným procesom, vzniká kyslíčnik uhličitý, kyselina octová a alkohol, čo sú nefyziologické látky - jedy. Bielkoviny sa pri normálnom trávení štiepia na aminokyseliny - živiny. Pri hnilobných procesoch sa menia na ptomaíny a leukomaíny, čo sú jedy. Potrava sa teda musí tráviť, nie hniť.

Stupeň hnilobných procesov v čreve možno zistiť koncentráciou indoxyl-sulfátu a skatoxyl-sulfátu. (Indol a skatol po absorbovaní oxidujú na indoxyl a skatoxyl a zlučujú sa s kyselinou sírovou.)

Hnilobné a kvasné procesy v črevách spôsobujú zapáchajúci dych, tuhú a zapáchajúcu stolicu a nadúvanie. Konzumovanie čierneho korenia, octu, alkoholu a iných látok, ktoré brzdia priaznivobakteriálne trávenie, podporuje tieto procesy. Jednou z najhlavnejších príčin zlého trávenia je jedenie nevhodne kombinovaných potravín. Potvrďuje to skutočnosť, že jedením správne kombinovaných potravín sa človek zbaví zažívacích ťažkostí, pravda, ak nemajú závažnejší, chorobný charakter.

Teraz si akiste každý zákonite položí otázku: Teda čo vlastne jesť? Chceme však pripomenúť, že uvedený návod na kombinácie potravín je len ideálom, ku ktorému by sme sa mali

priblížiť. U každého nemožno stravovacie návyky „lámať cez koleno“ zo dňa na deň. Nesprávne návyky treba odbúravať krok za krokom. Preto ani niektoré z receptov obsiahnutých v knihe nie sú z hľadiska kombinácie potravín najideálnejšie. Sú však určené pre začiatočníkov a majú slúžiť aj ako inšpirácia pre vlastnú fantáziu. Zopakujme si teda nevhodné (škodlivé) a vhodné kombinácie potravín.

**Nevhodné kombinácie:** ovocie + zelenina

bielkoviny + škroby    bielkoviny + sacharidy    bielkoviny + bielkoviny    bielkoviny + tuky  
tuky + sacharidy    sacharidy + ovocie    sladké ovocie + kyslé ovocie

**Vhodné kombinácie:** bielkoviny (strukoviny, semená, orechy) + listová a koreňová zelenina sacharidy (obilniny) + zelenina samotné ovocie, ale len kyslé s kyslým a sladké so sladkým tuky + zelenina tuky + ovocie zelenina + zelenina



## **KYSELINOTVORNOSŤ A ZÁSADOTVORNOSŤ POTRAVÍN (sčasti podľa RNDr. Ing. Pavla Stratila)**

Jednou z podmienok zachovania životaschopnosti ľudského tela je udržiavanie určitej acido-bázickej (kyselino-zásaditej) rovnováhy. Možnosť prípustnej zmeny tejto rovnováhy je veľmi malá. Reakcia krvi musí byť medzi 7,32 až 7,42 pH, čo sa veľmi blíži neutrálnosti. Krv má byť teda veľmi ľahko zásaditá. Na udržiavanie tejto rovnováhy má telo niekoľko mechanizmov.

Konzumovaním stravy zloženej z nevhodných potravín a v nevhodných množstvách môžeme túto rovnováhu nebezpečne narúšať vychyľovaním do kyslej oblasti; organizmus ju potom len s námahou udržiava (napr. odbúravaním zásaditých prvkov, čiže vápnika a horčíka z kostí). Vychyľovanie smerom ku kyslej reakcii, čiže prekysľovanie organizmu, je veľmi škodlivé a dnes u ľudí veľmi časté. Prekysľovanie spôsobuje postupné poškodzovanie orgánov, pocit únavy, depresie a prispieva k vzniku mnohých chorôb.

Kyseliny si telo vyrába ustavične. Svalovou námahou sa vytvára kyselina mliečna. Ak je námaha mierna, organizmus stačí túto kyselinu neutralizovať. Ak je námaha príliš veľká, nastáva prekyslenie svalov, prípadne celého organizmu, čo môže spôsobiť až smrť (napr. uštievanie zveri, koní, maratónskeho bežca a pod.).

Pri sedavom zamestnaní sa telo okysľuje a po 5 hodinách práce v uzavretej miestnosti môže pH moču klesnúť zo 7,5 až na 5. Pohybom na čerstvom vzduchu sa krv dobre prekyslí, niektoré organické kyseliny sa zmetabolizujú na kyslíčnik uhličitý, a tým sa vydýchajú. Obnoví sa neutrálne pH moču aj tkanív, zmizne pocit únavy a zlepší sa aj celková nálada človeka.

Na udržiavanie správnej acidobázickej rovnováhy je dôležitý správny pomer kyselinotvorných a zásadotvorných potravín v strave. Zo stravy má byť krv plynule zásobovaná zásaditými prvkami na neutralizáciu všetkých kyslých toxických odpadov z metabolizmu. Vzniknuté kyseliny, ktoré sa neokysľujú až na vodu a  $\text{CO}_2$ , viažu zásady. Preto má byť strava vždy ľahko zásadotvorná. Ak obsahuje veľa kyselinotvorných potravín, organizmus je nútený čerpať zásadité prvky zo zubov a z chrčtice. Nadbytok zásadotvorných potravín nepôsobí nepriaznivo a zásadité prvky sa postupujú zásadomilným žľazám (pečeň, podžalúdková žľaza, črevá). Tieto žľazy vylučujú veľké množstvo zásaditých štiav. Pečeň vytvára 0,5 až 1 liter žlče s pH 7,6, podžalúdková žľaza 1 až 2 litre a črevá 1 liter tráviacich štiav denne. Veľa kyselín sa vylučuje aj stolicou a pokožkou pri potení. Prekyslenie (acidóza) je pre náš organizmus najnebezpečnejšie. Na odstraňovanie prekyslenia sa zúčastňuje niekoľko orgánov. Sú to predovšetkým pľúca, ktoré ustavične (vo dne i v noci) vylučujú kyslíčnik uhličitý, ktorý vzniká pri mnohých metabolických procesoch v tele. Vo vodnom prostredí predstavuje slabú kyselinu. Činnosť pľúc môžeme veľmi podporiť pohybom na čerstvom vzduchu. V tom spočíva jeho veľký význam a nevyhnutnosť pre zdravie a pocit sviežosti.

Druhým orgánom, ktorý vylučuje veľa kyselín, sú obličky. Ich činnosť podporuje aj pohyb, najmä taký, pri ktorom dochádza k sťahovaniu brucha a tým k mechanickej masáži obličiek. Ich funkciu stimuluje aj pitie dostatku tekutín v malých množstvách v priebehu



dňa. Činnosť obličiek veľmi dobre stimuluje teplá voda s citrónom. Obličky majú dôležitú úlohu pri udržiavaní acidobázickej rovnováhy tela.

Tretím orgánom zúčastňujúcim sa na odstraňovaní kyselín je pokožka. Je to najväčší orgán človeka. Vylučovanie kyselín pokožkou prebieha potením. Pre zdravie je prospešné, ak sa každý deň snažíme dobre sa zapotiť (krátky beh, telesné cvičenie, práca alebo iná fyzická námaha, sauna). Pri potení pokožka vylučuje aj mnohé iné škodlivé látky z tela (škodlivé ťažké kovy, chlorid sodný a i.).

Dôležitým orgánom vylučujúcim veľa kyselín je aj hrubé črevo, ktoré ich vylučuje do stolice. Ak všetky tieto orgány nestačia odstrániť nadbytočné kyseliny, organizmus použije aj ostatné východy z tela a kyselín sa zbavuje rozličnými výtokmi a vyrážkami. To však nie je žiadúce.

Ak ani všetky protikyselinové mechanizmy organizmu nestačia neutralizovať acidózu, telo ukladá nadbytočné kyseliny vo forme zlúčenín tam, kde čo najmenej škodia tkanivám. To však môže viesť k vzniku ochorení, ako dna, obličkové a žľazové kamene, svalový a kĺbový reumatizmus. Pri dlhodobom prekysľovaní organizmu sa vyčerpávajú rezervy zásad v tkanivách a nastáva demineralizácia kostí. Vyčerpávajú sa rezervy vápnika, horčíka, draslíka a sodíka. Metabolické reakcie potom prebiehajú v tkanivách veľmi zle a organizmus je náchylný na mnohé choroby (infekčné a degeneratívne ochorenia, rakovina). Odvápnenie spôsobuje kazivosť zubov a pórovitosť kostí. Tepny a žily postupne strácajú elasticitu, zostávajú krehké a ľahko praskajú. Môžu vzniknúť kŕčové žily (vznik kŕčových žíl v čase tehotenstva a dojčenia pri veľkom výdaji zásaditých prvkov). Organizmus sa stáva náchylný na choroby a už aj malý nápor chladu, ktorý by mal byť bez následkov alebo by sa mal obmedziť na banálnu nádchu, prechádza do ťažkého ochorenia.

Strava spôsobuje prekysľovanie tela z niekoľkých príčin:

**1. Nedostatočné prežitie potravy** spôsobuje kyselinotvorné fermentácie v črevách, a to aj pri jedení najlepších potravín. Pri kvasných procesoch vznikajú kyslé produkty odčerpávajúce telu zásadité látky.

**2. Nadvýživa** preťažuje organizmus. Každý gram potravy navyše vyžaduje pri metabolických procesoch zásadité prvky. Nadmerný pocit hladu tlmia najmä potraviny obsahujúce komplexné polysacharidy (škroby sprevádzané vlákninou, vitamínmi a nerastnými látkami) - obilniny, zelenina a ovocie, ktoré vyžadujú dobré prežitie.

**3. Privádzanie príliš málo tekutín do organizmu.** Je lepšie piť o čosi viac, než málo. Nepo-ciťovanie smädu ešte nesvedčí o dostatku tekutín. Pravda, ak prijímame veľa tekutín v jedle, čo býva najmä pri prirodzených a nerafinovaných potravinách, potom už nemusíme prijímať toľko tekutín vo forme nápojov (vody).

**4. Pomer kyselinotvorných a zásadotvorných potravín v jedle.** Ak je v potrave veľa kyselinotvorných látok, telo ich nemôže jednoducho vylúčiť, ale musí ich neutralizovať zásadami, ktoré berie zo zásob, čím sa vyčerpáva. Hlavné zásadotvorné prvky v tele sú vápnik, draslík, sodík, horčík a železo (dovedna asi 2,24 % telesnej hmotnosti). Naopak, nadbytku zásad v potrave sa zbavuje bez akýchkoľvek problémov. Zdalo by sa teda, že najlepšie by bolo jesť iba zásadotvorné potraviny. To by však bol prehnaný záver. Naše telo potrebuje aj kyselinotvorné potraviny, pretože mu dodávajú veľmi cenné živiny (napr. obilniny), a takisto aj mnohé kyslé zlúčeniny (napr. kyselina fosforečná, niektoré zlúčeniny síry, dusíka a chloridy) sú veľmi dôležité a nepostrádateľné pre životné procesy v tele.

Treba poznamenať, že slovný pojem kyselinotvornosť alebo zásadotvornosť sa nezhoduje automaticky s chuťou potraviny, lež vyjadruje fyziologické pôsobenie potraviny na organizmus po metabolizovaní potraviny. V podstate zodpovedá prevahe kyslých alebo zásaditých prvkov. Napríklad citrón chutí silne kyslo, a pritom je zásadotvorný, pretože jeho kyslosť spôsobujú organické kyseliny. Tie sa v procese metabolizmu premenia na kysličník uhličitý, ktorý sa vydychuje, takže prevládne reakcia zásaditých prvkov. Naopak, bielkoviny nemajú kyslú chuť, ale metabolicky sa premieňajú na aminokyseliny, ktoré, ak je ich nadbytok a nie sú využité na tvorbu telových bielkovín, odčerpávajú zásadité prvky na ich neutralizáciu.

Jednotlivé potraviny môžeme rozdeliť do troch základných skupín: 1. kyselinotvorné, 2. zásadotvorné, 3. neutrálne (acidobázicky vyvážené) - pozri prehľad.

Zdalo by sa, že by teda stačilo mať v jedle polovicu kyselinotvorných a polovicu zásadotvorných potravín, čím by sa v tele zabezpečovala acidobázická rovnováha. Lenže acidobázická rovnováha sa musí týkať vnútorného prostredia, teda krvi, ktorá má byť ľahko zásaditá. Keďže v tele sa ustavične vytvára množstvo kyslých odpadových látok, na zamedzenie vzniku acidózy (prekyslenia) je potrebné, aby zásadotvorné potraviny prevažovali (malo by ich byť asi 80 %). Túto prevahu zabezpečí dostatok surovej zeleniny a ovocia v strave. Ovocie by malo prevažovať pri raňajkách. Na obed by sme mali mať ovocie alebo zeleninu s kyselinotvornými, slabo kyselinotvornými alebo zásadotvornými potravinami. Pri večeri by mala prevažovať zelenina, najmä šaláty. Obilniny, bielkovinové potraviny, tuky a sladidlá požívajme striedmo. Ovocie pomáha produkovať tráviace šťavy, ktoré podporujú dobré vylučovanie tráveniny z tela. Bielkoviny, cukry, škroby a tuky zanechávajú kyslú reakciu.

Zelenina je zásadotvorná iba v surovom stave. Varením sa ničia bunkové steny, účinné

látky difundujú, miesia sa a vytvárajú nerozpustné zlúčeniny, ktoré bez úžitku vychádzajú z tela. Dokladom toho je varením zmenená chuť zeleniny. Napríklad surová mrkva je chutná, kým varenú musíme ochucovať.

Ak je jedno jedlo celé kyselinotvorné, ďalšie dve až tri jedlá by mali byť celé zásadotvorné.

Acidobázickú rovnováhu v tele ovplyvňujú aj emócie a konanie človeka. Zásadotvorne pôsobia: odpočinok, spánok, cvičenie, pobyt na čerstvom vzduchu, radosť, smiech, priateľský rozhovor, záľuby, srdečný vzťah k ľuďom. Kyselinotvorne pôsobia: obavy, strach, hnev, nenávisť, zloba, sebeckosť, ohováranie, klebetnosť.

Harmonická kombinácia zásadotvorných a kyselinotvorných potravín v pomere 80: 20 je na udržanie dobrého zdravia najbezpečnejší spôsob stravovania. Pri posudzovaní kvality jednotlivých jedál a jedálneho lístka toto hľadisko je jedným z najdôležitejších ukazovateľov ich prospešnosti.

## ROZDELENIE POTRAVÍN NA KYSELINOTVORNÉ A ZÁSADOTVORNÉ

<i>Potravina</i>	<i>% kyslé zložky</i>	<i>% zásadité zložky</i>
hovädzie mäso	70	30
teľacie mäso	73	27
bravčové mäso	75	25
vajcia	72	28
mlieko	47	53
maslo	54	46
biely chlieb	72	28
pšeničná múka	52	48
zemiaky	39	61
jablká	42	58
citróny	29	71
kaleráb	43	57
zeler	32	68
cibuľa	34	66
fazuľové struky	37	63
hrachové struky	52	48
špargľa	53	47
kel	43	57
karotka	29	71
karfiol	43	57
rajčiak	39	61
red'kovka	29	71
hlávkový šalát	28	72
ružičkový kel	51	49
uhorka	25	75
cvikla	32	68
špenát	47	53
hlávková kapusta	49	51

**PREVAHA ZÁSAD (+) ALEBO KYSELÍN (-) V POTRAVINÁCH**

<i>Potravina 100 g</i>	<i>Prevaha zásad (+) v mg, Prevaha kyselín (-) v mg</i>
krv	+ 5,47
mäso hovädzie stredne	
tučné	- 8,06
mäso hovädzie chudé	-23,51
mäso bravčové stredne	
tučné	- 12,47
mäso rybacie	-14x
mäso hydínové	- 24,32
vajcia	-11x
bielok	- 8,27 - 5x
žĺtok	-51,83 -27x
kravské mlieko	+ 1,69 + 2,4x
maslo	- 4,33
tvaroh	- 17,30
polotučný syr	- 4,50
ementál	- 17,49
masť	- 4,43
pšenica	- 10x
pšeničná múka	- 2,66
ovsené vločky	- 9,98 -13x
raž	-11x
ražná múka	- 16,49
ryža	- 3,18 - 8x
čierny chlieb	-12,01 - 8x
biely chlieb	- 10,99 - 12x
zemiaky	+ 5,10 + 7x
kaleráb	+ 5,99
mrkva	+ 9,54 +10x
zeler	+ 8x
red'kovka	+ 6,05
karfiol	+ 3,04 + 7x
červená kapusta	+ 2,20
kel	+ 0,19
ružičkový kel	-13,15 -10x

<i>Potravina 100 g</i>	<i>Prevaha zásad (+) v mg, Prevaha kyselín (-) v mg</i>
cvikla	+ 11X
špargľa	+ 1x
hlávkový šalát	+ 14,12 + 7x
špenát	+ 28,01 +13x
rajčiaky	+ 13,67
uhorky	+ 31,50
cibuľa	- 1,09
biela kapusta	+ 4,02
zrelý hrach	- 3,41
zelený hrášok	- 2,29
fazuľa	+ 24x
šošovica	- 17,80
vlašské orechy	- 9,22 - 19x
lieskové oriešky	+ 2,08 +12x
mandle	+ 2,19 + 0,4x
jablká	+ 1,38 + 4x
hrušky	+ 3,26
slivky	+ 5,80 +24x
marhule	+ 4,79
čerešne	+ 2,66
datle	+ 5,50
jahody	+ 1,76
figy sušené	+ 27,81
ríbezle	+ 1,10
hrozno	+ 7,15
hrozienska	+ 15,10 +23x
pomaranče	+ 9,61
citróny	+ 9,90 + 5x
maliny	+ 5,29
banány	+ 4,38 + 5x
hríbiky	+ 4,44
kuriatka	+ 4,46
kakaový prášok	- 4,79
čokoláda	- 8,10

**Poznámka:** Údaje označené „x“ sú hodnoty podľa Encyklopédie výkonnosti. Údaje v prvom stĺpci sú hodnoty stanovené titráciou -viac zodpovedajú vplyvu potraviny na organizmus. Hodnoty sú udané v mililitroch 1-normálnej kyseliny alebo zásady spotrebovanej na titráciu popola zo 100 g potraviny.

Pri prekyslení organizmu, osteoporóze, osteomalácii, pálení záhy, výtokoch a vyrážkach možno stav zlepšiť pitím šťavy z mrkvy, zo zeleru, z trochy petržlenu a zo surových zdravých zemiakov. Pri prekyslení sa odporúča užívať aj pomleté vajcové škrupiny. Z oboch strán umyté škrupiny zo surových vajec necháme na plechu asi na 10 minút vysušiť v mierne vyhriatej rúre (nesmú zhnednúť). Zomleté na kávovom mlynčeku na jemný prášok ich užívame raz denne pol hodiny pred raňajkami v dávke pol čajovej lyžičky, pokvapkané citrónovou šťavou. Prášok z vajcových škrupín tvoria v organickom stave hydrouhličitán vápenatý a celý rad minerálie a stopových prvkov. Kontraindikácia: insuficiencia obličiek. Bežné prostriedky proti acidóze nie sú vhodné, pretože obsahujú hliník, ktorý poškodzuje mozog, najmä pamäť. Nevyhovujúca je aj sóda bikarbóna.

Pre názornosť uvádzame tabuľku niektorých kyselinotvorných a zásadotvorných potravín.

**Kyselinotvorné potraviny:** mäso, šošovica syry, tvaroh, pasterizované, mlieko, vajcia, maslo, masť, obilniny, ružičkový, kel, špargľa, zaváraniny, cukor, soľ, ocot, limonády, džúsy.

**Zásadotvorné potraviny:** sója, fazuľa, lieskové oriešky, mandle, čerstvo nadojené mlieko, jogurt, acidofilné mlieko, zelenina, ovocie, jedlé gaštany, mletý kokos, mak, naklíčená pšenica, slnečnica, agar (polysacharid, rôsol vyrobený z morských chaluš, používaný aj v potravinárstve), droždie, väčšina bylinkových čajov, minerálne vody.

Za neutrálne sa považujú rastlinné oleje a med.

Pri niektorých potravinách sa údaje z rozličných prameňov trochu odlišujú. Je to pravdepodobne spôsobené inými podmienkami chovu či pestovania (iná pôda, druhová skladba), nepresnosťami analýzy a pod. Vcelku sa však pramene zhodujú.

Niektorí výživári odmietajú toto delenie potravín ako nevedecké. Vedecké tabuľky WHO/FAO, ktoré vydala firma CIBA GEIGY AG v Bazileji roku 1977, však toto delenie bežne používajú.

(Tab. 28)

## TAKMER IDEÁLNE ZLOŽENIE DENNEJ STRAVY

### Podľa zásady:

80 % zásadotvorných potravín

20 % kyselinotvorných potravín

### Prakticky to znamená denne zjesť:

500 g surovej zeleniny a naklíčených semien

500 g surového ovocia

150 g hrubozrnných obilnín (obilie, pohánka, krúpy, pšeno) - upravených, chlieb, kaša, placky

150 g varených strukovín alebo 20 g orieškov 50 g ostatné - tvaroh, jogurt, mak, med

1 a 1/2 - 2 l tekutín - bylinkové čaje, minerálne vody, pramenistá voda.

Aké množstvo základných živín poskytne tento „tanier“ ?

(Tab. 29)

<b><i>Bielkoviny:</i></b>	<b><i>približné hodnoty v g</i></b>
350 g zeleniny	7
150 g naklíčených semien	30
500 g ovocia	5
150 g obilnín	18
150 g varených strukovín (sója, fazuľa, šošovica)	30
50 g tvarohu, maku a pod.	10
<b>Spolu asi</b>	<b>100 g bielkovín</b>

Z toho je asi 75 g plnohodnotných bielkovín s využiteľnosťou 85-100. Celkové množstvo bielkovín vysoko prekračuje najvyššiu odporúčanú dennú dávku WHO/FAO - 60 g pre mužov a 56 g pre ženy.

(Tab. 30)

<b><i>Tuky:</i></b>	<b><i>približné hodnoty v g</i></b>
350 g zeleniny	2
150 g naklíčených semien	6
500 g ovocia	2
150 g obilnín	18
150 g strukovín či orieškov	30
50 g ostatného (tvaroh, mak, olej)	20
<b>Spolu asi</b>	<b>78 g tukov</b>

Toto množstvo prevažne nenasýtených tukov zodpovedá požiadavkám WHO/FAO.

(Tab. 31)

<b><i>Sacharidy:</i></b>	<b><i>približné hodnoty v g</i></b>
350 g zeleniny	35
150 g naklíčených semien	80



<b>Sacharidy:</b>	<b>približné hodnoty v g</b>
500 g ovocia	75
150 g obilnín	101
150 g strukovín	80
50 g ostatného (tvaroh, mak)	3
<b>Spolu asi</b>	<b>374 g sacharidov</b>

Aj toto množstvo sacharidov je dostačujúce.

Aké množstvo energie získame z uvedeného „taniera“ ?

(Tab. 32)

<b>Energia:</b>	<b>približné hodnoty v MJ</b>
350 g zeleniny	0,95
150 g naklíčených semien	2,9
500 g ovocia	1,3
150 g obilnín	2,4
150 g varených strukovín (sója, fazuľa, šošovica)	2,3
50 g ostatného (tvaroh, mak, olej)	1,9
<b>Spolu asi</b>	<b>11,75 MJ (megajoulov) = 11 750 kJ (kilojoulov)</b>

Toto množstvo získanej energie zodpovedá tabuľkami WHO/FAO odporúčanému množstvu pre mužov s hmotnosťou 75 kg, vo veku 30-60 rokov, pri stredne ťažkej práci. Autori sa domnievajú, že pri dnešnom hojnom výskyte obezity aj toto množstvo telu dodávanej energie je zbytočne veľké. Nasvedčujú tomu aj pokusy dr. Šatalovovej alebo bežkyne dr. Moorovej, o ktorých hovoríme v nasledujúcej kapitole „Radiácia potravín“.

Pokiaľ ide o vitamíny, enzýmy, nerastné látky, stopové prvky a ďalšie biologicky aktívne látky, tento „tanier“ poskytne viac než dostatočné množstvo. Bežný spôsob stravovania nie je schopný zabezpečiť potrebné množstvo týchto látok.

Z uvedených výpočtov je zrejmé, že táto strava nielenže pokryje, ale aj prevyšuje všetky potreby organizmu. Výpočet sa vykonal na hmotnosť jedlého podielu v hotových pokrmoch (nie na sušinu) podľa tabuliek WHO/FAO vydaných firmou CIBA GEIGY AG v Bazileji roku 1977.

## RADIÁCIA POTRAVÍN

Táto kapitola je veľmi diskutabilná, pretože časť vedcov radiáciu potravín uznáva, časť ju popiera. Napriek tomu sa nazdávame, že môže byť pre čitateľa užitočná.

Predovšetkým treba zdôrazniť, že nejde o rádioaktivitu, teda o zdraviu škodlivé žiarenie, ale o prirodzenú radiáciu potravín, ktorú človek potrebuje. Táto radiácia (kmitanie v určitej časti spektra) je veľmi ľahko merateľná spektrometrom, no jej príčina nie je celkom objasnená a existujú viaceré hypotézy. Jedna z nich hovorí o akomsi vlnení - pohybe molekúl v cytoplazme vnútri bunky.

Aby sme si aspoň trochu priblížili význam radiácie, pripomeňme si, že jestvuje žiarenie kozmické a zemské, slnečné - ultrafialové - infračervené, rádioaktívne a elektromagnetické žiarenie, žiarenie prirodzených potravín a veľa ďalších žiarení, podľa toho, o ktorú časť stupnice ide.

Táto hypotéza hovorí o prirodzenom žiarení potravín, ktoré sa označovalo starou jednotkou angstrôm (Å). Niektorí autori používajú neutrálnu arbitrážnu jednotku. Dnes sa používa jednotka sústavy SI 1 nm (nanometer, miliardina metra) = 10 Å.

Aj u človeka vraj možno merať radiáciu. Zdravý človek vykazuje asi 620-700 nm, chorý pod 620. Ľudský organizmus využíva aj radiáciu potravín. Vysoká radiácia potravín je totiž významnejším ukazovateľom kvality potravín, než iba delenie na bielkoviny, tuky a sacharidy. Pri potravinách nestačí uvádzať iba obsah účinných látok a energetickú hodnotu.

MUDr. Šatalovová, CSc, z moskovského Ústavu neurochirurgie AV ZSSR uskutočnila v spolupráci so Všešvázovým ústavom telesnej výchovy zaujímavý pokus. Z obyčajných, vôbec netrénovaných ľudí vytvorila experimentálnu skupinu, ktorá asi 3 týždne prechádzala otužovaním, dychovými cvičeniami, prírodnou stravou a dynamickým tréningom. Kontrolnú skupinu tvorili zasa skúsení aktívni športovci. Obe skupiny mali pri rozdielnej strave ubehnúť 500 km za sedem dní, pričom sa sledovala výkonnosť, ďalej úbytok hmotnosti a celkový psychický a fyziologický stav. Kým experimentálna skupina dostávala iba čerstvú rastlinnú potravu, obsahujúcu len 28 g rastlinných bielkovín a predstavujúcu 1200 kcal denne, kontrolná skupina trénovaných športovcov dostávala v potrave 190 g predovšetkým živočíšnych bielkovín a 6000 kcal; ich stoly sa prehýbali pod množstvom mäsa a iných lahôdok. Teoreticky by sa teda dalo predpokladať, že experimentálna skupina musí za dva dni zomrieť od vyčerpania. Celú trať však absolvovala úspešne v dobrej pohode a nedosahovala také veľké úbytky hmotnosti ako kontrolná skupina. Tento pokus sa zopakoval s inými ľuďmi na trati dlhej 450 km s rovnakými výsledkami.

MUDr. Šatalovová, CSc, tvrdí, že ľudské telo nie je iba pec na spaľovanie kalórií, ale že tu pracuje veľa vzájomných a dosiaľ nepoznaných väzieb. Veľký význam pripisuje chlorofylu, exogénny enzým, radiácii a ďalším vplyvom.

Ďalší dôkaz o nadradenosti vysokej radiácie potravín nad joulami podala známa americká bežkyňa dr. Barbara Moorová, ktorá vo veku 56 rokov bežala naprieč Spojenými štátmi (5000 km) a po celý čas jedla iba to, čo si cestou odtrhla - byliny

a ovocie. Je známe, že himalájski Hunzovia a šerpovia pri horolezeckých výstupoch vynášajú nesmierne ťažké náklady a pritomedia iba rastlinnú potravu.

Radiáciu potravín určuje ich kvalita a stupeň spracovania. Pre názornosť ich rozdelíme do niekoľkých kategórií:

### **1. Potraviny s najvyššou radiáciou 650-1000 nm**

Do tejto kategórie patria dužiny celkom zreľých plodov ovocia, čerstvo rozlúsknuté orechy, väčšina čerstvej zeleniny, predovšetkým listovej, naklíčené semená (obilia, šošovice, slnečnice, sóje), celé obilné zrná, do 3 týždňov stočený, neupravený med, čerstvo nadojené mlieko, čerstvo znesené vajcia, čerstvo pripravené bylinkové čaje a za studena lisovaný olivový a slnečnicový olej.

### **2. Potraviny s nižšou radiáciou 300-650 nm**

Patrí sem ostatná zelenina (najmä koreňová), vylúpané, dlhšie skladované orechy, prezreté ovocie, mlieko 12 hodín po nadojení, med, dvoj- až trojdňové vajcia, obyčajné maslo, ostatné oleje, strukoviny a mäso do 6 hodín po zabití zvieratá.

### **3. Potraviny s priemernou radiáciou 100-300 nm**

Zaraďujeme sem 10-15 dní staré vajcia, bežné konzumné mlieko, kávu, čaj, čokoládu, zaváraniny, fermentované syry, starú zeleninu, nedozreté ovocie a znova zohrievané a skladované potraviny.

### **4. Tzv. „mŕtve" potraviny vykazujúce 0-100 nm**

Patria sem konzervy, mäso, alkohol, rafinovaný (biely) cukor, biela múka, rafinované potraviny, margaríny a pod.

Z uvedeného prehľadu vyplýva, že z hľadiska zdravia potrebujeme pravidelne dva až tri razy denne konzumovať potraviny 1. a 2. kategórie, občas si môžeme dovoliť potraviny 3. kategórie a úplne by sme sa mali vyhýbať potravinám 4. kategórie.

Radiáciu vykazujú aj pôvodcovia rozličných chorôb - vírusy a baktérie. Ich radiácia sa pohybuje od 310 nm do 600 nm. Pri rakovine sa uvádza radiácia okolo 487 nm. Podľa vedcov sa môžeme pred rozličnými chorobami uchrániť iba vtedy, keď svoju radiáciu budeme udržiavať oveľa vyššiu, než majú vírusy a baktérie, teda v rozmedzí 650-700 nm. Platí pravidlo, že vyššia radiácia prekonáva nižšiu. Vysokú radiáciu si možno udržiavať správnym dýchaním, fyzickou aktivitou (cvičením, plávaním, behaním), psychickou stabilitou a konzumáciou potravín 1. a 2. kategórie.

Radiáciu potravín výrazne ovplyvňuje ich čerstvosť a úprava. Na ilustráciu: Kým cukor v repe dosahuje radiáciu 800 nm, biely, rafinovaný cukor 0 nm; med od včelára 850 nm, kúpený v obchode 0 nm; mäso do 6 hodín po zabití zvieratá má radiáciu 650-1000 nm, no potom radiácia rýchlo klesá na nulu. Všetky konzervované a rafinované potraviny majú nulovú radiáciu. Zrelé ovocie má vrcholnú radiáciu 800-850 nm, radiácia otlčeného, prezretého a nahnitého ovocia rýchlo klesá. (Ak ovocie alebo zelenina - napr. jablká, rajčiaky - už nemôžu dozrieť na slnku, necháme ich dozrieť za oblokom alebo vo vrecúšku s obilím.) Je zaujímavé, že ak sa správne sušené ovocie (jablká, marhule, slivky, hrušky, hrozienka) namočí alebo sa dôkladne, dlho prežúva, dosahuje takmer pôvodnú radiáciu. Dokonca aj sušené byliny, ktoré vykazujú radiáciu 0, vo forme záparu, odvaru či macerátu dosahujú radiáciu 600-850 nm. Zelenina po odtrhnutí alebo

po vytiahnutí zo zeme rýchlo stráca radiáciu; za 24 hodín radiácia sa zníži až o 50 % a za 3 dni je nulová.

Radiáciu potravín, najmä zeleniny, znižuje, ba až úplne ničí ich tepelná úprava (varenie, dusenie, pečenie). Výnimku tvoria zemiaky, celé obilie a strukoviny. Pravda, musíme ich konzumovať hneď po uvarení, nesmieme ich uskladňovať v chladničke a znova zohrievať. Prijateľnou formou konzervácie je sušenie a mrazenie (zelenina, ovocie, byliny).

Radiáciu človeka znižuje aj pobyt v geopatogénnych zónach, hluk, stresy, dlhodobý pobyt s chorými a pod. Deti by nemali spať na jednej posteli so starými ľuďmi a chorý človek by mal spať podľa možnosti v izbe sám. Niektoré lieky, napr. antibiotiká - penicilín, streptomycín - majú vysokú radiáciu, ale väčšina liekov nulová. Počas choroby je dôležité jeden deň vynechať stravu a potom jesť len čerstvú surovú stravu (ovocie, zeleninu, naklíčené semená), teda nič varené ani pečené (ani chlieb z obchodu), iba bylinkové čaje.

Záverom si pripomeňme, že naše zdravie závisí aj od príjmu potravín, ktoré majú vyššiu radiáciu než náš organizmus. Tieto potraviny obsahujú aj dosť plnohodnotných bielkovín, nenasýtených tukov, komplexných polysacharidov, vlákniny, vitamínov, enzýmov, nerastných látok, stopových prvkov a ďalších biologicky aktívnych látok.

Teda toľko k jednej hypotéze, ktorá má vo svete veľa stúpcov. Dokonca v mnohých krajinách si možno v elektropredajniach kúpiť spektrometer na meranie vitality potravín. Kým sa vedci ujednotia, zostáva nám empiria, skúsenosť. Každý môže sám na sebe vyskúšať, či sa po surovej strave cíti lepšie a sviežejšie než po varenej.

(16)

## **VPLYV TECHNOLOGICKEJ ÚPRAVY NA KVALITU POTRAVÍN**

Človek začal svoju existenciu na Zemi bez hrncov, panvíc, chladničiek a ďalších „vymožeností“ civilizácie. Pôvodne ako zberač sa živil plodmi stromov, kríkov, zeme. Až oveľa neskôr sa začal živiť mäsom. Ovocie, zeleninu, orechy, obilniny konzumoval len tak, ako narástli. Až časom začal používať oheň, hlavne na pečenie mäsa.

Rastlinné potraviny v prirodzenom stave obsahujú kvalitné bielkoviny, nenasýtené mastné kyseliny, vitamíny, enzýmy, nerastné látky, stopové prvky a ďalšie biologicky aktívne látky. Technologickou úpravou sa však výrazne mení obsah účinných látok. Stupeň znehodnotenia závisí od spôsobu úpravy a dĺžky pôsobenia. Pre názornosť si niektoré z nich rozoberieme:

## FYZIKÁLNE ÚPRAVY

### (16-1a) 1. TEPELNÁ ÚPRAVA

#### a) Vyššou teplotou

##### a1) Pečenie

Ako uviedol MUDr. Turek vo Výžive ľudu (1988), zahrievaním vysokobielkovinových potravín, najmä živočíšnych a predovšetkým mäsa, vznikajú v nich pyrolyzáty niektorých aminokyselín, ktoré majú vysokorakovinotvorný účinok, dokonca vyšší než doteraz známy najsilnejší kancerogén aflatoxín (produkt plesne *Aspergillus flavus*). Pritom nie je rozhodujúce, či zahrievanie prebieha pri vysokej teplote (okolo 250 °C), alebo pri nižších teplotách (100-150 °C).

Zahrievaním mäsa v ňom vzniká aj vysokorakovinotvorná látka metylcholantrén. Preparujú sa tuky, vznikajú v nich lipoperoxidy. Pečením na otvorenom ohni a na ražni v mäse vzniká aj rakovinotvorný 3,4-benzpyrén, ktorý je aj v cigaretovom dyme.

##### a2) Údenie

Údené mäso, mäsové výrobky, syry a pod. získavajú z dymu pri údení vysokorakovinotvornú látku 3,4-benzpyrén. Obsah tejto látky závisí od spôsobu údenia (studený, teplý, horúci dym) a od dĺžky času údenia. Údeniny údené studeným dymom (okolo 20 °C) obsahujú asi 2 µg 3,4-benzpyrénu, teplým dymom (60 °C) asi 6 µg a horúcim dymom (80 °C) až 12 µg 3,4-benzpyrénu. Podľa tabuliek 100 g údeniny obsahuje toľko 3,4-benzpyrénu ako 30-60 vyfajčených cigariet! Pritom vstrebateľnosť 3,4-benzpyrénu z pľúc a zo zažívacieho traktu je približne rovnaká.

Do údenín sa kvôli zachovaniu ružovej farby mäsa pridáva dusitan sodný a draselný. Nitrolátky sa zlučujú so sekundárnymi amínmi na rakovinotvorné nitrozoamíny. Údeniny teda významne prispievajú k vzniku rakoviny, najmä žalúdka.

##### a3) Varenie

Varením vzniká v mäse najmenej škodlivých látok. Ak varíme zeleninu, ničíme v nej všetky termolabilné látky. Zásadotvorná zelenina sa varením stáva kyselinotvorná (pozri kapitolu „Kyselinotvornosť a zásadotvornosť potravín“). Dokladom je rozdielna chuť zeleniny, napr. mrkvy, pred varením a po ňom. Surová zelenina je chutná, kým uvarená sa bez solenia nedá jesť. Došlo v nej k denaturácii - zbaveniu života. Varením sa ničia niektoré vitamíny skupiny B, vitamín C, enzýmy, auxíny, auxóny, termóny, gamóny a pod. (lit. 98). Surová zelenina je ľahko stráviteľná - trávi sa asi 1 hodinu, kým varená zelenina je ťažšie stráviteľná - trávi sa asi 3 hodiny a na nasýtenie jej potrebujeme podstatne viac.

Ani ovocie by sme nemali variť či zavárať, ale skôr konzervovať hnedým cukrom.

Na varenie sú vhodné obilniny (niektoré stačí iba spariť) a strukoviny. Variť sa **musí** fazuľa, lebo obsahuje jedovatý glykozid, ktorý sa teplom rozkladá. Variť by sa mali aj zelenavé zemiaky, lebo jedovatý solanín sa čiastočne rozkladá teplom. Zemiaky jeme buď surové, alebo dusené v šupke v pare ako knedle. Tak si uchovávajú najviac živín.

#### **a4) Dusenie**

Aj dusenie denaturuje potraviny, ale je trochu šetrnejšie než pečenie a varenie.

#### **b) Mrazením**

Potraviny by sa nemali zbytočne skladovať, lebo v nich klesá obsah biologicky aktívnych látok a znižuje sa radiácia. Niekedy však potrebujeme na zimu alebo do jari uchovať letné ovocie. Výhodné sú kvalitné mrazničky, ktoré uchovávajú potraviny pri -24 °C. Musíme však dbať na to, aby zmrazenie prebiehalo pozvoľna a pomaly, aby nepopraskali bunkové steny. Aj rozmrazovanie má prebiehať pomaly.

### **(16-1b) 2. MECHANICKÉ ÚPRAVY**

Každá mechanická úprava narušuje celistvosť potraviny. Mletie, krájanie či strúhanie zväčšuje obnažený povrch buniek, čím sa zvyšuje možnosť okysličovania rozličných látok, na-horknutia a pod. Porušenými bunkovými stenami prenikajú účinné látky, ktoré navzájom reagujú a vytvárajú nerozpustné (niekedy aj škodlivé) zlúčeniny. Preto po narušení celistvosti sa potraviny snažíme ihneď skonzumovať.

Treba si zapamätať, že pri fyzikálnych úpravách potravín by potraviny nemali prísť do styku s kovmi (okrem antikora) a s plastickými látkami. Pri varení i akejkolvek úprave potravín dbáme na to, aby potraviny neprišli do styku s hliníkom (pozri kapitolu „Stopové prvky“ -hliník).

Ani pripravené ovocné či zeleninové šťavy neskladujeme, ale ihneď konzumujeme.

(16-2)

### **CHEMICKÉ ÚPRAVY**

Všetky konzervačné, emulgačné činidlá, farbivá a aromatické látky sú podozrivé z kancero-génosti. Preto konzervujeme len teplom, cukrom, soľou a sušením. Na vyvolanie žiadúcich chemických reakcií používajme podľa možnosti neškodné prísady (napríklad na kysnutie namiesto škodlivého kypriaceho prášku použime droždie).

## STOLOVANIE A PSYCHOLÓGIA STRAVOVANIA

Z psychického, fyziologického i kultúrneho hľadiska nie je ľahostajné, čo jeme ani ako jeme.

Už v roku 1924 Karel Čapek (O českej kuchyni) napísal (citujeme v origináli): „U nás se proti jiným zemím nepěkně jí; především se nepekně servíruje. Ušetřte si polovičku práce s přípravou oběda, ale přidejte si aspoň čtvrtinu práce s úpravou stolu. Není třeba si k večeři zrovna oblékat smokink, ale také není třeba si k večeři zout boty a vyhrnout rukávy, jako by se měl v potu tváře kydat hnůj. U nás se z jídla nestala denní společenská událost rodiny; ale opět si myslím, že tady není tak vinen muž, který se prostě vrhá na předhozené jídlo, jako hospodyně, která si nedá práci se slavnostní úpravou stolu; co platno, tuhle válku o vyšší životní úroveň českého člověka může vyhrát jen regiment ženy. U nás se nepěkně jí, protože se udržuje ideál překypujícího koryta; donese se na stůl celá husa, a teď ji, obře, požer. Stůl je opulentní a přitom strašně jednotvárný; naber si jednoho jídla, místo aby sis pohrál s několika miskami; nacpi se, místo abys po troškách mlsal. Můžeš mít k večeři čtvereční stopu roštěné s knedlíkem, ale za ty peníze a snad laciněji bys mohl mít jednu sardinku, trikrát do úst kotletky, kousek sýra a hrst ořechů nebo čeho; nuže, vsaď se, že česká hospodyně tě raději umlčí tou roštěnkou, vedena k tomu nevímjakou kletbou, snad strachem z umývání talířů. Nemohu si pomoci: velké množství jídla na míse je něco, co mi jaksí zvedá žaludek; množstvím každé jídlo hrubne.“

Myslíte si, že sa u nás v oblasti stolovania predsa len niečo zmenilo ? Predpokladajme, že nie nadarmo ľudia chodia obdivovať majstrovské umenie úprav stola a jedál na súťažnú prehliadku Gastroprag, ktorá sa každé štyri roky koná v Prahe v Paláci kultúry. Vnesme aj do svojich kuchýň a jedální trocha poézie a kultúru stolovania.

Na jedenie by sme mali mať čas. Lepšie je radšej nejesť, než náhlivo pohltiť jedlo. Ak si urobíme na jedenie čas, ak sa naň tešíme, pripravuje sa naň aj celý tráviaci systém mobilizovaním enzýmov, vylučovaním štiav atď. A ak je pokrm navyše pekne farebný, vynachádzavo skombinovaný, podávaný na pekne prestretom stole s kvietkami vo váze, ak nechýba ani dobrá pohoda v rodine, potom sme pre zdarné vstrebávanie živín a pre vychutnanie pokrmu urobili veľa. No aby sa skutočne nasýtil žalúdok i mozog, aby sa nasýtili všetky naše zmysly, pri jedle nečítame, nepočúvame správy, ale ticho žujeme každý kus, vychutnávame farbu, vôňu i chuť. Slovom, z jedenia sa snažíme vyťažiť maximum. Myslíme na obsah vitamínov, nerastných látok, stopových prvkov a enzýmov, na silu slnka a zeme obsiahnutú v potravinách.

Jedenie musí byť obrad, a nie frontový útok. Deti pri jedení nevedme k pretekom, „kto bude prvý“, radšej ich nechajme „pipláť sa“ v jedle. Vždy je to lepšie než neurózy. Náhlenie, hltavosť, čítanie či hádky pri jedení - to všetko sa pomaly hromadí na vytváranie žalúdočných alebo dvanástnikovových vredov. Každý kúsok potravy dôkladne rozhryzieme, rozmelíme na tekutinu a až potom prehltneme. Šetríme tým tráviace ústrojenstvo, zvyšujeme využiteľnosť živín i pocit sýtosti. Jedla zjeme menej a s väčším úžitkom. Jeme len do prvého signálu nasýtenia. Druhý signál už ohlasuje



prejedenie. Asi 15-20 minút po jedení sa začína samotné trávenie, čo je veľmi zložitý chemickotechnologický proces. Preto už počas trávenia (ktoré podľa skonzumovanej potravy trvá pri sacharidoch 3-4 hodiny, pri bielkovinách 5-6 hodín a pri tukoch 6-7 hodín) by sa nemala dostať do žalúdka nijaká ďalšia potrava.

Jedlo nezapíjame, pretože pitím sa riedia tráviace šťavy, čo predlžuje a zhoršuje trávenie. Pijeme pomaly, nalačno alebo asi hodinu pred jedením.

Sú ľudia, ktorí si natoľko vážia jedlo, že pred jedením prosia o jeho požehnanie. Naozaj, hoci sa na svete vyrobí viac potravín, než ľudia spotrebujú (110 %), predsa polovica ľudstva hladuje. Nie všade je samozrejmosťou každodenný krajec. Vážme si, čo máme, a nič nevyhadzujeme.

Jedlo nás ovplyvňuje tri razy denne. Aký vplyv prevažuje, také je aj naše zdravie. Vezmime si k srdcu rady Karia Čapka.

(18)

## KRÁTKO O MAKROBIOTIKE

Často diskutovaným problémom výživy je makrobiotická diéta. Ťažko ju definovať, pretože zahrnuje množstvo nuansí a odchýlok. Vo svete za jej zakladateľa považujú prof. Oshawu a jeho žiakov (1965). V ČSFR je to veľmi ortodoxná makrobiotička Ing. Prúchová, ktorá často popiera fyziologické princípy. Druhý pól predstavuje múdry a tolerantný MUDr. Jonáš, autor nedávno vydanej knihy „Krížovka života“. MUDr. Jonáš hlása tzv. voľnú formu makrobiotiky. Medzi týmito dvoma krajnými pólmi je celý rad odchýlok.

Všetky formy makrobiotiky majú niektoré spoločné črty. Predovšetkým prístup makrobiotikov k celému svetu, a teda aj k výžive, je založený na pomyselných staročínskych vše-vesmírnych takpovediac „plusových“ a „mínusových“ prasilách jin a jang, ktoré sú nedokázateľné a nemerateľné. Nik nedokáže presne povedať, čo je jin a čo jang, ale človek sa má vraj usilovať udržiavať medzi nimi rovnováhu. Tieto princípy si však jednotliví hlásatelia vysvetľujú po svojom, a preto sa v členení potravín na jin a jang sčasti odlišujú. Čiže neexistuje nijaké spoľahlivé kritérium, podľa ktorého by bolo možné danú potravinu zaradiť do jin alebo jang. Je pozoruhodné, že makrobiotici môžu požívať aj škodlivé potraviny a látky (mäso, alkohol a pod.) - za predpokladu, že ich „vyrovňajú“ opačným pólom. Paradox vzniká v oblasti medziľudských vzťahov. Pýtal som sa ortodoxného makrobiotika, či aj tu uplatňuje princíp jin a jang. Áno, odpovedal, človek musí byť trocha zlý a trocha dobrý... Prečítal som viacero makrobiotických príručiek a publikácií, a ani ja, ani mnohí moji známi, vrátane vedeckých pracovníkov, nie sú schopní pochopiť tieto princípy. Nie sú ani teoreticky, ani empiricky overiteľné a na ich akceptovanie je vlastne potrebná viera.

V oblasti výživy makrobiotici uprednostňujú obilniny, ktoré tvoria až 70 % celkového denného príjmu potravín; zvyšok tvoria polievky, strukoviny, varená a kvasená zelenina. Charakteristická je nízka spotreba tekutín a odmietanie mliečnych výrobkov. Mäso jedia pomerne často, ale prevažne z menších zvierat. Zásadne nejedia ovocie, pretože sa obávajú jeho cukrov. Mnohí makrobiotici celkom vylúčili zo stravy cukor a soľ.

Na prvý pohľad zisťujeme väčšinu pozitívnych čŕt v ich stravovaní. Predovšetkým je to zvýšený obsah hrubozrnných obilnín a zrnovín, strukovín, obmedzenie sladkostí a soli.

Pravda, ich ďalšie zásady sú buď diskutabilné, alebo nesprávne. Makrobiotici sa teoreticky vyhýbajú potravinám, ktoré pôvodne nerástli v našich podmienkach (napr. zemiaky a rajčiaky). No v praxi túto zásadu vlastne nedodržia. Zháňajú morské chaluhy, cudzokrajné korenie a omáčky a rozličné fermentované potraviny. Konzumujú aj obilniny a zrnoviny, ktoré pochádzajú zo subtropických pásiem (napr. pšeno, čo je lúpané proso, i pohánku); tie sa u nás pestujú asi tak dlho ako zemiaky, možno aj o čosi dlhšie.

Vysvetlime si to fyziologicky. Zemiaky ani rajčiaky nie sú ani škodlivé, ale ani chuťovo neprirodzené, pretože za 500 rokov sme si už na ne zvykli. Lenže na morské chaluhy či na plesňové a fermentované orientálne potraviny sme si nezvykli. Navyše, plesňové a fermentované potraviny sú často podozrievané z kancerogenosti. A vyhýbať sa ovociu z obavy pred cukrom je zasa priam smiešne. Veď každému makrobiotikovi, ktorý konzumuje obilniny, sa z nich v tele štiepia polysacharidy na jednotlivé cukry - glukózu a fruktózu. Cukor v ovocí je neškodný, pretože je viazaný na rastlinnú bunku a trávi sa súčasne s celým komplexom ďalších biologicky aktívnych látok, napr. enzýmov, vitamínov, nerastných látok, stopových prvkov, organických kyselín atď. Tento cukor sa vyplavuje do krvi veľmi pomaly a neindukuje vysoké hladiny inzulínu v krvi ani nespôsobuje následnú hypoglykémiu, ako je to pri izolovanom hroznom cukre glukopure alebo pri rafinovanom repnom a trstinovom cukre. Na sladenie je veľmi vhodný tepelne neupravovaný včelí med (priamo od včelára) alebo sušené ovocie. Preto nám osoží aj tropické ovocie. Ibaže v zime nesmieme zjesť naraz veľa pomarančov, pretože následne ochladzujú organizmus a môžu spôsobiť prechladnutie.

Výhrady možno mať aj voči makrobiotickej úprave zeleniny. Makrobiotici asi 70 % konzumovanej zeleniny varia alebo inakšie denaturujú a asi 30 % nechajú skvasiť. Treba vedieť, že tepelnou úpravou zeleniny sa v nej ničia termolabilné látky, napr. exogénne enzýmy, vitamíny, auxóny, auxíny, termóny, gamóny a ďalšie. Pri pomerne stálom nedostatku kvalitnej zeleniny by bolo hriechom tú, čo máme, denaturovať, teda zbavovať ju života. Navyše, suro-

vá zelenina je ľahko stráviteľná - trávi sa asi 1 hodinu, kým varená asi 3 hodiny. Ak surovú zeleninu dôkladne rozhryzieme, presliníme a konzumujeme vo vhodných kombináciách, nenadúva.

Veľkým omylom, ktorý popiera fyziologické zákonitosti organizmu, je propagovaný malý prísun tekutín. Vraj postačuje voda obsiahnutá vo varenom obilí, v polievkach a kvasenej zelenine. Makrobiotici pijú len občas a málo. V ČSFR sa už súdne prejednávalo niekoľko prípadov poškodenia zdravia detí, ktorým rodičia makrobiotici dávali málo tekutín. Poškodenie zdravia je v týchto prípadoch logické. Aby obličky mohli správne pracovať, rozpúšťať a vylučovať mnohé toxické látky, musia mať dostatok tekutín. Denná priemerná norma pre dospelého človeka (mimo sparného leta) je 1,5-2 litre tekutín. Ak sa pije málo, poškodzujú sa obličky, vytvárajú sa obličkové kamene, poškodzuje sa srdce a pod.

Pre zdravie je veľmi škodlivý najvyšší stupeň makrobiotiky, niekedy udávaný ako siedmy, pri ktorom sa trvale konzumuje iba obilie v rozličnej úprave. Takáto jednoznačne jednostranná strava nemôže zabezpečiť telu prísun všetkých potrebných živín.

Makrobiotici tvrdia, že si vraj dokážu vytvoriť vlastnú syntézu vitamínu C a ďalších vitamínov. Pravda, seriózne a rozsiahle štatistické zisťovania a dôkazy na to neexistujú.

Naproti tomu zdravotný stav vegetariánov sa za posledných 50 rokov mnoho ráz dlhodobo sledoval a vyšetroval v desaťtisícových skupinách. Z výsledkov vyplýva, že vegetariánstvo je najzdravší životný štýl. V roku 1985 to potvrdila WHO/FAO a v roku 1987 aj Americká dietetická asociácia. Makrobiotici sa ničím takým nemôžu preukázať.

V rámci objektivity však treba poznamenať, že tzv. voľná forma makrobiotiky s dostatkom tekutín, ako ju propaguje MUDr. Jonáš, je zdravšia než stravovanie ostatnej populácie v ČSFR. Nie je však zdravšia než vegetariánstvo, vegánstvo alebo surová strava, aj keď Ing. Průchová tvrdí opak. Napokon jej tvrdenie vyvracajú zistenia desiatok svetových vedeckých pracovísk.

Možnože niekomu, predovšetkým makrobiotikom, sa bude zdať naše stanovisko jednostranné a nebudú s ním súhlasiť. My však podľa nášho svedomia chválime, čo možno pochváliť, a kritizujeme nevedecké aspekty makrobiotiky.

No aj vďaka makrobiotikom ľudia si začínajú zvykať na myšlienku, že existujú aj iné spôsoby výživy než bravčové, knedle a kapusta alebo plná misa koláčov.

(19)

## FYZIOLOGICKY PROSPEŠNÉ HLADOVANIE

Stámilióny ľudí vo svete nútene a dlhodobo hladujú, nemajú čo jesť, hoci globálne sa vyrobí 110 % potravín v pomere k celkovej potrebe prerátanej na 5 miliárd obyvateľov. Nedostatok potravín je teda aj záležitosť politickej morálky. Títo hladujúci ľudia a deti s nafúknutým bruchom čoskoro podliehajú nedostatku bielkovín, nenasýtených mastných kyselín, energie, vitamínov, nerastných látok, stopových prvkov, enzýmov a ďalších biologicky aktívnych látok. Zem je schopná uživiť 40 miliárd ľudí za predpokladu, že by všetci boli vegetariáni a vegáni. Veď jednotka plochy, ktorá uživí jedného konzumenta mäsa, uživí 14 vegetariánov a asi 50 vegánov.

Česko-Slovensko sa svojou spotrebou potravín zaraďuje medzi rozvinuté krajiny, pre ktoré je naopak charakteristické prejedanie. Každá druhá žena a každý tretí muž v ČSFR sú obézni. Veľa ľudí umiera na dôsledky prejedania. Sme teda v celkom opačnej situácii než hladujúci Afričania, Ázijčania či Juhoameričania.

Pôst čiže úplné nejedenie akejkoľvek potravy (okrem pitia nápojov) po určitý čas je známy už mnohé tisícročia. Poznali ho vo všetkých starých kultúrach a liečebne ho využívali napr. Hippokrates, Avicenna, jogíni a iní.

„Omladzovanie organizmu je reálna úloha, na ktorej denne pracujem. Som presvedčený, že pri súčasnej úrovni rozvoja biológie a medicíny je hranica 120 rokov celkom dosiahnuteľný cieľ.“

To hovorí päťdesiatšesťročný Suren Avakovič Arakeljan, kandidát biologických vied, vedecký pracovník špecialista. V čom spočíva jeho optimizmus? Prežil ťažké vojnové detstvo uprostred arménskych hôr. Veľká rodina - osem detí, ktoré nemali otca. Aby sa ako-tak uživili, matka chovala kravu, ovce a hydinu. Bol nedostatok krmiva. Deti sa najedli, ale krava - čo kde našla. Každú zimu si deti mysleli, že pre milovanú Činarku

je to zima posledná. Ale vždy sa z toho dostala. Keď neskoršie Suren prichádzal do rodnej dedinky na prázdniny už ako študent strednej zverolekárskej školy, vždy sa tešil, že kravka živiteľka je stále nažive a dáva dostatok mlieka, hoci podľa meradiel svojho živočíšneho druhu dosiahla už veľmi úctyhodný vek. Namiesto zvyčajných 12 rokov Činarka sa dožila 20; možno by žila ešte dlhšie, keby ju neodviedli na bitúnok.

Suren Arakeljan si na Činarku neraz spomenul. Po rokoch, už ako hlavný veterinár sovchozu Ostankino neďaleko Moskvy, pustil sa do odvážneho experimentu. Staré tučné sliepky, ktoré prestali znášať a boli určené na porážku, previedol na hladovku. Nijaká potrava. Iba voda s malým prídavkom prípravku, ktorého základom sú trávy rastúce v arménskych horách; Arakeljan ho symbolicky nazval „protistresový“. (Pri dlhom hladovaní vzniká u zvierat panický stav, ktorý sa prípravkom anuluje.) Sliepky skutočne istý čas hladovali. Potom, akoby si to rozmysleli, znova začali znášať vajcia...

Bola to senzácia a súčasne podnet na nový, rozsiahly a dobre pripravený pokus. Uskutočnil sa v roku 1964 v Hydinárskom výskumnom ústave v Saratovskej oblasti, kam Arakeljana poslali po ukončení ašpirantúry. Tisíc japonských sliepok rekordmaniek si už odžilo svoje. Vajcia už neznášali, zostávalo len dať ich na mäso. A práve tieto „neperspektívne starenky“ dostal Arakeljan. Začalo sa sedemdňové fyziologicky prospešné hladovanie - FPH (takto vedec definuje hladovanie s využitím protistresového prípravku).

Po mesiaci sa stal zázrak. Namiesto starého, vypíchnutého a rozstrapateného peria narástlo sliepkam nové, hodváбноlesklé, svetlé. Sliepky boli zrazu energické a pohyblivé, zmizli im hrebienky a hlas sa zmenil na vysoký, takmer ako u kureniec. A čo bolo najdôležitejšie: omladené sliepky sa vrátili k zabudnutej činnosti - začali znášať vajcia...

Tu sú údaje z oficiálnej správy: za mesiac po FPH znášalo 63 % sliepok, za ďalší mesiac už 91 %.

Hlad teda nezabíja. Naopak, ak je rozumný a kontrolovaný, prinavracia mladosť. Sliepky, ktoré prešli mesačným FPH, začali sa dožívať v priemere 18 rokov namiesto obvyklých šiestich.

Myšlienka omladzovať sliepky sa začala presadzovať. Za jediný rok 1972 Suren Avakovič, ktorý vtedy viedol oddelenie technológie hydinárstva pri belgorodskom výskumnom a pro-jekčno-technologickom hydinárskom ústave, podrobil fyziologicky prospešnému hladovaniu dvestotísíc sliepok. Potom sa nadplánové vajcia začali objavovať v hydinárňach v Charkov-skej, Voronežskej, Moskovskej a Leningradskej oblasti, v Moldavsku a Arménsku.

Prirodzene, akcia sa neobmedzila len na sliepky. Už od roku 1954 v plemenárskom sovchoze V. I. Lenina v Kalininskej oblasti a v sovchoze Ostankino pri Moskve omladzujú pomocou FPH aj kravy a ošípané.

Omladzovanie hospodárskych zvierat má značný efekt. Napr. krava, ktorá nadojí tritisíc litrov mlieka ročne, žije obvykle desať rokov. Ak je dojivosť deväťtisíc litrov za rok, krava žije podstatne kratšie - asi štyri roky. Ale stačí ju nechať jeden mesiac v roku odpočinúť a zaviesť pritom FPH - dĺžka jej života sa strojnásobí. Teda namiesto stratených tritisíc litrov za štyri mesiace „prestojev“ získame šesťdesiatitisíc litrov. Nehovoriac o tom, že po hladovke si zviera zvykne na menšie dávky krmiva.

Čo sa vlastne odohráva pri fyziologicky prospešnom hladovaní ?

Organizmus zvierat'a prejde akousi generálnou opravou. Z buniek odchádza sodík a na jeho miesto sa dostáva z medzibunkových priestorov draslík. Je to náhrada jedného chemického prvku druhým. Ale sodné soli - spomeňme si na nakladanie do soli - napomáhajú konzerváciu organických látok. Pri normálnej výžive sa v bunkách akoby konzervujú všetky produkty životnej činnosti organizmu. Medzi nimi aj odpadové produkty, ktoré sú podľa presvedčenia vedca hlavnou príčinou starnutia. Odstrániť odpadové produkty znamená zabrániť starnutiu. Preto pravidelné FPH je rozumnou preventívnou starostlivosťou o „živý stroj“. Ak je teda všetko také jednoduché, môže byť chemický princíp FPH vhodný nielen pre hydinu a dobytok.

A čo človek ? Odpovede nachádzame v interview sovietskej tlače, ktoré prevzal náš časopis 100 + 1.

### **Suren Avakovič, na sebe ste omladzovanie neskúšali ?**

„Stalo sa pravidlom môjho života už v roku 1965. Vtedy som ochorel na zdĺhavý žalúdočný katar a žalúdočné vredy. Obvyklé liečenie nepomohlo. To ma priviedlo k pokusu na sebe samom. Od toho času som takmer 19 rokov nebol chorý, ba ani len prechladnutý.“

### **Ako prebieha FPH u človeka ?**

„Hladujem prvý, druhý a tretí deň každého mesiaca, týždeň raz za štvrt' roka, dva týždne za pol roka a celý mesiac raz za rok. Pritom pijem iba vodu s prídavkom protistresového prípravku. V čase pôstu si dva razy denne, ráno a večer, prečisťujem črevá, ústnu dutinu si vyplachujem sodným roztokom s prídavkom desiatich kvapiek jódu na pohár vody; tampónmi namočenými v tomto roztoku si vytieram uši a nos, sprchujem sa a umývam sa detským mydlom.“

### **Omladzovanie teda pomáha liečiť choroby. Vyliečili ste si žalúdočné vredy. Pomáha FPH aj pri iných ochoreniach ?**

„Za všetko sa nemôžem zaručiť. Neodvážujem sa ani dávať recepty. A vôbec by som si chcel celkom jasne vymieniť: prv než sa niekto rozhodne nasledovať môj príklad, musí sa nevyhnutne poradiť s odborníkom na dietoterapiu. Môžem však povedať, že FPH spolu s prírodnou stravou pomohlo mnohým mojim známym zbaviť sa arteriosklerózy, hypertenzie, niektorých žalúdočných a črevných ochorení, ba sú známe aj prípady úspešného liečenia po infarkte.“

### **Zmienili ste sa o prírodnej strave. Čo je to ?**

„V potrave sa prijímajú iba čerstvé rastlinné bunky a vylučuje sa strava živočíšneho pôvodu. Som presvedčený, že príroda predurčila človeku práve takýto spôsob života.“

### **Aká je vaša strava ?**

„Jem dva razy denne. Jedna dávka potravy sa skladá napr. z 50 gramov hrozienok alebo z dvoch surových mrkvičiek, alebo z jedného pomaranča či jablka alebo zo 100 gramov čerstvej kapusty, prípadne z 50 gramov hrachu, fazule, šošovice či zo 100 gramov surových pšeničných zŕn, pohánkových krúp alebo krúpok. Krúpy a suché plody si namáčam do horúcej vody.“

### **Stačia vám jouly ?**

„Úplne. Po prvé, človek vôbec potrebuje len tretinu až pätinu joulov oproti tomu, čo si ľudia zvyčajne myslia, a po druhé, pri prírodnej strave a periodickom hladovaní organizmus racionálnejšie využíva energiu.“

**No ako to ide celkom bez mäsa, keď sú v ňom pre organizmus životne dôležité, nenahradiťné aminokyseliny ?**

„Tie isté sú v surových strukovinách, v mladej žihľave, v zelenine a ovocí.“

**Suren Avakovič, cítite sa vo svojich päťdesiatich šiestich rokoch skutočne mladý ?**

„Prinajmenšom nepozorujem, že sa blíži staroba; s guľou vážiacou vyše 16 kilogramov si pohadzujem rovnako ľahko ako predtým. Myslím, že program 120 rokov zdravého čínorodého života sa úspešne plní...“

Na žiadosť redakcie Trudu článok komentuje predseda gerontologickej sekcie Moskovskej prírodovedeckej spoločnosti, zástupca riaditeľa Ústavu pre juvenológiu, MUDr. L. M. Sucharebskij:

„Som presvedčený, že zdravý spôsob života, ktorý vedie Suren Avakovič Arakeljan, si zasluhuje pozornosť odborníkov, štúdium a podporu. Jedálny lístok, v ktorom prevláda čerstvá potrava bohatá na vitamíny, striedmosť v jedení, periodické odľahčovanie a pravidelné telesné cvičenia na čerstvom vzduchu - tieto zásady aktívnej dlhovekosti sú blízke mnohým ľuďom a zhodujú sa s teoretickými koncepciami Ústavu pre juvenológiu. Mimoriadne zaujímavé je fyziologicky prospešné hladovanie, ktorého zástancom je Arakeljan. Jeho dlhoročné úspešné pokusy na zvieratách presvedčivo dokazujú, že „oprava tela“, opakujúca sa v pravidelných intervaloch, mu prospieva a zväčšuje zdroje životnej činnosti. Pravda, zostáva otázka: Možno to, čo je prijateľné pre zvieratá, aplikovať na človeka ?

Odpoveď nie je jednoznačná. Takmer dvadsať rokov trvajúci experiment, ktorý Arakeljan vykonáva sám na sebe, si zasluhuje úctu. Nazdávam sa však, že to ešte nie je príklad na všeobecné nasledovanie. Fyziologicky prospešné hladovanie by na sebe rozhodne nemali skúšať deti a dospievajúca mládež, tehotné ženy a dojčiace matky. Pokým sa neuskutočnia mnohé pokusy a pokým nezískame štatisticky presvedčivé výsledky, zdá sa mi predčasné všeobecne odporúčať Arakeljanov spôsob života. Ako to už vo vede býva, medzi vyslovením správnej myšlienky, hoci len raz realizovanej, a jej širokým uplatnením často ubehne veľa času. Opatrnosť v lekárstve je zdôvodnená a objasnená stáročnou skúsenosťou a kultúrou. To však neznižuje myšlienku vyslovenú Arakeljanom, že existuje priama súvislosť medzi FPH a omladzovaním organizmu.“

(19-1)

## **PÔSTNE KÚRY**

Ako vyplýva z ponuky nášho trhu v jednotlivých ročných obdobiach, na jar je výhodné držať úplnú hladovku a na jeseň, keď je na trhu dostatok ovocia a zeleniny za primerané ceny, tekutú diétu.

Sovietski autori uvádzajú: „Odporcovia tejto metódy zabúdajú, že sa využíva to štádium hladovania, keď v organizme ešte neprebiehajú patologické zmeny !“



Veľa ľudí, a to aj odborníkov, nedôveruje tejto metóde, pretože sú ovplyvnení vlastnými pocitmi z náhodného, vynúteného hladovania alebo čítaním kníh s dobrodružnou tematikou, ktoré opisujú muky hladovania. Vynútené hladovanie je skutočne spojené s istými mukami a je príčinou mnohých ťažkých chronických chorôb, v krajnom prípade aj smrti.

Preto pri liečebných pôstoch je veľmi dôležitá psychická príprava. No najdôležitejšie je vykonávať pri hladovke pomocné procedúry - preplachovanie čriev, očistu pokožky, jazyka a všetkých dutín -, ktoré zabraňujú samootrave.

Podstata hladovania s liečebným zameraním spočíva v tom, že organizmus, pokiaľ nedostáva výživu, je nútený využívať vnútorné rezervy. Takých rezerv je veľa: tukové tkanivo, rozličné nárastky a nánosy na cievnych stenách a na vnútorných orgánoch. Organizmus ako samostatne sa regulujúca sústava uvoľňuje na výživu predovšetkým to, čo sa aktívne nezúčastňuje na životných procesoch, čiže neduživé a slabé bunky a tkanivá. Súčasne sa pri hladovaní mobilizujú aj obranné sily organizmu.

Dr. Krejsa uvádza: „Za hladovania organizmus konzumuje sám seba, no hospodárne, z menej dôležitých orgánov. Najviac sa šetrí srdce a nervové ústrojenstvo.“

Tým, čo sa kedy spotrebúva, sú dané dĺžky liečebných hladoviek.

Proces liečebného hladovania sa javí na prvý pohľad veľmi jednoducho: zrieť sa jedla, piť 1,5-2 litre tekutín a vykonávať pomocné procedúry. No celý priebeh liečebného hladovania je pri dlhodobejšej hladovke zložitejší. Rozčleníme si ho - aj s prípravou a obnovou - na jednotlivé fázy.

## (19-1a) PRÍPRAVNÁ FÁZA

(a1)

**Prvá etapa prípravy** sa začína veľmi individuálne - podľa toho, ako je kto pripravený, ale nemala by byť kratšia než jeden mesiac.

V tejto fáze by si mal človek pripravujúci sa na hladovku ujasniť motiváciu a cieľ, maximálne rozšíriť teoretické vedomosti o hladovkách a prakticky zdokonaľiť pomocné procedúry a dychové cvičenia. To všetko bude pri hladovke veľmi potrebovať. Začiatocníci by mali podľa možnosti prísť do styku s niekým, kto už hladovku praktizoval, aby sa mohli vyvarovať niektorých nepredvídaných stavov a nepríjemností. Ďalej je dobré v tejto fáze prípravy prejsť na niektorý zo smerov prírodnej výživy, čím prečisťovanie organizmu pri hladovke nebude už také prudké.

(a2)

**Druhá etapa prípravy** je už vlastnou prípravou na hladovku. Spočíva v úprave stravy na diétu surovej stravy. Táto fáza by mala trvať asi týždeň. V tejto fáze sa musíme materiálovo zabezpečiť, teda postarať sa o kvalitnú vodu a nepráškovú zeleninu a ovocie, pretože v čase hladovky budeme veľmi citliví na jedy (máme dosť svojich vlastných, ktoré sa uvoľňujú z tukových rezerv organizmu), a preto musíme obmedziť ich prísun na minimálne možnú mieru, aby sme si hladovkou neublížili. Večer pred začatím hladovky urobíme výplach čriev (irigátorom) rumančekovým záparom vychladnutým na teplotu tela.



## (19-1b) FÁZA HLADOVANIA

(b1)

**Prvá etapa hladovky** - prudké vylučovanie zadržaných látok; trvá asi 3 dni a charakterizuje ju prudké znižovanie hmotnosti tela (asi o 1 kg denne). Tento úbytok hmotnosti sovietski autori vysvetľujú vylučovaním vody. Počas tejto fázy je nesmierne dôležité vykonávať všetky pomocné procedúry. Pocit smädu je normálny, tlak bez zmien, tep býva zrýchlený. Môže sa prejavíť istá podráždenosť a ospalosť.

(b2)

**Druhá etapa hladovky** je obdobím krízy z acidózy; už ju nesprevádza pocit hladu - ten v priebehu 3-5 dní celkom mizne, zato však zväčša narastá pocit smädu. Dostavuje sa celková utlmenosť. Okolo 9. dňa hladovky prichádza kríza - psychická i fyzická. Okrem tejto krízy sa nám darí nápadne dobre, ak nerátame ľahké bolesti hlavy hneď ráno, ktoré však miznú po vypití pohára alkalickej zemitej vody alebo po krátkej prechádzke. Na jazyku sa vytvára biely alebo sivý povlak. Z úst vychádza zápach po acetóne. Môžu sa objaviť aj symptómy starých chorôb. Pokles telesnej hmotnosti sa znižuje na 500 až 300 g za deň. Srdce v tomto období bije pravidelne, pomalšie, dýchanie sa prehľbuje, ale tlak sa znižuje. Táto etapa trvá zväčša 10 dní od začiatku hladovania. Stále pravidelne vykonávame pomocné procedúry.

(b5)

**Tretia etapa hladovky** je obdobím zvýšenej odolnosti voči infekciám. Celkove sa začína zlepšovať nálada, mizne povlak na jazyku i nepríjemné pocity a príznaky. Telesná hmotnosť sa znižuje už iba o 100 alebo 200 g denne. Tep sa stáva pomalší, pravidelný, dýchanie je hlboké, pomalšie, tlak sa približuje k normálu. Toto obdobie trvá (u jednotlivcov) individuálne dlho. Aj v tomto období neúnavne vykonávame pomocné procedúry.

(b4)

**Štvrtá etapa hladovky** je obdobím vyrovnávania všetkých „parametrov“; trvá veľmi krátko a ide skôr o bod zlomu, signál na skončenie hladovky. Toto obdobie je charakterizované prudkým návratom pocitu hladu. Len čo pocítíme hlad, vykonáme výplach čriev a bezpodmienečne skončíme hladovku.

(b5)

**Piata etapa hladovky** by bola obdobím nebezpečného rozpadu bielkovín z tkanív. Do tohto obdobia by sme sa mohli dostať iba po prekonaní hladu v 4. etape. **To sa však nikdy nesmie stať !**

## (19-1c) REGENERAČNÁ FÁZA

(c1)

**Prvá etapa obnovy** je obdobím návratu k tuhej strave. Airola uvádza, že nemecký lekár Otto Busch povedal: „Aj blázon môže držať hladovku, ale iba múdry vie, ako ju skončiť a znova začať jesť.“

Z uvedeného citátu je zrejmé, aká dôležitá je táto etapa. Jesť začíname veľmi pozvoľna a opatrne. Mnohí autori uvádzajú ako najvhodnejšie prvé jedlo jablko; ďalším jedlom by mal byť zeleninový šalát alebo polievka. Veľmi dôležité je úplné vylúčenie živočíšnych bielkovín zo stravy tohto obdobia, aby sme sa vyhli komplikáciám. Hoci vždy pol hodiny po jedle znova dostávame hlad, bezpodmienečne sa musíme vystríhať presýtenia a jesť môžeme iba do prvého pocitu zasýtenia. Takže: **v regeneračnej fáze sa neprejdeme !** Strava by mala byť asi 3 dni kašovitá.

V tomto období sa prejavuje značná náladovosť až namrzenosť. Stolica sa objavuje až po 2-3 dňoch a stáva sa pravidelná. V tomto období už nerobíme preplachovanie čriev ani si nedávame klystír. Tep je zrýchlený a nepravidelný, dýchanie povrchné, zrýchlené, tlak kolíše. Tento stav (obdobie) trvá 2 až 3 dni. Telesná hmotnosť ešte stále klesá o 100 až 200 g denne.

(c2)

**Druhú etapu obnovy** charakterizuje prudké zvyšovanie telesnej hmotnosti i fyzickej sily. Na zasytenie potrebujeme väčšie množstvo potravy. Pocit väčšej chuti do jedla trvá 2 až 3 týždne. Stolica je pravidelná, tep, tlak aj dýchanie sa normalizujú.

(c3)

**Tretia etapa obnovy** je obdobím úplného vyrovnania a normalizácie. Pocit hladu už prestáva mať centrálné postavenie v našom vedomí. Nálada býva pokojná, vyrovnaná.

Pri celej pôstnej kúre s hladovkou si musíme uvedomiť, že symptómy jednotlivých štádií, ako sme ich opísali, závisia od vnímavosti a môžu sa prejavovať mierne individuálne.

Ešte sa vrátime k vlastnej hladovke. Ak sme sa nerozhodli pre úplnú hladovku (iba s čistou vodou alebo bylinnými čajmi), ale pre tekutú diétu, musíme sa ešte zmieniť o šťavách, ktoré budeme piť. Základným pravidlom pri konzumovaní štiav je: pri jednej dávke štiav nesmieme súčasne piť zeleninové šťavy s ovocnými ani ich piť v krátkom časovom úseku za sebou. Veľa autorov sa zaoberá tým, aké šťavy a v akých kombináciách konzumovať. Vo svojich odporúčaní sa však veľmi odlišujú, takže zatiaľ bude zrejme najlepšie uviesť dr. Krejsu, ktorý síce nerozpisuje jednotlivé druhy štiav na jednotlivé choroby, ale zo zeleninových štiav uvádza najmä uhorkovú, mrkvovú, špenátovú, reďkovkovú a cviklovú; ostatné iba obmedzene. Z ovocných štiav uvádza jablkovú, prípadne hroznovú. Väčšina autorov odporúča piť najmä zeleninové šťavy, ktoré zvyšujú alkalickú rezervu krvi. Šťavy konzumujeme vždy čerstvé, práve vylisované. Ak niekto neznáša surové šťavy, uvádza sa možnosť nahradiť ich zeleninovými vývarmi; pravda, mala by to byť iba najkrajnejšia možnosť a len na najnevyhnutnejší čas. Celkové denné množstvo tekutín pri hladovke má byť asi 2 litre, z toho štiav trištvrte až jeden a štvrt litera.

Sovietski autori jednoznačne preferujú úplné hladovky s požívaním iba čistej vody. Zdôvodňujú to tým, že „ak človek počas hladovania prijíma potravu, hoci len v minimálnom množstve, nastáva jav, ktorý sa nazýva dystrofia. Prijem aj malých dávok vyvoláva pohyb čriev, v dôsledku čoho sa zachováva pocit hladu a organizmus sa včas nepreorientuje na vnútornú výživu“.

Počas pôstu sa neodporúča prestať pracovať, iba je potrebné nepracovať ťažko.

Liečenie hladovkou - aj pri jeho vysokej bezpečnosti - má niektoré kontraindikácie. Podľa dr. Krejsu Basedowovu chorobu, myxoedém a tyreotoxikózu, kachexiu, tuberkulózu, myokarditídu, mitrálnu stenózu, diabetes s denutriciou a acidózou, juvenilný diabetes, ketonémiu, psychózy a ťažké anémie. Hladovka je však veľmi vhodná pri liečení ochorení zo zanesenia organizmu - rozličných alergií (tu sa dokonca zachovala aj v našej oficiálnej liečbe pri alergiách na lieky), ďalej pri kožných chorobách, migréne atď. Dr. Charvát referuje o dobrých výsledkoch pri pokusoch s pôstom v prípadoch, keď bežná terapia zlyhala (napr. aj pri rakovine - 40-denný pôst so šťavami zo surovej zeleniny, podľa Breusa). Mnohí autori uvádzajú liečenie obezity hladovkou. Podľa osobného názoru autora tučný človek by mal najprv prejsť (najmenej na pol roka) podľa možnosti na niektorú z diét prírodnej výživy, prípadne s vloženými očistnými diétami,

a len potom prejsť na hladovku. Keby sa použila priamo hladovka, vyvolala by príliš prudké čistenie organizmu, čo by mohlo spôsobiť mnohé zdravotné problémy.

Sovietski autori odporúčajú nepúšťať sa bez lekárskej kontroly do hladovky trvajúcej viac než 7 dní. Preto hladovky s preventívnym zameraním by mali byť v rozsahu maximálne 1-7 dní.

V knihe „Prosté pravdy“ sovietski autori uvádzajú krátkodobé hladovanie s preventívnym zameraním, trvajúce 36 hodín.

**1. deň** - zeleninová a ovocná diéta, večer preplachovanie čriev (autori uvádzajú prehľad);

**2. deň** - úplná hladovka;

**3. deň** - tekutá diéta zo zeleninových štiav;

**4. deň** - normálna výživa.

Celá táto kúra prebieha v normálnom režime dňa.

Napokon sa ešte vrátíme k pomocným procedúram, ktoré sú nesmierne dôležité pri všetkých dlhodobějších hladovkách.

Čo tieto procedúry vôbec zahŕňujú ?

Výplachy všetkých dutín v tele, z ktorých však najdôležitejšie je prepláchnutie čriev (mnohí autori uprednostňujú prehľad) pred hladovkou; počas hladovky používame skôr klystír.

Zvýšené preventívne pľúc, na ktoré veľa autorov zabúda.

Očista tela - najlepšie sprchovaním bez zbytočného máčania; suchá masáž kefou je veľmi výhodná ráno namiesto sprchovania - na prebudenie a prekrvenie pred cvičením. Do pomocných procedúr možno zahrnúť aj prechádzky a cvičenia.

Ľudia s chorobami, pri ktorých je hladovka zakázaná, môžu si organizmus čistiť alebo liečiť niektorou z nasledujúcich diét:

## **OBILNÁ A RYŽOVÁ KÚRA**

Je vhodná na úpravu stolice, čistenie organizmu a povzbudenie nervovej činnosti. Trvá asi 3 dni a je sa len varená ryža Natural a vhodne ochutená varená pšenica. Pije sa čaj z medovky lekárskej a minerálne vody.

## **HROZNOVÁ KÚRA**

Slúži na komplexnú obnovu krvi pri anémiách, leukémii a ďalších chorobách krvi. Trvá týždeň. Nesmie sa jesť nič iné než 1-2 kg hrozna denne. Hrozno sa musí starostlivo umyť, lebo často je chemicky ošetrované. Pije sa čaj zo žihľavy, z trochy rebríčka obyčajného (myšieho chvosta) a zo sedmokrásky.

## JABLKOVÁ KÚRA

Aplikuje sa pri ochorení žalúdka, čriev - úporných zápchach, hnačkách, pri kataroch, hemoroidoch a pod. Trvá asi 3 dni. Pije sa odvar z ľanových semien.

## ZEMIAKOVÁ KÚRA

Je vhodná pri opuchoch a zadržiavaní vody, pri chorobách obličiek a srdca. Vylučovanie zadrživanej vody spôsobuje predovšetkým vysoký obsah draslíka v zemiakoch. Pijú sa diuretické (močopudné) čaje, najmä zápar zo žihľavy.

## SUROVÁ STRAVA

Predpokladá konzumovanie tepelne neupravených potravín. Strava sa skladá najmä z naklíčených semien slnečnice a zrn pšenice a z naklíčenej šošovice. (Semená alebo zrná dáme na 1 deň do pohára s vodou; dvakrát denne ich musíme preplachovať pod tečúcou vodou na site z plastickej látky a pri každom preplachovaní vodu vymeníme. Potom sa nechajú len na vlhkej miske alebo na vlhkej utierke. Šošovica za 3-4 dni naklíči vo vlhkej miske; každý deň ju aspoň tri razy prepláchneme.) Ďalej sa konzumuje surová zelenina buď vo forme šalátov, alebo celá, surové ovocie, orešky (okrem arašidov), med, kokos, mak, sezamové a ľanové semená, namočené ovsené vločky, namočená pohánka, prípadne čerstvo nadojené kozie alebo kravské mlieko (nie z obchodu). Z mlieka (od preukázateľne zdravej kravy alebo kozy) si môžeme urobiť tvaroh a čerstvý občas konzumovať. Táto surová strava lieči obezitosť, diabetes mellitus, aterosklerózu, dnu, reumatizmus, artrózy, často vylieči rakovinu<sup>5</sup>, osteoporózu, divertikulózy, migrénu, alergie, ekzémy, zhoršený zrak, zažívacie ťažkosti, vysoký krvný tlak, choroby srdca, rozličné zápaly. Slovom, pri všetkých civilizačných chorobách nastane buď výrazné zlepšenie, alebo úplné vyliečenie. Táto kúra je dlhá. Aby sa prejavili výrazné úspechy, musí sa dodržiavať najmenej rok. Nesmie sa jesť ani chlieb, ani nič varené, pečené, dusené. Varia sa len bylinkové čaje. Pije sa hlavne čaj zo žihľavy, z rumančeka, zo sedmokrásky, z listov maliny a ostružiny, ďalej detský čaj, Pulmoran a pod. Hojne sa pijú a striedajú minerálne vody, no nikdy nie džúsy, sladené minerálne vody, limonády, káva, ruský (indický, čínsky) čaj ani alkohol. Nesmie sa fajčiť. Pravidelne treba cvičiť, dýchať zhlboka a často sa sprchovať. Treba sa usilovať o pokoj a pohodu.

Takmer pre každého je ideálne pravidelne jeden deň v týždni 24 hodín nejesť, len piť. Na túto pravidelnosť si možno ľahko privyknuť a zdravie sa zlepší.

Autor viac ráz vyskúšal na sebe kratšie pôsty a po dva roky za sebou aj 42-denné. Druhý raz pod lekárskou kontrolou (pravidelné biochemické vyšetrenie krvi a moču a tri razy počas pôstu vyšetrenie spiroergometrom). Záver lekárov - zlepšenie zdravotného stavu, hladovka prebehla bez komplikácií. Pri pôstoch dlhších než týždeň autor odporúča spojiť sa s lekárom, ktorý má pre vec pochopenie a zodpovedajúce znalosti. Fyziologicky prospešné hladovanie vracia sviežosť, mladosť, silu i zdravie.

<sup>4</sup> V zahraničí majú veľmi dobré skúsenosti s liečbou rakoviny surovou stravou. Žiaľ, v ČSFR sa tým nezaobrá nijaká klinika, iba ojedinelí lekári (napr. MUDr. A. Kunc) alebo ľudoví liečitelia. Prirodzene, liečba rakoviny surovou stravou by mala prebiehať pod kontrolou skúseného lekára, ktorý má pre dietoterapiu a fytoterapiu pochopenie a zodpovedajúce znalosti (lit. 34, 37, 55, 59, 65, 99, 100, 101).

## LIEČIVÉ RASTLINY

Na celom svete nastáva renesancia prírodných liečebných prostriedkov, najmä bylinných. Opadla eufória zo syntetickej chémie a vraciame sa k tomu, čo je pre nás najprirodzenejšie - k prírode. Hovorí sa, že nie je na svete bylina, aby na dačo nebola. Je to pravda. Rastliny nerastú len tak pre seba, ale, ako píše mnohí poprední odborníci a autori, „dostali do vienka božskú, liečivú silu proti rozličným chorobám“. Oficiálna lekárska veda na celom svete laboratórne potvrdzuje empirické poznatky ľudových liečiteľov prechádzajúce z generácie na generáciu. Kedysi bolo v domácnostiach vždy poruke niekoľko sušených bylín na nepredvídané okolnosti - na zažívacie ťažkosti, na horúčku - zimnicu, na vyrážky, žihadlo v nose, bolesti hlavy, na žľúčkové záchvaty a pod. K doktorovi sa chodilo len vo výnimočných prípadoch. Dnes je situácia celkom iná. Vzdialili sme sa prírode, prestali sme vnímať jemnú prvú signálnu sústavu, ktorá nám ohlasuje, čo nie je v poriadku a čo treba zmeniť. Človek sa naučil prehlušovať tieto signály a čuduje sa, keď sa „z ničoho nič“ dostavia bolesti a choroba. Omyl je v tom „z ničoho nič“. Všetko má svoju príčinu. Lenže dnešný človek namiesto toho, aby odstránil príčinu choroby a ťažkostí - nesprávnu výživu, prepracovanosť, stresy, nedostatok pohybu a spánku, fajčenie, pitie alkoholu - hromadne obieha lekárov a žiada od nich lieky, ktoré by rýchlo odstránili chorobu i bolesť. Pritom si neuvedomuje, že organizmus je nesmierne citlivý biomechanizmus. Nie je teda jedno, čím ho „kŕmime“. Každý syntetický liek má viac či menej výrazné vedľajšie škodlivé účinky - zväčša na mozog, pečeň, žalúdok, na nervovo-hormonálne riadenie organizmu. Mnohí ľudia celé roky hltajú sedatíva, hypnotiká a veľa iných liekov, a potom sú prekvapení, keď ochorejú na alergie, rakovinu, cirhózu a pod. Človek namiesto toho, aby od malička podporoval prirodzenú obranyschopnosť organizmu, ustavične ju znižuje liekmi. Napríklad pri prechladnutiach alebo zápaloch sa človeku zvýši teplota a on ihneď hľadá liek na jej zníženie. Pritom za zvýšenej teploty organizmu rýchlo v ňom hynú vírusy a baktérie, zintenzívňuje sa metabolizmus a vylučovanie toxínov z tela, mobilizujú sa obranné mechanizmy a rezervy. Čiže teplota je vlastne liečivý prostriedok organizmu, a pokým neprevýši 38,5 °C, je zdraviu prospešná a nemali by sme ju znižovať. Fakticky rovnaký jav využívame vtedy, keď nám lekár nariadi vypotiť sa a piť horúci čaj s citrónom. Zámerne sa tým zvyšuje teplota organizmu, aby sa z tela čo najskôr vylúčili toxíny a umŕtveli sa vírusy a baktérie. Takisto vracanie alebo hnačka sú obranné reakcie organizmu, ktorými vypudzujeme zdraviu škodlivé látky. Isteže, nesmú trvať dlhší čas, pretože tu už by došlo k prudkému odvodňovaniu organizmu. Preto musíme veľa piť, najmä bylinné čaje zastavujúce hnačku, napr. odvar zo sušených čučoriedok. Vo výpočte by sme mohli dlho pokračovať, ale dôležité je, aby sa človek naučil citlivo vnímať všetky signály organizmu a včas na ne reagovať. Nebehajme s každou maličkosťou za lekárom, ale kúpme si niektorú kvalitnú knihu o liečivých rastlinách a tie potom rozvážne a múdro používajme. Pochopiteľne, pomocou bylín nebudeme liečiť zlomeniny, infarkty alebo rodiť doma. Takéto a mnohé iné stavy patria do rúk skúsených lekárov - špecialistov. Celý rad boľáčiek a neduhov môžeme zmierniť, ba až vyliečiť úpravou stravy, cvičením, spánkom, otužovaním a bylinkami.

Prv než si kúpime knihu o liečivých rastlinách, oboznámime sa s ich najbežnejším použitím a s ich úpravou.

Liečivé rastliny upravujeme podľa druhov takto:

**Zápar** Asi polievkovú lyžicu sušenej byliny vhodíme do štvrt' litra vriacej vody; odstavíme a bylinu necháme 15 minút lúhovať. Potom čaj scedíme a pijeme teplý.

**Odvar** Sušené byliny vhodíme do vriacej vody a po určený čas varíme.

**Macerát** Večer byliny zalejeme vlažnou vodou a cez noc necháme vylúhovať. Ráno ich scedíme a zohrejeme na teplotu ľudského tela. Ihneď pijeme.

*Čaje z prevažnej väčšiny liečivých rastlín majú lahodnú chuť. Pijeme ich zásadne nesladené (okrem čaju šípkového, žihľavového, z jahody obyčajnej a z listov malín a ostružín, ktoré sladíme medom).*

(20-1)

## POUŽITIE LIEČIVÝCH RASTLÍN NA BEŽNÉ CHOROBY

### 1. KAŠEĽ A PRECHLADNUTIE

**Zápar** - rumanček pravý, materina dúška, divozel veľkokvetý, baza čierna, pluzgierka islandská.

**Odvar** - praslička roľná (25 minút), šalvia lekárska (3 minúty).

**Macerát** - koreň ibiša lekárskeho.

### 2. NESPAVOSŤ

**Zápar** - medovka lekárska s valerianou lekárskou a kvetom pomarančovníka.

### 3. ŽALÚDOČNÉ A DVANÁSTNIKOVÉ ŤAŽKOSTI

**Zápar** - slez lesný, repík lekárske, puškvorec obyčajný, mäta pieporná, skorocel kopijovitý.

**Odvar** - semená z ľanu siateho.

**Macerát** - koreň ibiša lekárskeho alebo semená z ľanu siateho.

### 4. ZÁPCHA, HEMOROIDY, DIVERTIKULÓZA

Okrem hojnej vlákniny **odvar** (10 minút) a **macerát** zo semien ľanu siateho a **zápar** z rumančeka pravého.

### 5. ŽLČNÍKOVÉ A PEČEŇOVÉ ŤAŽKOSTI

**Zápar** - miešaný čaj Ungolen, repík lekárske, nechtík lekárske, koreň púpavy lekárskej, mäta pieporná a silybum mariánske.

## 6. SRDCOVÉ A CIEVNE ŤAŽKOSTI

**Odvar** (10 minút) zo šupiek pohánky.

## 7. MÁLOKRVNOSŤ

**Zápar** - žihľava (príhľava) dvojdomá, rebríček obyčajný (myší chvost), listy púpavy lekárskej, ďatelina - všetko dohromady; mrkvová šťava.

## 8. „ČISTENIE KRVÍ“- JARNÉ KÚRY

**Zápar** - žihľava dvojdomá, púpava lekárska.

## 9. OČNÉ NEDUHY

Kvapkať vychladnutý **zápar** z očianky Rostkovovej alebo z rumančeka pravého.

## 10. VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

**Zápar** - medovka lekárska, rebríček obyčajný (myší chvost), vlkovec obyčajný, krušina jelšová.

**Odvar** - ovos; vysoký krvný tlak znižuje aj vegetariánska strava a cesnak kuchynský.

## 11. NÍZKY KRVNÝ TLAK

**Zápar** - stavikrv vtáčí.

**Odvar** - blizny kukurice.

## 12. DNA, REUMATIZMUS A ARTRÓZY

Veľa jahôd. **Zápar** - z listov jahody občasnej a zo žihľavy (príhľavy) dvojdomej.

## 13. KOŽNÉ NEDUHY – EKZÉMY

**Kúpeľ** - rumanček pravý, fialka roľná, levanduľa úzkolistá, ostružina malinová a čakanka obyčajná.

## 14. KRČOVÉ ŽILY A HOLEŇOVÉ ("BÉRCOVÉ") VREDY

**Zápar** - pagaštan konský.

**Odvar** - šupky pohánky (10 minút).

## 15. NA DOBRÚ NÁLADU

**Zápar** - pamajorán obyčajný, zelený a jazmínový čaj.



## 16. OBLIČKOVÉ ŤAŽKOSTI

**Zápar** - zlatobyľ obyčajná, púpava lekárska. **Odvar** - petržlen.

*Vždy máme doma poruke zásobu bežných liečivých rastlín.*

Tieto bežné byliny možno kúpiť v predajniach liečivých rastlín alebo v lekárňach. Pri ich zháňaní musíme mať niekedy trpezlivosť, lebo často ich možno dostať len sezónne. Doma ich uložíme na suchom mieste v papierových alebo plátenných vrecúškach. Proti vlhku ich môžeme chrániť uskladnením vo fľašiach so zabrúseným hrdlom a zátkou. Byliny užívame radšej menej koncentrované a častejšie.

Naučme sa byliny poznať, zbierať, sušiť a užívať. Vráťme sa k prírodnej klenotnici liekov a k bohatstvu ľudovej múdrosti overenej vedou !

(21)

## 300 RECEPTOV

### MOTTO

*"Nech vaše pokrmy sú aj vašimi liekmi."*

HIPPOKRATES

*Časť z uvedených receptúr možno uplatniť aj v školskom (jasle, materské školy, školy), vo verejnom a v závodnom stravovaní.*

**1 - recepty vhodné na prípravu pokrmov v jasliach**

**2 - recepty vhodné na prípravu pokrmov v materských školách a v školských jedálňach**

**3 - recepty vhodné na prípravu pokrmov v reštauráciách a v závodnom stravovaní**

- všetky recepty, teda aj neoznačené, možno použiť na prípravu pokrmov v **domácnostiach**

(22)

## ÚVOD K RECEPTÚRNEJ ČASTI

Prv než začnete skúmať recepty a podľa nich variť, zopakujeme si, ktoré potraviny vegetariániedia.

### **Zo živočíšnych potravín:**

- netučné kravské, kozie a ovčie mlieko, podľa možnosti čerstvo nadojené, neprevarené a nepasterizované, od zdravého zvieraťa;

- netučný tvaroh, jogurty a kefír;
- len domáce vajcia a maximálne dve do týždňa;
- včelí med, podľa možnosti priamo od včelára;
- droždie.

### **Z rastlinných potravín:**

- všetky strukoviny vrátane sóje;
- mandle, orechy a oriešky, okrem arašidov - búrskeho orieška (aflatoxín);
- všetky hrubozrnné obilniny a zrnoviny - raž, pšenicu, jačmeň, ovos, pšeno, pohánku a naturálnu ryžu;
- rozličné semená - suché i naklíčené - sezamové, slnečnicové, ďatelínové, makové, lanové, šošovicu;
- všetku zeleninu aj zemiaky - predovšetkým v surovom stave;
- všetko ovocie - predovšetkým v surovom stave;
- lesné plody a huby;
- na maškrtenie med, hrozienka a sušené ovocie.

### **Zo sladidiel:**

- hnedý cukor a včelí med.

### **Z tukov:**

- iba tuky rastlinného pôvodu, t. j. oleje Palmol E, Vegetol, Heliol, Silva a olivový olej.

### **Z konzervovaných potravín:**

- iba potraviny konzervované mrazením, zaváraním, cukrom či soľou za studena alebo sušením. (Chemicky konzervovaným, prifarbovaným a aromatizovaným potravinám sa treba vyhýbať.)

### **Z bylín:**

- divo rastúce byliny používané na prípravu polievok, šalátov a prívarkov, najmä červenú ďatelinu, púpavu, žihľavu, ligurček a bazalku.

### **Z bylín na prípravu čajov:**

- všetky liečivé, oficiálne predávané nejedovaté rastliny.

Receptúry sú zoradené podľa dvoch systémov:

1. Podľa jedál určených na jednotlivý denný čas, teda rozdelené na raňajky, obedy a večere a na doplnky na maškrtenie - zákusky.
2. Tieto jedlá sa ďalej delia podľa súčastí jedného jedla, to znamená, že obedy sú rozdelené na polievky, omáčky a hlavné jedlá, a v rámci toho na zeleninové, strukovinové, obilninové, zemiakové a iné.

Dávky v receptoch sú vo väčšine prípadov určené pre 4 osoby, výnimočne pre 1 osobu. Sú zostavované tak, aby zodpovedali zdravej výžive. Podľa niekdajšieho, dnes už prekonaného názoru, v jednom jedle mali byť zastúpené všetky výživné látky. Dnes to už neplatí. Žiada sa, aby všetky dôležité látky boli zastúpené v dennom jedle.

## Príklad týždenného jedálneho lístka

### 1. deň

*raňajky* - 1/2 kg ovocia

*obed* - droždiová polievka; sójové karbonátky so zemiakmi a zeleninou

*večera* - zeleninový šalát s jogurtom

### 2. deň

*raňajky* - 1/2 kg ovocia, naklíčené slnečnicové semená

*obed* - šošovicová polievka; vložkové placky s ryžou a so zeleninou

*večera* - zeleninový šalát s orieškami

### 3. deň

*raňajky* - kaša z ovsených vločiek s hrozienkami a medom

*obed* - polievka z droždia Tebi; zapékané zemiaky s hubami, vajcom a so zeleninou

*večera* - 1/2 kg ovocia a hrubozrnný chlieb

### 4. deň

*raňajky* - pšeničné placky s makovo-medovou nátierkou a so sójovým mliekom

*obed* - špenátová polievka; varená pšenica s bielou fazuľou a so surovou zeleninou

*večera* - zeleninový šalát

### 5. deň

*raňajky* - hrubozrnný chlieb s fazuľovou nátierkou, sójové alebo iné mlieko

*obed* - vložková polievka; seitan so zemiakmi či ryžou a so zeleninou

*večera* - zeleninový šalát, grahamový chlieb alebo pečivo

### 6. deň

*raňajky* - 1/2 kg ovocia

*obed* - pohánková polievka; rajčiaková omáčka s bielou fazuľou, zemiaky

*večera* - buchty alebo zemiakové šúľance s makom

### 7. deň

*raňajky* - 1/2 kg ovocia, naklíčené slnečnicové semená

*obed* - fazuľová polievka; pohánka s bryndzou a cesnakom

*večera* - zeleninový šalát s orieškami

Tento týždenný rozpis je pre stredne ťažko pracujúcich a pre deti. Ťažko pracujúci si môžu zvýšiť konzumáciu strukovín, orechov a obilnín, duševne pracujúci môžu zasa z týchto potravín ubrať a zvýšiť konzumáciu ovocia a zeleniny.

Receptár na 300 jedál poskytuje dostatočné množstvo kombinácií, aby sme takmer každý deň vystriedali ovocie, strukoviny, oriešky, obilniny, zemiaky a surovú zeleninu.

### Pripomeňme si:

- strukoviny, oriešky, mlieko, tvaroh, zemiaky a pšenica poskytujú organizmu plnohodnotné bielkoviny,
- strukoviny, obilniny, zrnoviny, med a ovocie dodávajú organizmu energiu,
- surové ovocie a surová zelenina dodávajú organizmu veľa ochranných látok.

Ak chce byť človek zdravý, štíhly a svieži, 70-80 % denného objemu jedla by mal konzumovať v surovom stave. Na to má k dispozícii zeleninu, ovocie, naklíčené semená, orešky, čerstvo pomleté semená obilnín a zrnovín zaliate teplou vodou alebo čerstvo nadojeným mliekom bez varenia a pasterizácie. Ďalej by mal dodržiavať zásadu, aby v dennej strave 80 % potravín bolo zásadotvorných a 20 % kyselinotvorných.

Receptúry sú navrhnuté pre tých, čo začínajú s vegetariánstvom, teda na obdobie prechodu zo zmiešanej stravy na vegetariánsku stravu. Pravda, prechod na vegetariánsku a neskôr prípadne z vegetariánskej stravy na vegánsku či surovú stravu musí byť u väčšiny ľudí pomalý a nenásilný. Autorovi trvalo pol roka, kým sa z konzumovania mäsa preorientoval na stravu vegetariánov a po piatich rokoch vegetariánstva sa stal vegánom. V čase redakčných prác na rukopise tejto knihy bol už vitariánom, konzumujúcim len surovú stravu. (Novosť i presvedčivosť argumentov a osobne hlboko angažovaná forma autorského výkladu dosť rýchlo spôsobili odklon od výslovne mästej potravy už u ľudí, ktorí ako prví pracovne prišli do kontaktu s témou - pozn. redakcie.)

Vegetariánom sa môže stať každý, teda aj ten, čo trpí na nejakú chorobu. Vegetariánstvom sa zdravotný stav chorých zlepší a mnohí sa aj vyliečia. Zodpovedne možno povedať, že vegetariánska strava nie je kontraindikovaná pri nijakej chorobe. Naopak, mnohí zahraniční, ale aj niektorí naši lekári ju predpisujú pri mnohých chorobách.

Najúčinnejšia je surová strava. Niektorých ľudí však isté druhy surovej zeleniny nadúvajú. Možno im odporúčať, aby surovú zeleninu dôkladne rozžuli a sledovali, ktorý druh zeleniny im robí dobre a ktorý im spôsobuje tieto problémy. Zo zeleniny, ktorá ich nadúva, by mali konzumovať spočiatku veľmi málo a len postupne pridávať. Mali by vyskúšať aj rozličné kombinácie. Každý má totiž niektoré individuálne zvláštnosti, a preto musí sám vypozerovať, čomu sa má vyhýbať. Napríklad niektorí ľudia chorí na žľzník nemôžu jesť mak, iní s tráviacimi poruchami zasa neznášajú orechy vo väčšom množstve. U mnohých tráviace poruchy prestanú, keď prestanú jesť výrobky s droždím a všetko kysnuté. Mnohé poruchy trávenia vznikajú ako dôsledok nevhodnej kombinácie jedál.

Opätovne zdôrazňujeme, že prechod na vegetariánsku stravu má byť pomalý a nenásilný. Túto stravu musíme prijímať radostne, nie ako „nutné zlo“. Ak sa už rozhodnete pre vegetariánsku stravu, nesnažte sa ju násilne nanucovať aj svojmu okoliu. Po jej ochutnaní sa možno zapáči aj ďalším členom rodiny či známym.

Ak sa niektorí stanete vegetariánmi a budete priebežne študovať odbornú vegetariánsku literatúru, časom poznáte, ktoré recepty alebo kombinácie jedál uvedené v tejto kuchárke máte pomaly vyradiť. To už budete mať dostatok skúseností i fantázie pre vlastnú tvorbu. Pretože recepty sú určené predovšetkým začiatočníkom, niektoré nezodpovedajú úplne istým zásadám uvádzaným v teoretickej časti knihy, napr. kombinácii potravín.

Niektoré suroviny pre vegetariánsku kuchyňu ťažko zohnať. Predpokladáme však, že postupne sa situácia so zásobovaním zdravými potravinami začne zlepšovať. Niektoré suroviny, predovšetkým sójové mäso, si možno zaobstarať iba dovozom z Maďarska alebo z NDR. Odporúčame, aby ste obilniny, zrnoviny, semená a ovsené vločky uschovávali v päťlitrových fľašiach s dobre priliehajúcim viečkom z plastickej látky. Je to dobrá ochrana pred potravinovými molami a chrobákmi. Fľaše nestačí pokryť celofánom, lebo niektoré chrobáky ho prevŕtajú. Komoru s potravinami treba často dobre vetrať a udržiavať suchú.

Väčšina receptov Vám ušetrí čas, no niektoré sú pracnejšie, než len rozkrojiť žemľu a vložiť do nej kolieska salámy. Hoci aj zamestnaná žena je schopná bežne pripravovať tieto vegetariánske pokrmy. Z hľadiska zdravia i úspory času je ideálne konzumovať plodiny (ovocie, zeleninu a orechy) tak, ako narástli - iba ich treba dobre umyť. Obilniny, zrnoviny a semená možno jesť naklíčené alebo len zmáčané v teplej vode; niektorí ich len tak žujú.

Skúste teda z jedál pripravených podľa receptov ochutnávať a po čase uvidíte. Pri prechode na túto stravu sa začnú zjemňovať otupené chuťové bunky a človek začne rozoznávať veľa odtieňov chutí. Ale trvá to asi pol roka. Vydržte a vytrvajte v zámere prejsť na novú stravu.

Autori Vám želajú dobrú chuť.

(23)

## RAŇAJKY

(23-1)

### NÁTIERKY, KAŠE, PLACKY, PAŠTÉTY (dávkysú určené pre 4 osoby).

#### 1. CESNAKOVÁ NÁTIERKA

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, 5 strúčikov cesnaku, petržlenová vňať a soľ.*

V mixéri rozmixujeme obilie s olejom, so soľou a s cesnakom. (Mixujeme asi 3-5 minút.) Natierame na chlieb, prípadne na knäckebrat a ozdobíme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

#### OBMENY

#### 2. RAJČIAKOVÁ NÁTIERKA

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, 2 rajčiaky alebo 2 polievkové lyžice rajčiakového pretlaku a soľ.*

Do základu z naklíčeného obilia, z oleja a zo soli rozmixujeme rajčiaky alebo rajčiakový pretlak.

#### 3. PÓROVÁ NÁTIERKA

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, soľ, 1 pór a 1 malá cibuľa.*

Do základnej nátierky z naklíčeného obilia, z oleja a zo soli rozmixujeme pór a cibuľu.

#### **4. ORIEŠKOVÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, 50 g lieskových orieškov, štipka majoránky a soli.*

V mixéri mixujeme 3-5 minút. Ozdobíme ligurčekom.

#### **5. PIKANTNÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, kávová lyžička drvenej rasce, kúsok nastrúhaného chrenu a soľ.*

V mixéri mixujeme 3-5 minút.

#### **6. MRKVOVÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, jemne nastrúhaná mrkva a polievková lyžica citrónovej šťavy.*

Mixujeme 3-5 minút.

#### **7. VLOČKOVÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, za hrst' prebraných ovsených vločiek, 50 g namočených hrozienok.*

Mixujeme 3-5 minút.

#### **8. BYLINKOVÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, mladé lístky púpavy lekárskej, trocha rebríčka obyčajného a červenej d'ateliny a soľ.*

Mixujeme 3-5 minút. Nátierku ozdobíme rajčiakmi.

#### **9. KARFIOLOVÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, 1 surový karfiol, posekaná pažítka a soľ.*

Mixujeme 3-5 minút.

#### **10. MEDOVÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja a 4 polievkové lyžice medu.*

Rozmixujeme v mixéri.

#### **11. SLADKÁ NÁTIERKA**

*200 g naklíčeného obilia, 0,5 dl slnečnicového oleja, 4 polievkové lyžice marmelády alebo lekváru.*

Mixujeme 3-5 minút.



## 12. NÁTIERKA TEBI

*10 polievkových lyžíc droždia Tebi, 10 polievkových lyžíc vody, 2 polievkové lyžice sójového oleja, soľ a pažítk.*

Droždie vymiešame s vodou, olejom a so soľou. Zdobíme posekanou pažítkou.

## 13. DROŽDOVÁ NÁTIERKA

*1 cibuľa, za 2 Kčs droždie, polievková lyžica sójového oleja, soľ a petržlenová vňať.*

Na sójovom oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, do ktorej vmiešame droždie, a osolíme. Nátierku ozdobíme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

## 14. SÓJOVÁ NÁTIERKA

*200 g uvarených sójových bôbov, 5 strúčikov cesnaku, polievková lyžica slnečnicového oleja, štipka rasce a soli.*

Uvarenú sóju (namáčanie a varenie sójových bôbov pozri na str. 132), pretlačený cesnak, olej, rascu a soľ prepasírujeme a dôkladne premiešame. Nátierku ozdobíme ligurčekom.

## 15. FAZUĽOVÁ NÁTIERKA

*200 g bielej fazule, štipka sladkej mletej papriky, 0,5 dl sójového oleja, čajová lyžička morskej soli, 5 strúčikov cesnaku, trocha jemne nastrúhanej surovej mrkvy.*

Uvarenú fazuľu (v 100 g sušiny obsahuje 5,5 mikrogramu vitamínu B<sub>12</sub>, teda toľko, čo mäso) prepasírujeme, pridáme jemne postrúhaný alebo pretlačený cesnak a dôkladne premiešame s ostatnými prísadami. Ozdobíme žeruchou.

## 16. POHÁNKOVÁ NÁTIERKA

*200 g pohánky, 3,5 dl vody, 1 malá cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, trocha drvenej rasce, trocha majoránky, soľ, polievková lyžica olivového oleja, pažítk.*

Pohánku vsypeme do osolenej vriacej vody a zamiešame. Odstavíme a na 25 minút dáme pod perinu. Potom premiešame s ostatnými prísadami (okrem oleja) a zomelieme na mäsovom mlynčeku. Dobré zmiešame s olejom. Nátierku posypeme nadrobno posekanou pažítkou.

## 17. ORIEŠKOVO-MEDOVÁ NÁTIERKA

*50 g lieskových orieškov a 50 g medu.*

Lieskové oriešky a med rozmixujeme na polotuhú nátierku. Podávame s hrubozrnným pečivom.

## 18. MAKOVO-MEDOVÁ NÁTIERKA

*150 g maku a 100 g medu.*

Med vymiešame s pomletým makom. Ak je med scukornatený, nátierku zriedime trochou vody. Podávame s hrubozrnným pečivom.

## 19. KOKOSOVÁ NÁTIERKA

*40 g strúhaného kokosu, 300 g ovsených vločiek a 4 dl vody.*

Vločky pomelieme na múčku a zmiešame s vodou a kokosom. Natierame na hrubozrnné pečivo.

## 20. ŠOŠOVICOVÁ PAŠTÉTA

*250 g šošovice, 50 g ovsených vločiek, trocha strúhanky, 50 g krúp, bobkový list, majoránka, 5 polievkových lyžíc droždia Tebi, čajová lyžička morskej soli, 2 surové domáce vajcia alebo 3 polievkové lyžice sójovej múčky, 1 väčšia cibuľa, 2 hlavičky cesnaku, 3 polievkové lyžice slnečnicového, prípadne olivového oleja.*

Šošovicu a krúpy spolu s bobkovým listom uvaríme do polomäkka. Potom šošovicu, krúpy, namočené ovsené vločky, cibuľu a cesnak pomelieme na mäsovom mlynčeku. Pridáme ostatné prísady, zmiešame s olejom a na miernom ohni pečieme v pekáči asi pol hodiny. Studenú paštétu podávame s hrubozrnným pečivom, teplú so zemiakmi.

### OBMENA

*300 g čerstvého alebo sterilizovaného hrášku, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 1 malá cibuľa, štipka morskej soli a majoránka.*

Hrášok rozmixujeme s ostatnými prísadami. Natierame na hrubozrnné pečivo a ozdobíme kapiou alebo rajčiakom.

### OBMENA

*200 g šošovice, 50 g väčších krúp, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 3 polievkové lyžice sušeného droždia Tebi, čajová lyžička soli a ligurček.*

Osobitne uvaríme šošovicu a osobitne krúpy. Po uvarení zmiešame s ostatnými prísadami a prepasírujeme. Ozdobíme ligurčekom.

## 21. PŠENIČNÉ PLACKY

*300 g pšenice, pol lyžice rasce, zarovnaná lyžička morskej soli, polievková lyžica slnečnicového oleja a 1,5 dl vody.*

Pšenicu zomletú na šrotovníku (alebo v kávovom mlynčeku vyhradenom len na mletie obilnín) zmiešame s vodou, olejom, so soľou a s rascou. Cesto kladieme na horúcu teflonovú panvicu\* polievkovou lyžicou a roztierame na hrúbku asi 3 mm. (Ak sa cesto lepí na lyžicu, lyžicu namáčame do vody.) Z oboch strán opečieme do zlatista. Podávame teplé s medom alebo s niektorou nátierkou.

*\* Podľa niektorých prameňov sa z teflonu uvoľňujú nebezpečné látky, preto je placky lepšie piecť na sporáku na platničke alebo v rúre na smaltovanom plechu.*

### OBMENA

Do pšenice môžeme pridať trocha pohánkovej múčky alebo ovsené vločky a ľanové semienka.

## 22. KOLLATHOVE RAŇAJKY

*400 g pšenice, 3,5 dl vody, balíček hrozienok, polievková lyžica medu, 4 jablká, lieskové oriešky alebo orechy.*

Pšenicu večer zomelieme a zalejeme vodou. Pridáme dobre opláknuté hrozienka a oriešky. Ráno do toho nastrúhame jablká a pridáme med. Môžeme ozdobiť jahodami alebo iným ovocím. (Kto trpí plynatosťou, nepridáva si med.)

## 23. VLOČKOVÁ KAŠA

*400 g nehorkých, prebraných ovsených vločiek, balíček opláknutých hrozienok, 14 marhúľ, 2 polievkové lyžice medu.*

Vločky zmiešame s hrozienkami a zalejeme 3,5 dl horúcej vody alebo sójového mlieka. Ozdobíme marhuľami a osladíme medom.

## 24. KAŠA Z OVSENÝCH VLOČIEK S LEKVÁROM

*400 g ovsených vločiek a slivkový lekvár.*

Namočené ovsené vločky zmiešame s lekvárom.

## 25. KAŠA Z KLÍČKOV

*200 g naklíčeného obilia, 100 g naklíčených slnečnicových a iných semien, balíček hrozienok, jablká a 5 vlašských orechov alebo 10 lieskových orieškov.*

Naklíčené obilie a naklíčené semená dáme spolu s opláknutými hrozienkami do misy a na ne postrúhame jablká a orechy alebo oriešky.

## 26. OVOCNÁ TORTA

*100 g čerešní, balíček opláknutých hrozienok, 50 g čučoriedok, 100 g jahôd, 1 banán, 100 g marhúľ, 50 g zaváranej tekvice, 50 g ríbezlí, 50 g ananásu, 25 g agaru a 100 g hnedého cukru.*

Do tortovej formy uložíme vrstvy farebne odlišného ovocia. Do 1 l vriacej vody pomaly vmiešame agar a cukor. Do teplého roztoku vmiešame 2-3 dl ananásovej šťavy a nalejeme do tortovej formy, kde po vychladnutí stuhne. Podávame s knäckebratom a s orieškami.

*Na raňajky sú veľmi vhodné rozličné kaše. Na zábere je kaša pripravená z čerstvo zomletej pšenice, z vopred na 2 hodiny namočených, na hrubo zomletých ľanových semien, zo zomletého maku a strúhaného kokosu. Po zaliatí teplou vodou ju osladíme medom.*

## 27. POHANKOVA KAŠA

*400 g pohánky, 6 dl vody, soľ, med, polievková lyžica slnečnicového oleja.*

Pohánku nasypeme do osolenej vriacej vody a zamiešame. Odstavíme a na 25 minút dáme pod perinu. Pokvapkáme slnečnicovým olejom a osladíme medom.

## 28. ZEMIAKOVÉ LOKŠE S MAKOM

*800 g varených zemiakov, čajová lyžička soli, 400 g jemno zomletej hrubozrnnej múky, polievková lyžica slnečnicového oleja, 100 g zomletého maku, lekvár alebo 100 g medu.*

Uvarené zemiaky prelisujeme, zmiešame s hrubozrnnou múkou, so soľou a s olejom a vypracujeme cesto. Cesto sfomované do šúľka pokrájame na dieliky, ktoré na doske rozvaľkame na lokše hrubé 1-2 mm. Z oboch strán na sucho opečieme na teflonovej panvici alebo na platničke. Lokše natierame zomletým makom zmiešaným s lekvárom alebo s medom a stočíme. Podávame teplé.

## 29. ČAPÁTY

*200 g jemnej hrubozrnnej múky, 200 g hladkej bielej múky, polievková lyžica slnečnicového oleja, 3,5 dl vody a cesnak.*

Oba druhy múky, olej a vodu zmiešame a vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme 2 hodiny stáť. Potom z cesta vytvárame asi trojcentimetrové guľky, ktoré na pomúčenej doske rozvaľkáme na placky. Na teflonovej panvici alebo na platničke na sucho rýchlo z oboch strán opečieme tak, že placku pritláčame zvitkom látky na panvicu. Vnútri sa vytvorí vzduchová bublina, ktorá obe časti rozdelí. Opečené potrieme cesnakom alebo špenátom.

## OBMENA

Opečené placky potrieme medom alebo džemom.

## 30. DOMÁCI HRUBOZRNNÝ CHLIEB

*800 g hrubozrnnej pšeničnej múky, 500 g hrubozrnnej ražnej múky, 400 g polohrubej bielej múky, 30 g droždia, krajec chleba, lyžica rasce, lyžica ľanových semienok, 3 čajové lyžičky morskej soli. (Múka musí byť čerstvo namietá.)*

Večer zarobíme kvások: Do pol litra vlažnej vody dáme 30 g droždia, nadrobený krajec chleba, polohrubú bielu múku a dobre premiešame. Prikryjeme utierkou a do rána necháme stáť. Ráno namelieme potrebné množstvo oboch druhov múky, dáme do misy, pridáme rascu, ľanové semienka, soľ, kvások a podľa potreby vlažnú vodu. Cesto dôkladne vypracujeme (malo by byť tuhšie) a dáme ho do olejom vymazaného a múkou vysypaného pekáča. Prikryjeme utierkou a necháme vykysnúť. Potom pečieme asi 1 hodinu.

(23-2)

## OVOCNÉ RAŇAJKY (dávky sú určené pre 1 osobu)

Veľmi blahodarne pôsobia na organizmus, preto by sme ich mali zaraďovať do jedálneho lístka čo najčastejšie.

### 31. JABLKOVÉ RAŇAJKY

3 jablká, strapec hrozna a 10 lieskových orieškov.

*Osviežujúce jogurtové raňajky dobre pôsobia na črevá. Vhodným doplnkom je grahamové pečivo.*

### 32. POMARANČOVÉ RAŇAJKY

2 pomaranče, 1 banán, 10 mandlí.

### 33. MANDARÍNKOVÉ RAŇAJKY

5 mandarínok, 50 g umytých hrozienok.

### 34. HRUŠKOVÉ RAŇAJKY

5 hrušiek (nekombinovať s iným ovocím).

### 35. ČEREŠŇOVÉ RAŇAJKY

300 g čerešní a naklíčené slnečnicové semená.

### 36. HROZNOVÉ RAŇAJKY

1 kg hrozna a naklíčené slnečnicové semená.

### 37. GRAPEFRUITOVÉ RAŇAJKY

*2 grapefruity, 10 lieskových orieškov, 2 lyžice strúhaného kokosu, lyžica medu, 20 g naklíčených slnečnicových semien.*

Do misky poukladáme mesiačky grapefruitu zbavené kožky, posypeme strúhaným kokosom a orieškami, pridáme semená a pokvapkáme medom.

### 38. JAHODOVÉ RAŇAJKY

*200 g jahôd, 10 mandlí, 50 g umytých hrozienok, 2 lyžice pomletého maku a lyžica medu. V miske všetko premiešame a ozdobíme kokosom.*

### 39. ČERNICOVÉ RAŇAJKY

*200 g černíc, tekvicový kompót, 10 lieskových orieškov, 50 g umytých hrozienok a polievková lyžica hnedého cukru.*

Umyté černice zmiešame s hrozienkami a tekvicovým kompótom. Ozdobíme orieškami a ocukrujeme.

### 40. RÍBEZĽOVÉ RAŇAJKY

*100 g červených ríbezlí, 100 g čiernych ríbezlí, 100 g egreša, 50 g umytých hrozienok, 1 stopka rebarbory, polievková lyžica hnedého cukru a 10 lieskových orieškov.*

Všetko premiešame s nadrobno pokrúpanou rebarborou a ozdobíme orieškami.

### OBMENY

Skúšame rozličné kombinácie zo všetkého ovocia, ktoré nám príroda v danej sezóne poskytuje. *Vhodné je kombinovať sladké ovocie so sladkým a kyslé s kyslým. Nikdy však nekombinujeme ovocie so zeleninou.*

(23-3)

## RAŇAJKY LEN ZO ŠTIAV (dávky sú určené pre 1 osobu)

Niektorí ľudia sa cítia po spánku veľmi sviežo, takže nepotrebujú raňajkovať. Pre nich odporúčame pripraviť si na elektrickej odstredivke alebo v mixéri niektorú z týchto čerstvých štiav. Šťavu treba ihneď skonzumovať.

#### **41. GRAPEFRUITOVÁ ŠŤAVA**

Z 2 grapefruitov získame 3 dl šťavy.

#### **42. JABLKOVÁ ŠŤAVA**

Z 5-6 jablák vytlačíme na odstredivke asi 3 dl šťavy.

#### **43. HROZNOVÁ ŠŤAVA**

1 kg hrozna krátko mixujeme, aby sa nerozdrvili trpké jadierka. Po precedení cez plátno získame asi 5 dl šťavy.

#### **44. POMARANČOVÁ ŠŤAVA**

Zo 4 pomarančov vytlačíme asi 3 dl šťavy.

#### **45. MRKVOVÁ ŠŤAVA**

Z 1 kg mrkvy získame na odstredivke 3 dl chutnej šťavy.

#### **46. ZELENÝ NÁPOJ**

Za hrst' žihľavy dvojdomej a za hrst' červenej ďateliny dobre opláchneme a rozmixujeme v 1/2 litri vody. Po hodine lúhovania precedíme cez plátno. Nápoj pijeme pomaly vlažný.

#### **47. KVETINOVÁ ŠŤAVA**

Za hrst' mladých kvetov púpavy lekárskej, za hrst' sedmokrások a za hrst' fialky roľnej rozmixujeme v 1/2 litri vody a necháme lúhovať 1 hodinu. Po scedení nápoj pijeme pomaly vlažný.

#### **48. MEDOVKOVÁ ŠŤAVA**

Hrst' čerstvej vňate medovky lekárskej rozmixujeme v 1/2 litri vody a necháme hodinu lúhovať. Scedíme a pomaly pijeme.

#### **49. MÄTOVÁ ŠŤAVA**

Hrst' mäty piepornej rozmixujeme v 1/2 litri vody. Necháme lúhovať 1 hodinu. Scedený nápoj pijeme pomaly.

#### **50. ZELEROVÁ ŠŤAVA**

Na odstredivke odstredíme 1 veľký zeler a 2 mrkvy.

**OBEDY**

(24-1)

**POLIEVKY**  
**(dávky sú určené pre 4 osoby)****51. VLOČKOVÁ POLIEVKA**

*1 hrnček prebraných ovsených vločiek, polievková lyžica slnečnicového oleja, soľ, trocha pažítky a petržlenovej vňate, 1 mrkva, 1 zemiak, trocha ligurčeka a polievková lyžica Sinocalu. Do 1 litra vody dáme variť zemiak, mrkvu a Sinocal. Keď je zemiak mäkký, pridáme ovsené vločky, olej a varíme 1 minútu. Do polievky v tanieri pridáme nadrobno posekanú pažitku, petržlenovú vňať, ligurček a osolíme.*

**52. VEGÁNSKY BORŠČ**

*50 g krúp, 50 g ovsených vločiek, 1 zemiak, 1 malá cibuľa, 5 strúčikov cesnaku, 1/8 hlávky kapusty, polovica zeleru, 2 mrkvy, 2 petržleny, štvrtka cvikly, 50 g uvarenej bielej fazule, kávová lyžička rasce, morská soľ, polievková lyžica olivového oleja, 100 g naklíčenej pšenice a hrst petržlenovej vňate.*

Pokrájaný zemiak a zeler, krúpy s rascou, olejom a vločkami uvaríme v litri vody. Do polievky v tanieroch pridáme uvarenú fazuľu, na jemno postrúhanú surovú mrkvu a surovú cviklu, posekanú cibuľu a pokrájanú kapustu. Nakoniec pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať a naklíčenú pšenicu. Osolíme morskou soľou.

**53. HRACHOVÁ POLIEVKA S KRÚPAMI**

*100 g hrachu, 50 g veľkých krúp, 100 g naklíčenej pšenice, hrst pažítky a soľ.*

Hrach s krúpami uvaríme v litri vody do mäka. Do polievky na tanieri vychladnutej na 46 °C \* pridáme naklíčenú pšenicu, nadrobno posekanú pažitku a osolíme.

*\* Polievky, do ktorých pridávame naklíčené obilie, resp. naklíčené semená, necháme vychladnúť na 46 °C. Spočiatku, kým nezískate určitú prax, teplotu odmerajte teplomerom. Po čase už túto potrebnú teplotu budete pri držaní taniera s polievkou „cítiť v rukách“.*

**54. PŠENIČNÁ POLIEVKA**

*50 g čerstvo zomletej pšenice, 100 g naklíčenej pšenice, rasca, majoránka, soľ, 1 mrkva, 1 malý zemiak, trocha čerstvého alebo sterilizovaného hrášku, petržlenová vňať a 2 polievkové lyžice sójového oleja.*

Do litra vody dáme variť pokrájaný zemiak, nastrúhanú mrkvu, čerstvý hrášok (sterilizovaný hrášok nevaríme, pridáme ho do hotovej polievky), olej, rascu a majoránku. Pri varení pomaly vsypeme a vmiešame zomletú pšenicu. Osolíme morskou soľou. Do hotovej polievky v tanieroch pridáme naklíčenú pšenicu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.



*Na ochucovanie jedál používame predovšetkým morskú soľ, ďalej (na miske zľava doprava) aníz, zmes pomletej sušenej vňate zeleru, petržlenu a ligurčeka, rascu a tymian; na okyslenie jedál citrónovú šťavu.*

## **55. HUBOVÁ POLIEVKA**

*20 g sušených húb, 2 zemiaky, rasca, polievková lyžica slnečnicového oleja, pažitka, 100 g naklíčenej pšenice, soľ a liter vody.*

Huby uvaríme do mäkka, pridáme pokrájané zemiaky, olej a rascu a varíme ešte 10 minút. Do polievky v tanieroch pridáme naklíčenú pšenicu, posekanú pažitku a osolíme.

## **56. STRUKOVINOVÝ VÝVAR**

*Liter vývaru zo šošovice, sóje alebo fazule, hlávka cesnaku, 1 malá cibuľa, 1 zemiak, polievková lyžica slnečnicového oleja, 3 polievkové lyžice hrubozrnnej múky, zelerová vňať a morská soľ.*

Do vývaru dáme variť pokrájaný zemiak a pokrájanú cibuľu. Do vriacej polievky za stáleho miešania pomaly prisýpame hrubozrnnú múku. Krátko povaríme, pridáme olej a odstavíme. Do polievky v tanieroch pridáme posekanú zelerovú vňať a soľ.

## **57. RYŽOVÁ POLIEVKA**

*100 g ryže Natural, 2 lyžice sušeného droždia Tebi, polovica malého zeleru, morská soľ, petržlenová vňať, 50 g naklíčených slnečnicových semien, polievková lyžica slnečnicového oleja a liter vody.*

Ryžu s pokrájaným zelerom uvaríme do mäkka. Do chladnúcej polievky (46 °C) v tanieri vmiešame droždie, olej a soľ. Posypeme naklíčenými semenami a posekanou petržlenovou vňaťou.

## **58. REZANCOVÁ POLIEVKA**

*200 g na jemno zomletej pšenice, 50 g hladkej sójovej múčky, 1/16 litra vody, morská soľ; 2 petržleny, 1 okrúhlica (kvaka), polievková lyžica sójového oleja, polovica malého zeleru, 5 strúčikov cesnaku, štipka majoránky a ligurček.*

Zo zomletej pšenice, sójovej múčky a z vody vymiesime cesto, ktoré rozvaľkáme na hrúbku 1 mm. Necháme ho usušiť a potom ho pokrájame na rezance. Rezance dáme variť do litra vody spolu s pokrájaným petržlenom, okrúhlicou, so soľou a majoránkou. Po uvarení necháme trocha vychladnúť (46 °C) a pridáme olej. Do polievky v tanieroch pretlačíme cesnak a ochutíme ligurčekom a morskou soľou.

## **59. POLIEVKA Z RUŽIČKOVÉHO KELU**

*Vrecúško mrazeného ružičkového kelu (alebo čerstvý ružičkový kel), polievková lyžica slnečnicového oleja, 1 rajčiak, 1 zemiak, polievková lyžica droždia Tebi, 3 polievkové lyžice hrubozrnnej múky, štipka majoránky, pažitka, 50 g naklíčených slnečnicových semienok, morská soľ.*

V litri vody uvaríme ružičkový kel s pokrájaným zemiakom, majoránkou a s droždím. Do vriacej polievky za stáleho miešania pomaly vsypeme múku a povaríme. Do chladnúcej polievky (46 °C) v tanieroch pridáme olej a naklíčené semená, kúsky rajčiaka a nadrobno posekanú pažitku.

## 60. DROŽDOVÁ POLIEVKA

*Za korunu droždie, 2 rajčiaky, petržlenová vňať, 1 malá cibuľa, 3 polievkové lyžice hrubozrnnej múky, 5 polievkových lyžíc slnečnicového oleja, 1 bosniak a soľ.*

Na oleji v panvici speníme nadrobno pokrájanú cibuľu. Pridáme droždie a za stáleho miešania ho necháme rozpustiť. Potom nalejeme do panvice pohár vriacej vody, zamiešame a vlejeme do litra vriacej vody. Z trošky oleja a z hrubozrnnej múky urobíme zápražku, ktorú zavaríme do polievky. Na zvyšnom oleji opražíme na malé kocky pokrájaný bosniak. Do chladnúcej polievky v tanieroch pridáme opražené kocky bosniaka, nadrobno posekanú petržlenovú vňať a kúsky surového rajčiaka.

## 61. ŠPENÁTOVÁ POLIEVKA

*4 hrsti čerstvého špenátu, 50 g hrubozrnnej múky, kávová lyžička rasce, 2 mrkvy, polievková lyžica slnečnicového alebo sójového oleja, soľ, 100 g naklíčenej pšenice a petržlenová vňať.*

Špenát zalejeme horúcou vodou a 5 minút necháme stáť, aby zmäkol. Potom ho rozmixujeme a vlejeme do litra osolenej vriacej vody. Pomaly vmiešavame múku a pridáme rascu. Varíme 10 minút. Po odstavení pridáme olej a polievku necháme vychladnúť na 46 °C. Do polievky v tanieroch pridáme naklíčenú pšenicu, postrúhanú surovú mrkvu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 62. ŽIHĽAVOVÁ POLIEVKA

*4 hrsti mladej žihľavy dvojdomej, 50 g hrubozrnnej múky, 2 mrkvy, kávová lyžička rasce, polievková lyžica slnečnicového oleja, soľ, 100 g naklíčenej pšenice a petržlenová vňať.* Dobre umytú žihľavu zalejeme horúcou vodou a 5 minút ju necháme stáť, aby zmäkla. Rozmixovanú žihľavu vlejeme do litra osolenej vriacej vody. Pridáme rascu a pomaly vmiešame múku. Po 10 minútach varenia polievku odstavíme. Pridáme olej a do polievky v tanieroch, vychladnutej na 46 °C, pridáme postrúhanú surovú mrkvu, naklíčenú pšenicu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 63. ĎATELINOVÁ POLIEVKA

*4 hrsti červenej lúčnej ďateliny, 50 g hrubozrnnej múky, polievková lyžica slnečnicového oleja, 2 mrkvy, 100 g naklíčenej pšenice, soľ, kávová lyžička rasce a petržlenová vňať.* Dobre umytú ďatelinu sparíme horúcou vodou a 5 minút ju necháme stáť, aby zmäkla. Rozmixovanú ďatelinu vlejeme do litra osolenej vriacej vody. Pomaly vmiešame hrubozrnnú múku a pridáme rascu. Varíme 10 minút. Pridáme olej a odstavíme. Do polievky vychladnutej na 46 °C pridáme naklíčenú pšenicu, nastrúhanú surovú mrkvu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 64. POLIEVKA Z KUČERAVÉHO KELU

*3 hrsti kučeravého kelu, 50 g hrubozrnnej múky, polievková lyžica slnečnicového oleja, 100 g naklíčenej pšenice, 2 mrkvy, kávová lyžička rasce, soľ a petržlenová vňať.*

Kučeravý kel zalejeme horúcou vodou a necháme 5 minút stáť. Potom ho rozmixujeme a vlejeme do litra osolenej vriacej vody. Pridáme rascu a pomaly vmiešame múku. Po 10 minútach varenia odstavíme a pridáme olej. Do polievky v tanieroch, vychladnutej na 46 °C, pridáme nastrúhanú surovú mrkvu, naklíčenú pšenicu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 65. KAPUSTNICA SO SÓJOVÝM MLIEKOM

*500 g kvasenej kapusty, 250 g zemiakov, 1 malá cibuľa, 1 mrkva, 30 g hrubozrnnej múky, polievková lyžica slnečnicového oleja, pažítka, štipka majoránky, kávová lyžička rasce, štipka morskej soli a 1 dl sójového mlieka (pozri str. 130).*

Do litra osolenej vriacej vody dáme pokrájanú kapustu, pokrájaný zemiak, rascu a pokrájanú cibuľu. Varíme 15 minút. Potom po lyžičkách za stáleho miešania prisýpame hrubozrnú múku. Po 5 minútach odstavíme, pridáme olej a sójové mlieko. Do čiastočne vychladnutej polievky pridáme nastrúhanú surovú mrkvu a nadrobno posekanú pažítku.

## 66. ZEMIAKOVÁ POLIEVKA

*3 väčšie zemiaky, 1 mrkva, 1 petržlen, 1/8 hlávky kelu, 1 cibuľa, 5 strúčikov cesnaku, trocha sušených hřibov, polievková lyžica sójového oleja, 2 polievkové lyžice hrubozrnnej múky, majoránka, morská soľ a petržlenová vňať.*

Na rozohriatom oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu. Zalejeme litrom vody, do ktorej pridáme pokrájanú mrkvu a petržlen a pokrájané zemiaky a hřiby. Za varenia pomaly vmiešavame hrubozrnú múku. Pridáme rascu, majoránku a prelisovaný cesnak. Varíme 20 minút. Chladnúcu polievku osolíme a pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 67. ŠŤAVELOVÁ POLIEVKA

*2 hrsti šťavela, 3 polievkové lyžice sójovej múčky, 2 veľké zemiaky, štipka rasce, polievková lyžica slnečnicového oleja, morská soľ.*

Do litra vody dáme variť pokrájaný zemiak. Po piatich minútach varenia pomaly vmiešame sójovú múčku, rascu a 8/10 šťavela. Ešte varíme 5 minút. Po odstavení polievku necháme vychladnúť na 46 °C. Polievku v tanieroch osolíme, ochutíme o lejom a zvyškom posekaného surového šťavela.

## 68. CVIKLOVÁ POLIEVKA

*2 menšie cvikly, 2 zemiaky, 1 malý citrón, kávová lyžička rasce, morská soľ, ligurček, 2 polievkové lyžice jemnej hrubozrnnej pšeničnej múky, lyžička hnedého cukru, polievková lyžica olivového oleja.*

Cvikly odstredíme na elektrickej odstredivke na ovocie. Do čistej cviklovej šťavy vmiešame citrónovú šťavu. Odstredenú cviklovú sušinu povaríme v 1/2 litri vody. Do ďalšieho 1/2 litra vody dáme variť pokrájané zemiaky a rascu; do vriacej vody pomaly vmiešame múku. Po uvarení zemiakov obe časti zmiešame a po vychladnutí prilejeme cviklovú šťavu zmiešanú s citrónovou šťavou. Podľa chuti osolíme, osladíme hnedým cukrom, pridáme olivový olej a posypeme posekaným ligurčekom.

## 69. ZELEROVÁ POLIEVKA

*1 zeler, 1 mrkva, 2 polievkové lyžice hrubozrnnej múky, kávová lyžička rasce, morská soľ, polievková lyžica slnečnicového oleja, zelerová vňať.*

Očistený a na malé kocky pokrájaný zeler a rascu dáme variť do litra vody. Do vriacej vody pomaly vmiešavame múku. Po uvarení a čiastočnom vychladnutí polievky pridáme do nej postrúhanú surovú mrkvu, olej a soľ. Posypeme nadrobno posekanou zelerovou vňaťou.

## 70. MRKVOVÁ POLIEVKA

*5 mrkiev, polovica malého zeleru, 1 zemiak, polievková lyžica slnečnicového oleja, 100 g naklíčenej pšenice, morská soľ a petržlenová vňať.*

Zeler a zemiak pokrájame na drobné kocky a dáme variť do litra vody. Takmer pred ich uvarením pridáme 4 očistené postrúhané mrkvy a osolíme. Ešte varíme 5 minút. Po odstavení polievku necháme vychladnúť na 46 °C. Do polievky v tanieroch rozdelíme 1 postrúhanú surovú mrkvu, olej, naklíčenú pšenicu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 71. STRUKOVINOVÁ POLIEVKA

*50 g bielej fazule, 50 g sójových bôbov alebo šošovice, 1 väčší zemiak, 5 strúčikov cesnaku, štipka rasce, 100 g naklíčeného obilia, polievková lyžica slnečnicového oleja, pažitka a morská soľ.*

Cez noc namočené strukoviny (okrem šošovice, ktorú netreba vopred namočiť) spolu s rascou dáme variť do 2 litrov vody - voda sa vyparí. (O namáčaní a varení sójových bôbov pozri na str. 132.) Pred dovarením strukovín pridáme pokrájaný zemiak. Po odstavení necháme polievku čiastočne vychladnúť a pridáme do nej olej, soľ, prelisovaný cesnak, naklíčené obilie a nadrobno posekanú pažitku.

## 72. ZAHUSTENÁ SÓJOVÁ POLIEVKA

*100 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), 200 g zemiakov, polievková lyžica olivového oleja, liter zeleninového vývaru, 30 g hrubozrnnej múky, hlavička cesnaku, štipka majoránky, soľ a petržlenová vňať.*

Zemiaky uvaríme do mäkka. Do osoleného zeleninového vývaru za stáleho miešania pomaly vsypeme hrubozrnnú múku a varíme 5 minút. Uvarené sójové bôby prepasírujeme s uvarenými zemiakmi a pridáme do zeleninového vývaru. Napokon pridáme olej, majoránku a prelisovaný cesnak. Do polievky v tanieroch pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 73. SÓJOVÁ POLIEVKA S CIBUĽOU

*Liter vody alebo zeleninového vývaru, 4 polievkové lyžice hrubozrnnej múky, 100 g uvarených sójových bôbov (o namáčaní a varení sójových bôbov pozri na str. 132), 2 polievkové lyžice olivového oleja, 2 cibule, 1 hlavička cesnaku, petržlenová vňať a morská soľ.*

Na lyžici oleja speníme nadrobno pokrájanú cibuľu. Zalejeme vodou alebo zeleninovým vývarom a povaríme. Do polievky pomaly vmiešame múku a varíme 5 minút. Pridáme uvarené sójové bôby a na 5 minút necháme prejsť varom. Pridáme olej a odstavíme. Do čiastočne vychladnutej polievky prelisujeme cesnak, osolíme a pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## 74. ZEMIAKOVÁ POLIEVKA SO SÓJOU

*500 g zemiakov, 1 cibuľa, 50 g mrkvy, 50 g petržlenu, 50 g zeleru, 1 pór, 1/8 hlávky kelu, 20 g sušených hřibov, 50 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), polievková lyžica slnečnicového oleja, 100 g naklíčenej pšenice, majoránka, rasca, petržlenová vňať a soľ.*

Všetku očistenú zeleninu pokrájame na rezance a na oleji ju dusíme asi 5 minút. Potom ju zalejeme litrom vody a necháme variť do mäkka. Osobitne uvaríme v osolenej vode očistené, na kocky pokrájané zemiaky s vopred namočenými hřibmi, s rascou

a majoránkou. Obe časti zlejeme, pridáme uvarené sójové bôby a krátko necháme prejsť varom. Po čiastočnom vychladnutí do polievky v tanieroch pridáme prelisovaný cesnak, naklíčenú pšenicu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## **75. KÔPROVÁ POLIEVKA SO SÓJOU**

*100 g uvarených sójových bôbov, 400 g zemiakov, 1 dl sójového mlieka (pozri str. 130), hrst nadrobno posekaného kôpru, 2 polievkové lyžice hladkej sójovej múčky, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 100 g naklíčeného obilia, trocha citrónovej šťavy, rasca a morská soľ.*

Očistené, na kocky pokrúpané zemiaky a rascu dáme variť do litra vody. Za varenia pomaly vmiešavame sójovú múčku a sójové mlieko. Keď sú zemiaky mäkké, pridáme uvarené sójové bôby (o namáčaní a varení sójových bôbov pozri na str. 132) a polievku odstavíme. Po čiastočnom vychladnutí pridáme do polievky olej, soľ, naklíčené obilie, posekaný kôpor a ochutíme citrónovou šťavou.

## **76. SRVÁTKOVÁ POLIEVKA SO SÓJOU**

*1/2 litra srvátky, 500 g zemiakov, 100 g uvarených sójových bôbov, rasca, morská soľ, 2 dl sójového mlieka, polievková lyžica oleja Palmol E, petržlenová vňať.* Očistené, na kocky pokrúpané zemiaky s rascou zalejeme 1/2 litrom vody a uvaríme do mäkka. K uvareným zemiakom pridáme uvarené sójové bôby (o namáčaní a varení sójových bôbov pozri na str. 132), srvátku, sójové mlieko (pozri str. 130), olej a soľ. Do čiastočne vychladnutej polievky pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

## **77. SÓJOVÁ POLIEVKA S OBILÍM**

*100 g zemiakov, 50 g pšenice, 50 g pohánky, 10 g pšena, 100 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), 2 g ľanového semena, rasca, morská soľ, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, liter vody, petržlenová vňať.*

Pšenicu varíme osobitne 30 minút, ostatné obilniny a zemiaky 20 minút. Po uvarení zmiešame aj s vývarmi a pridáme uvarené sójové bôby a olej. Do polievky v tanieroch pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

(24-2)

## **ZÁVARKA A ZÁPRAŽKY**

### **78. SÓJOVÉ HALUŠKY**

*20 g hladkej bielej múky, 40 g hrubozrnnej múky, 40 g hladkej sójovej múčky, 1 dl sójového mlieka (pozri str. 130), polievková lyžica slnečnicového oleja, soľ a petržlenová vňať.* Všetko dôkladne premiešame (podľa potreby pridáme trocha vody) a pridáme nadrobno posekanú petržlenovú vňať. Malou lyžičkou, ktorú namáčame do horúcej polievky, vykrajujeme halušky a vkladáme ich do polievky. Varíme ich asi 3 minúty.

### **79. ZÁPRAŽKA S PRIDANÍM SÓJOVEJ MÚČKY**

*10 g slnečnicového oleja, 10 g jemnej hrubozrnnej pšeničnej múky a 10 g hladkej sójovej múčky.*

V rozohriatom oleji za stáleho miešania do ružova opražíme pšeničnú múku. Pridáme sójovú múčku, rýchlo ju rozmiešame a asi po minúte odstavíme (zápražka s pridaním sójovej múčky sa ľahko pripaľuje). Po ďalšej minúte ju pridáme do polievky a varíme asi 10 minút.

## 80. SÓJOVÁ ZÁPRAŽKA

*20 g slnečnicového oleja a 50 g hladkej sójovej múčky.*

Do zohriateho oleja za stáleho miešania pridáme sójovú múčku; opatrne ju zahrievame na miernom ohni. Po pridaní do polievky ju varíme asi 15 minút. Zápražka je na 1-1,1/2 litra polievky.

(24-3)

## JEDLÁ PRIPRAVENÉ ZO ZELENINY (dávky sú určené pre 4 osoby)

### 81. ZELENINOVÝ PRÁT („PREJT“)

*400 g kelu, 400 g uvarených zemiakov, 2 surové zemiaky, 100 g cibule, 2 polievkové lyžice sójovej múčky, 2-3 dl sójového mlieka (prípravu sójového mlieka pozri na str. 130), 5 strúčikov cesnaku, polievková lyžica olivového oleja, strúhanka podľa potreby, majoránka, morská soľ, 3 polievkové lyžice oleja na vymazanie a chlebová strúhanka na vysypanie formy, petržlenová vňať a 3 rajčiaky.*

Na oleji speníme nadrobno posekanú cibuľu, pridáme na prúžky pokrájaný kel a podusíme. Udusený kel zmiešame s pretlačenými uvarenými a s nastrúhanými surovými zemiakmi, so sójovou múčkou a sójovým mliekom. Pridáme majoránku, prelisovaný cesnak a soľ a dobre premiešame. Keďže zmes má byť hustá, podľa potreby pridáme chlebovú strúhanku. Zmes dáme do olejom vymazanej a strúhankou vysypanej formy a v rúre pečieme do červena. Podávame obložený rajčiakmi a posypaný posekanou petržlenovou vňaťou.

### 82. KELOVÉ KARBONÁTKY

*750 g kelu, 2 bosniaky, 1 dl sójového mlieka (prípravu sójového mlieka uvádzame na str. 130), 50 g sójového mäsa (pozri str. 24), 50 g uvareného obilia, 3 polievkové lyžice sójovej múčky, majoránka, cibuľa, soľ; na vyprážanie slnečnicový olej.*

Umytý kel pokrájame a v slanej vode uvaríme do mäkka. Po scedení vytlačíme z neho prebytočnú vodu. Pokrájaný bosniak necháme nasiaknuť sójovým mliekom, uvarené sójové mäso osmažíme na cibuľke. Zmes dobre premiešame, pridáme majoránku a soľ a sformujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a vyprážime. Podávame s ryžou alebo so zemiakmi obložené surovou zeleninou.

### 83. VARENÝ KEL

*1 menší kel, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 100 g sójového tvarohu (návod na jeho prípravu je na str. 130), strúhanka a morská soľ.*

Očistený a umytý kel rozkrojíme na štvrtky, vložíme do osolenej vody a uvaríme do mäkka. Necháme ho odkvapkať. Na tanieri ho polejeme olejom a posypeme sójovým tvarohom a strúhankou. Podávame so zemiakmi.



## 84. KELOVÉ ZÁVITKY

*4 veľké kelové listy, 100 g ryže Natural, 300 g rozličnej zeleniny - mrkva, hrášok, kaleráb, karfiol, zeler a pod., 50 g sójového tvarohu (pozri str. 130), 50 g uvareného pomletého obilia, 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, polievková lyžica sójovej múčky, polievková lyžica hladkej múky, droždie Tebi, morská soľ a petržlenová vňať, 3 rajčiaky.*

Ryžu udusíme takmer do mäkka. Osobitne udusíme takmer do mäkka pokrájanú zeleninu. Obilie varíme 30 minút a pomelieme. Nadrobno posekanú cibuľu a cesnak zmiešame s ryžou, so zeleninou, s tvarohom, so sušeným droždím, s pomletým uvareným obilím, so sójovou múčkou a s lyžicou oleja. Osolíme. Dobre premiešanú zmes rozdelíme na 4 časti. Uložíme ju na kelové listy, zvinieme a závitky previažeme bielou niťou. Upečieme v pekáči vymazanom olejom. Podávame so zemiakmi alebo s pohánkou, obložené rajčiakmi a posypané petržlenovou vňaťou.

## 85. KELOVÉ REZY

*1 kel, 30 g sušených húb alebo čerstvých šampiňónov, 500 g zemiakov, 200 g uvarenej ryže Natural, 200 g vareného sójového mäsa (pozri str. 24), sterilizovaný hrášok, 1 chren, hrst' ligurčeka, 4 polievkové lyžice sójovej múčky, polievková lyžica majoránky, kávová lyžička morskej soli, hlavička cesnaku, 2 cibule, šalátová uhorka, 2 polievkové lyžice olivového oleja a 2 rajčiaky.*

Do olejom vymazaného pekáča striedavo ukladáme vrstvu surových postrúhaných zemiakov, vrstvu kelových listov, šampiňónov, opäť vrstvu kelových listov, uvarenej ryže, sójového mäsa, pokrájanej cibule, hrášku, postrúhaného chrenu a ligurčeka, až všetky suroviny spotrebujeme. Jednotlivé vrstvy mierne solíme morskou soľou a posypeme sójovou múčkou. Poslednú vrstvu pokvapkáme olejom. Pečieme v rúre na miernom ohni 1 hodinu. Po upečení rozdelíme na porcie a ozdobíme kolieskami šalátovej uhorky a rajčiakov.

## 86. ŠPENÁTOVÝ NÁKYP

*300 g duseného špenátu (prípadne aj mrazeného), 5 polievkových lyžíc hladkej sójovej múčky, 150 g žemle namočenej v sójovom mlieku (namiesto žemle možno použiť 150 g ovsených vločiek), soľ, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 4 strúčiky cesnaku, sójový tvaroh alebo syr (sójové mlieko, sójový tvaroh a syr pozri na str. 130, 131), strúhanka.*

Udusený, na jemno posekaný alebo prelisovaný špenát zmiešame s namočenou žemľou, so sójovou múčkou a s prelisovaným cesnakom. Dáme do olejom vymazaného a strúhankou vysypaného pekáča a upečieme. Podávame so zemiakmi, posypaný sójovým tvarohom alebo syrom.

## 87. ŠPENÁTOVÉ RIZOTO

*300 g špenátu, 150 g ryže Natural, 5 strúčikov cesnaku, 1 dl zeleninového vývaru, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, morská soľ, petržlenová vňať a sójový syr (pozri str. 131).*

Na jemno posekaný špenát dáme do rozohriateho oleja s prelisovaným cesnakom. Pridáme ryžu, 2/3 sójového syra a časť posekanej petržlenovej vňate. Osolíme, premiešame, zalejeme zeleninovým vývarom a dusíme tak dlho, až ryža zmäkne. Podávame posypané zvyšnou petržlenovou vňaťou a strúhaným sójovým syrom.



## 88. ŠPENÁTOVÁ ZEMIAKOVÁ KAŠA

*250 g čerstvého alebo mrazeného špenátu, 300 g zemiakov, 1 dl sójového mlieka, 20 g múky, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 1 väčšia cibuľa, rasca, morská soľ a rajčiak.*

Zemiaky uvarené v slanej vode s rascou pretlačíme a s polovičnou dávkou oleja a s polovičnou dávkou sójového mlieka (sójové mlieko pozri na str. 130) dobre vymiešame na kašu. Na jemno posekaný čerstvý (alebo mrazený) špenát podusíme na zvyšnom oleji, zalejeme zvyšným sójovým mliekom a zaprášime múkou. Zmiešame so zemiakovou kašou a ozdobíme rajčiakom.

## 89. ŠPENÁTOVÉ REZANCE

*100 g uvareného špenátu, 100 g hladkej pšeničnej múky, 4 polievkové lyžice hladkej sójovej múčky a soľ.*

Z pšeničnej múky, zo sójovej múčky a z pretlačeného špenátu vypracujeme tuhé cesto. Natenko ho vyvaľkáme a necháme usušiť. (Cesto nesolíme, lebo by sa neusušilo.) Pokrájame na rezance a v osolenej vode varíme 4 minúty.

## 90. ŠPENÁTOVÉ PIROHY

*350 g jemnej hrubozrnnej múky, 1 čerstvé domáce vajce, 1/8 l vody a soľ. Plnka: 150 g osoleného duseného špenátu zahusteného 50 g hrubozrnnej múky. Na poliatie a posypanie: 2 polievkové lyžice oleja a sójový tvaroh alebo sójový syr (pozri str. 130, 131).*

Do nádoby rozklepneme vajce, pridáme vodu a za stáleho miešania pomaly prisýpame múku. Vypracujeme tuhé cesto, ktoré necháme odpočinúť. Potom cesto rozvaľkáme na pomúčenej doske a ostrôžkou na krájanie cesta nakrájame štvorce. Do každého štvorca dáme plnku, dva protiľahlé rohy spojíme tak, aby vznikol trojuholník a okraje dobre pritlačíme. Pirohy vhodíme do osolenej vriacej vody a zľahka premiešame. Chvíľu povaríme, a keď vyplávajú na povrch, povyberáme ich dierkovou naberačkou. Polejeme olejom a posypeme sójovým tvarohom alebo syrom.

## 91. ŠŤAVELOVÉ PIROHY

Suroviny a postup prípravy je rovnaký ako pri špenátových pirohoch, iba namiesto špenátu použijeme šťaveľ.

## 92. PLNENÝ HLÁVKOVÝ ŠALÁT

*4 veľké šalátové listy, 100 g ryže Natural, 300 g rozličnej zeleniny - mrkva, hrášok, kaleráb, karfiol, zeler, 50 g sójového tvarohu (pozri str. 130), 50 g uvareného, pomletého obilja, 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, polievková lyžica sójovej múčky, polievková lyžica hladkej múky, droždie Tebi, morská soľ, petržlenová vňať a rajčiaky.*

Osobitne udusíme takmer do mäkka ryžu a osobitne takmer do mäkka pokrájanú zeleninu. Obilie varíme 30 minút a potom pomelieme. Nadrobno posekanú cibuľu a cesnak zmiešame s ryžou, so zeleninou, so sójovým tvarohom, sušeným droždím Tebi, s pomletým uvareným obilím, so sójovou múčkou a s lyžicou oleja. Zmes osolíme, dobre premiešame a uložíme na šalátové listy. Zviníme do závitkov, previažeme bielou niťou a upečieme v pekáči vymazanom olejom. Podávame obložené rajčiakmi a posypané posekanou petržlenovou vňaťou so zemiakmi.

### 93. KAPUSTOVÝ PERKELT

*250 g hlávkovej kapusty, 150-200 g vareného sójového mäsa (pozri str. 24), 100 g rajčiakov, 80 g zelenej papriky, 1 väčšia cibuľa, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja a soľ.*

Uvarené sójové mäso osmažíme na cibulke spenenej na oleji. Pridáme postrúhanú kapustu, pokrájanú papriku a rajčiaky, podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Podávame so zemiakmi.

### 94. ŽIHL'AVOVÝ PRÍVAROK

*4 hrste mladej žihľavy, 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice oleja, 1 dl vlažnej vody, 5 strúčikov cesnaku a soľ.*

Dobre umytú žihľavu sparíme a rozmixujeme v mixéri v 1 litri vody. Do rozmixovanej žihľavy za stáleho miešania pomaly vlejeme hrubozrnnú múku rozhabarkovanú vo vlažnej vode. Osolíme a chvíľku varíme. Do hotového prívarku pridáme pretlačený cesnak a olej. Podávame so zemiakmi.

### 95. ĎATELINOVÝ PRÍVAROK

*4 hrste lístkov z červenej ďateliny (bielu ďatelinu nekonzumovať !), 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice oleja, cibuľa a soľ.*

Umyté lístky ďateliny rozmixujeme v 1 litri vody. Do rozmixovanej ďateliny za stáleho miešania pomaly vlejeme hrubozrnnú múku dobre rozmiešanú v 1 dl vlažnej vody. Pridáme soľ, premiešame a chvíľu necháme variť. Do hotového prívarku pridáme olej a nadrobno posekanú cibuľu. Podávame so zemiakmi.

### 96. ŽERUCHOVÝ PRÍVAROK

*2 malé hrste žeruchy siatej, 1 hlávkový šalát, 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice oleja, 1 dl vlažnej vody a soľ.*

Umytú žeruchu a šalát rozmixujeme v 1 litri vody. Pomaly, za stáleho miešania vlejeme múku dobre rozmiešanú vo vlažnej vode. Osolíme a chvíľu necháme variť. Do hotového prívarku pridáme olej.

### 97. PRÍVAROK Z HORČICE BIELEJ

*2 veľké hrste lístkov horčice bielej, 1 hlávkový šalát, 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice oleja a soľ.*

Umyté horčicové lístky a šalátové listy rozmixujeme v 1 litri vody. Za stáleho miešania pomaly vlejeme múku dobre rozmiešanú v 1 dl vlažnej vody. Osolíme a chvíľu necháme variť. Po odstavení pridáme olej. Podávame so zemiakmi.

### 98. KALERÁBOVÝ PRÍVAROK

*Umyté listy zo 4-6 kalerábov, 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice oleja, štipka majoránky a soľ.*

Umyté listy zbavíme listových stopiek a rozmixujeme v 1/2 litri vody. Pridáme soľ a majoránku. Za stáleho miešania pomaly vlejeme múku dobre rozmiešanú v 1 dl vlažnej vody. Chvíľu necháme variť. Do hotového prívarku pridáme olej. Podávame so zemiakmi.

## 99. PÓROVÝ PRÍVAROK

*200 g póru, 50 g hrubozrnnej múky, polievková lyžica oleja, soľ, rajčiak a rasca.*

Pokrájaný pór uvaríme v 1/2 litri vody a potom ho s rascou vo vode, ktorá zostala po varení, rozmixujeme. Prívarok pomaly zahusťujeme múkou dobre rozmiešanou v 1 dl vlažnej vody. Pridáme soľ a chvíľu necháme variť. Po odstavení pridáme do prívarku olej. Podávame so zemiakmi a ozdobíme rajčiakom.

## 100. PRÍVAROK Z KUČERAVÉHO KELU

*4 hrste listov kučeravého kelu, 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice oleja, soľ a podľa chuti prípadne rozotretý cesnak.*

Umyté listy zbavíme listových stopiek a rozmixujeme v 1/2 litri vody. Potom pomaly, za stáleho miešania vlejeeme múku dobre rozmiešanú v 1 dl vlažnej vody. Po osolení necháme chvíľu variť. Do hotového prívarku pridáme slnečnicový olej. Podávame so zemiakmi.

## 101. MANGOLDOVÝ PRÍVAROK

*2 hlávky mangoldu, 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ a 3 strúčiky cesnaku.*

Umyté listy zbavíme listových stopiek a rozmixujeme v 1/2 litri vody. Pomaly prilievame múku dobre rozmiešanú v 1 dl vlažnej vody. Osolíme a chvíľu necháme variť. Po odstavení pridáme olej a rozotretý cesnak.

## 102. CIBUĽOVÝ PRÍVAROK

*Vňať zo 4 mladých cibuliek, 50 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, rasca, soľ a rajčiaky.*

Umytú cibuľovú vňať pokrájame, uvaríme v 1/2 litri vody a potom ju s rascou (aj s vodou, v ktorej sme varili vňať) rozmixujeme. Zahusťíme múkou, ktorú dobre rozmiešame v 1/2 dl vlažnej vody. Po pridaní soli krátko povaríme. Do odstaveného prívarku pridáme olej. Podávame so zemiakmi, ozdobený pokrájanými rajčiakmi.

## 103. VYPRÁŽANÁ OKRÚHLICA

*4 malé okrúhllice, strúhanka, 5 polievkových lyžíc sójového oleja, petržlenová vňať, soľ, malá šalátová uhorka a 3 rajčiaky.*

Olúpanú okrúhlicu uvaríme v nesolenej vode (soľ spôsobuje vylúhovanie živín do vody). Pokrájame na kolieska hrubé 1/2 cm, osolíme, obalíme v strúhanke a po oboch stranách vyprážame na oleji. Podávame so zemiakmi alebo s ryžou. Ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou, pokrájanými rajčiakmi a na kolieska pokrájanou šalátovou uhorkou.

## 104. VYPRÁŽANÝ ZELER

*1 zeler, strúhanka, 4 polievkové lyžice sójového oleja, soľ a zelerová vňať.* Olúpaný zeler pokrájame na plátky hrubé 3-5 mm. Osolíme, obalíme v strúhanke a na oleji z oboch strán vyprážame na miernom ohni. Podávame so zemiakmi posypanými posekanou zelerovou vňaťou.

## 105. ČIERNY KOREŇ SO SYROM

*10 čiernych koreňov, polievková lyžica slnečnicového oleja, strúhanka, soľ, hrst pažitky, sójový syr alebo sójový tvaroh (pozri str. 130, 131).*

Umytý čierny koreň oškrabeme, ihneď vložíme do citrónom okyslenej vody a uvaríme do mäka. Po uvarení ho nakrájame na plátky, posypeme strúhankou, sójovým syrom alebo tvarohom, posekanou pažitkou, osolíme a polejeme olejom. Podávame so zemiakmi alebo s ryžou Natural.

## 106. VYPRÁŽANÝ PATIZÓN

*1 patizón, soľ, strúhanka, 4 polievkové lyžice slnečnicového oleja, vňať ligurčeka a štipka anízu.*

Olúpaný patizón pokrájame na 3 mm hrubé plátky. Osolíme, posypeme anízom, obalíme v strúhanke a na oleji po oboch stranách vyprážime. Podávame so zemiakmi posypanými sekanou vňaťou ligurčeka.

(24a)

## STRUKOVINY

### KRÁĽOVNÁ MEDZI POTRAVINAMI - SÓJA

Prečo práve sója? Pretože táto strukovina, pochádzajúca z Východnej Ázie, ideálne spĺňa požiadavky na racionálnu výživu. Je to dané predovšetkým jej vysokou výživnou hodnotou, chemickým zložením a priaznivými zdravotnými účinkami.

Sója obsahuje 36-40 % bielkovín podobného zloženia ako bielkoviny najkvalitnejšieho mäsa. Má vysoký obsah vitamínov skupiny B a vitamínu E, rastlinných tukov (12-28 %) so 60-percentným podielom nenasýtených mastných kyselín, z toho asi 1,7 % lecitínu, ktoré chránia pred následkami zvyšujúcich sa neuropsychických záťaží, pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami a aterosklerózou. V sóji je aj veľa nerastných látok - dvakrát viac vápnika než v mlieku, dvakrát viac železa než v hovädzej pečeni a šesťkrát viac než v špenáte, ďalej draslík, fosfor a horčík. Významný je aj veľký podiel vlákniny (2,5-5,8 %), ktorá priaznivo ovplyvňuje činnosť tráviaceho traktu a chráni ho pred nádorovým ochorením. Sója pôsobí zásadotvorne a znižuje hladinu cholesterolu viazaného na LDL nosičov.

Čitateľ zaiste ocení aj skutočnosť, že 1 kg sóje za 7,60 Kčs má bielkovinovú hodnotu asi 2 kg mäsa v cene viac než 100 Kčs alebo bielkovinovú hodnotu 55 kg vajec či približne 2,5 kg syra.

Pre všetky svoje vynikajúce dietetické vlastnosti sója si vyslúžila pomenovanie rastlinné mäso, antisklerotická potravina, rastlina budúcnosti, najúplnejšia a najvýživnejšia rastlinná potravina, triumf rastlinnej ríše. V snahe vytvárať správne stravovacie návyky Vám ju vrelo odporúčame.

Stará čínska legenda hovorí o 999 jedlách zo sóje, z ktorých každé je iné.

## **JEDLÁ PRIPRAVENÉ ZO SÓJE** **(dávky sú určené pre 4 osoby)**

### **PRÍPRAVA SÓJOVÉHO MLIEKA**

100 g sójových bôbov namočíme do vody na 8-10 hodín. Potom vodu zlejeme, sóju zalejeme trochou čistej vody a rozmixujeme na kašu. Kašu rozriedíme vodou na hustotu mlieka a za stáleho miešania varíme na miernom plameni 10 minút. Vytvárajúcu sa penu odstraňujeme. Po uvarení precedíme cez husté kovové sitko a potom ešte raz cez plienku vyhradenú len na tento účel.

Získali sme dve suroviny - základné sójové mlieko a sójovú drvinu („okaru“) na prípravu nátierok a pod.

Základné sójové mlieko použijeme všade tam, kde sa používa mlieko. Na pitie ho môžeme upraviť na chuť belgického sójového mlieka, predávaného v predajniach ESO. Do základného sójového mlieka pridáme štipku morskej soli, vanilku a môžeme prisladiť medom. Vzájomný pomer prísad určíme podľa chuti členov rodiny.

Sójové mlieko je oveľa výživnejšie než kravské mlieko a navyše - v porovnaní s kravským mliekom - nemá nijaké nežiadúce vedľajšie účinky (alergia, zahlienenie organizmu a pod.).

*Príprava sójového mlieka: Cez noc namočené sójové bôby prepláchneme a v mixéri dôkladne (asi 5 minút) rozmixujeme v 2 dl vody.*

### **PRÍPRAVA SÓJOVÉHO TVAROHU A SÓJOVÉHO SYRA**

Základné sójové mlieko zohrejeme na teplotu ľudského tela a vmiešame do neho šťavu z citróna zriedenú vodou. Z mlieka vznikne zrazenina. Do drezu na umývanie riadu postavíme hrniec so sitkom vyloženým čistou, na tento účel vyhradenou plienkou. Zrazeninu nalejeme do sitka a necháme odkvapkať. Potom všetky 4 konce plienky pevne v strede zviažeme motúzmom. Namiesto sitka dáme na hrniec doštičku, na ktorú položíme uzlíček, dáme naňho druhú doštičku a dobre zaťažíme. Po vytlačení srvátky získame chutný sójový tvaroh, z ktorého pripravujeme nátierky so zeleninou alebo ním posypame niektoré jedlá. Ak tvaroh necháme zaťažovaný dlho, získame z neho tvrdý sójový syr. Srvátku vylejeme, nie je vhodná na nič.

### **POUŽITIE SÓJOVEJ DRVINY**

Sójovú drvinu, ktorú sme získali pri príprave sójového mlieka, používame buď ako základnú surovinu do kaší, alebo ako pomocné plnivo a prísadu do omáčok, polievok, do zeleninovej sekanej, do nátierok a pod. Usušenú sójovú drvinu môžeme pridávať pri príprave pečiva, platiek, sušienok a pod.

### **NÁTIERKA ZO SÓJOVEJ DRVINY**

200 g sójovej drviny dôkladne rozmiešame s dvoma polievkovými lyžicami slnečnicového oleja, pridáme hrst bylín (púpavu, žihľavu, rebríček-myší chvost a bazalku) a posekaný ligurček, trocha zázvoru alebo tymianu. (Striedaním rozličných prísad získame veľa obmien.)

## 107. KAŠA ZO SÓJOVEJ DRVINY

300 g sójovej drviny povaríme so šalviou, majoránkou a s rascou. Podľa potreby zriedime vodou alebo sójovým mliekom. Pokvapkáme slnečnicovým olejom.

## NAMÁČANIE A VARENIE SÓJOVÝCH BÔBOV

Sójové bôby musíme pred varením namočiť na 12-16 hodín do studenej vody. Vodu zlejeme, bôby zalejeme asi trojnásobným objemom vody a varíme v tlakovom hrnci 30-45 minút alebo v obyčajnom hrnci 2 1/2 hodiny.

*Čas varenia treba dodržať, lebo pri dlhšom varení sójové bôby opäť začnú tvrdnúť. Pre dávkovanie treba vedieť, že 250 g suchých bôbov vydá po uvarení asi 500 g.*

## 108. SÓJOVÉ KARBONÁTKY

*500 g uvarených sójových bôbov, 100 g ovsených vločiek alebo hrubozrnnej múky, 3 lyžice hladkej sójovej múčky, 2 cibule, hlavička cesnaku, 4 polievkové lyžice slnečnicového oleja, majoránka, kávová lyžička soli, rajčiak, ligurček a petržlenová vňať.*

Uvarené bôby pomelieme na mäsovom mlynčeku. Pridáme nadrobno posekanú cibuľu, sójovú múčku alebo horúcou vodou sparené vločky, rozotretý cesnak, majoránku, posekanú petržlenovú vňať a osolíme. Zmes dobre premiešame a na doštičke formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a z oboch strán osmažíme na oleji. Podávame s ryžou Natural alebo so zemiakmi. Ozdobíme ligurčekom a rajčiakmi.

## 109. SÓJOVÁ SEKANÁ

*300 g uvarených sójových bôbov, 100 g uvarenej šošovice, 100 g uvarenej fazule, 100 g uvarených veľkých krúp, hlavička cesnaku, 2 cibule, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 2 nastrúhané mrkvy, 2 polievkové lyžice droždia Tebi, morská soľ a majoránka.*

Uvarené strukoviny zmiešame s krúpami a s ostatnými prísadami a v pekáči v rúre zapečieme. Podávame s kyslou kapustou alebo so zeleninovým šalátom.

## 110. ZÁKLADNÁ MAJONÉZA ZO SÓJOVEJ MÚČKY

*20 g jemného sójového prášku alebo jemnej sójovej múčky, 50 g vody, štipka soli a 100 g slnečnicového oleja.*

Jemný sójový prášok alebo jemnú sójovú múčku zmiešame s horúcou vodou a za stáleho miešania uvaríme na hustú kašu. Do vychladnutej kaše prikvapávame a vmiešavame olej, až vznikne hustá hmota. Túto základnú majonézu osolíme a podľa chuti ochutíme citrónovou šťavou ako pri príprave normálnej majonézy zo žĺtkov. Používame ako základ majonézových omáčok a na zeleninové šaláty.

*Rozmixovanú sóju rozriedime vodou na hustotu mlieka a na miernom ohni za stáleho miešania a odstraňovania vzniknutej peny varíme 10 minút. Po dvojnásobnom precedení ochutíme štipkou morskej soli, vanilkou a medom.*

## 111. TATÁRSKA MAJONÉZOVÁ OMÁČKA

*Základná majonéza (pozri recept 110), pol citróna, polievková lyžica na jemno posekanej cibule, polievková lyžica na jemno posekanej kyslej uhorky, nadrobno posekaná petržlenová -vňať.*



Do základnej majonézy vmiešame posekanú cibuľu a uhorku, trocha postrúhanej citrónovej kôry, podľa chuti okyslíme citrónovou šťavou a prisladíme. Podľa potreby zriedime zeleninovým vývarom.

## **112. RAJČIAKOVÁ MAJONÉZOVÁ OMÁČKA**

*Základná majonéza (recept 110), šťava z polovice citróna, 2 polievkové lyžice rajčiakového pretlaku (alebo prelisovaných čerstvých rajčiakov) a soľ.*

Základnú majonézu premiešame s rajčiakovým pretlakom, podľa chuti prikyslíme citrónovou šťavou a osolíme.

## **113. SÓJOVÉ BÔBY NA CIBULKE**

*500 g uvarených (asi 250 g suchých) sójových bôbov, 1 cibuľa, 3 polievkové lyžice oleja, soľ, petržlenová vňať.*

Na jemno posekanú cibuľu do ružova osmažíme na oleji. Zmiešame s uvarenými sójovými bôbmi (pozri str. 132), osolíme a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame s ryžou.

## **114. SÓJOVÉ BÔBY NA RAJČIAKOKH**

*200 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 500 g rajčiakov, 2 strúčiky cesnaku, 50 g jemnej hrubozrnnej múky, 1 dl vlažnej vody a soľ.*

Rajčiaky rozmixujeme v mixéri na šťavu a precedíme. Šťavu dáme variť. Do mierne teplej šťavy za stáleho miešania pomaly vlejeme múku rozhabarkovanú vo vlažnej vode. Prehrejeme, osolíme a pridáme olej. Do hotovej omáčky pridáme uvarené sójové bôby. Podávame s ryžou.

## **115. SÓJOVÉ BÔBY NA TALIANSKY SPÔSOB**

*500 g uvarených sójových bôbov, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 2 polievkové lyžice strúhaného sójového syra, čajová lyžička citrónovej šťavy, soľ, petržlenová vňať. (Varenie sójových bôbov a prípravu sójového syra pozri str. 132, 131.)*

Uvarené sójové bôby scedíme, osolíme, pridáme slnečnicový olej, citrónovú šťavu a sójový syr. Dobre premiešame a prehrejeme na platni. Podávame posypané posekanou petržlenovou vňaťou so zemiakmi.

## **116. SÓJA S KARFIOLOM AKO MOZOČEK**

*2 veľké karfioly, 3 polievkové lyžice oleja Palmol E, 100 g cibule, 100 g jemnej sójovej múčky, 1/4 l sójového mlieka (pozri str. 130), 2 čerstvé domáce vajcia, petržlenová vňať, rajčiak a soľ. Umyté karfioly dáme uvariť do mäkka. Na oleji osmažíme nadrobno posekanú cibuľu, pridáme sójovú múčku, premiešame, zriedime sójovým mliekom a necháme povariť.*

Pridáme praženicu z dvoch vajec, nadrobno pokrájaný uvarený karfiol, osolíme a premiešame. Ozdobíme petržlenovou vňaťou a rajčiakom. Ako prílohu podávame zemiaky.



## 117. SÓJOVÝ NÁKYP SO ZELENINOU A S HUBAMI

*30 g sušených alebo čerstvých húb, 100 g šampiňónov, 1 karfiol, 200 g surových zemiakov, 2 cibule, soľ, 3 polievkové lyžice sójového oleja, 100 g hladkej sójovej múčky, polovica hlávky kelu, hlavička cesnaku, 1 dl sójového mlieka, 1 čerstvé domáce vajce, 30 g strúhanky, 1 kyslá uhorka, rajčiak, petržlenová vňať. (Sójové mlieko pozri na str. 130.)*

Do olejom vymazanej nádoby kladieme vrstvy pokrájanej surovej zeleniny, uvarených húb a na tenko pokrájaných surových zemiakov. Každú vrstvu osolíme. Napokon polejeme olejom, rozšľahaným vajcom a sójovým mliekom a na miernom ohni pečieme v rúre asi 1/2 hodiny. Ozdobíme kolieskami rajčiaka, uhorky a posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame so zemiakmi, s ryžou alebo s vareným obilím.

## 118. ZAPEKANÝ KARFIOL SO SÓJOU

*2 karfioly, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 60 g hladkej sójovej múčky, 1/4 l sójového mlieka, 1 žltok z čerstvého domáceho vajca, 20 g strúhanky, soľ, ligurček a 1 buľva okrúhlice.*

Z oleja a zo sójovej múčky urobíme zápražku. Zriedime ju sójovým mliekom, chvíľu necháme povariť, vmiešame žltok a soľ. Nalejeme na uvarený a na ružičky rozobratý karfiol, ktorý sme dali do pekáča vymazaného olejom a vysypaného strúhankou. Povrch posypeme troškou strúhanky. Pečieme v rúre 35-40 minút. Podávame s ryžou alebo so zemiakmi. Ozdobíme kolieskami okrúhlice a posypeme ligurčekom.

## 119. SÓJOVÁ KAŠA

*300 g uvarených sójových bôbov, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 30 g hladkej sójovej múčky, 50 g cibule, morská soľ, 5 strúčikov cesnaku, pažitka.*

Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu; pridáme sójovú múčku a urobíme zápražku. Pomleté uvarené sójové bôby (pozri str. 132) zahustíme cibuľovou zápražkou, osolíme a pridáme prelisovaný cesnak. Ozdobíme posekanou pažitkou.

## OBMENA ZEMIAKOVÁ SÓJOVÁ KAŠA

*500 g zemiakov, 150 g uvarených sójových bôbov, soľ, 3 polievkové lyžice oleja, posekaný ligurček.*

Uvarené zemiaky pretlačíme, pridáme pomleté uvarené sójové bôby, olej a soľ a do hladka vymiešame. Podľa potreby zriedime vodou. Ozdobíme ligurčekom.

## 120. PAPRIKY PLNENÉ SÓJOU

*8 paprík, 4 rajčiaky, 500 g uvarených sójových bôbov, 1 hlavička cesnaku, soľ, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 100 g uvareného obilia, rasca, majoránka a petržlenová vňať.*

Očistené papriky naplníme zmesou z uvarených, pomletých sójových bôbov, z uvareného obilia, oleja, soli, prelisovaného cesnaku, rasce a majoránky. Dáme zapieť do rúry. Podávame s ryžou alebo s pohánkou. Ozdobíme rajčiakmi a petržlenovou vňaťou.

## **ŠOŠOVICA**

### **JEDLÁ PRIPRAVENÉ ZO ŠOŠOVICE** **(dávky sú určené pre 4 osoby)**

#### **121. ŠOŠOVICA S KYSLOU SMOTANOU**

*300 g šošovice, bobkový list, tymian, 1/41 kyslej smotany, polievková lyžica hladkej múky a soľ.*

Šošovicu uvaríme do mäkka s bobkovým listom, so soľou a so štipkou tymianu. Scedíme. V múke rozhabarkujeme smotanu, vlejeme do šošovice a krátko povaríme.

#### **122. ŠOŠOVICA NA KARÍ**

*300 g šošovice, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 1 cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, 2 čajové lyžičky korenia karí, 2 polievkové lyžice rajčiakového pretlaku, 1 sladkokyslá uhorka, cukor, soľ, citrónová šťava.*

Šošovicu uvaríme v slanej vode do mäkka. Scedíme. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme prelisovaný cesnak, rajčiakový pretlak, korenie karí, citrónovú šťavu a zmiešame s uvarenou šošovicou. Ozdobíme kolieskami uhorky.

#### **123. ŠOŠOVICA S RAJČIAKMI**

*300 g šošovice, 2 polievkové lyžice oleja Palmol E, 1 cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, 250 g rajčiakov, soľ, petržlenová vňať.*

Šošovicu uvaríme v osolenej vode do mäkka a scedíme. Pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrájané rajčiaky a podusíme. Potom pridáme prelisovaný cesnak, zmiešame s uvarenou šošovicou a posypeme petržlenovou vňaťou.

#### **124. ŠOŠOVICA S OVSENÝMI VLOČKAMI**

*250 g šošovice, 100 g ovsených vločiek, 2 polievkové lyžice sójového oleja, 1 dl sójového mlieka, 2 mrkvy, rajčiak, soľ, petržlenová vňať.*

Šošovicu uvaríme v osolenej vode do mäkka, pridáme prebrané ovsené vločky, olej, sójové mlieko, soľ, na jemno postrúhanú mrkvu a povaríme 5 minút. Ozdobíme petržlenovou vňaťou a rajčiakom.

#### **125. ŠOŠOVICA S OBILÍM**

*250 g šošovice, 100 g pšenice, kúsok zeleru, 1 hlavička cesnaku, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ a pažítku.*

Osobitne do mäkka uvaríme šošovicu a osobitne do mäkka uvaríme pšenicu so zelerom. Scedíme. Zmiešame dohromady, pridáme olej, soľ, prelisovaný cesnak a povaríme 5 minút. Posypeme pažítkou.

#### **126. ŠOŠOVICA SO ZEMIAKMI**

*300 g šošovice, 200 g zemiakov, 2 petržleny, 2 polievkové lyžice sójového oleja, 4 strúčiky cesnaku, kôpor a soľ.*

Šošovicu uvaríme do mäkka. Osobitne uvaríme zemiaky do rozvarenia a oboje scedíme. Zmiešame so šošovicou, pridáme nastrúhaný petržlen, olej, prelisovaný cesnak a povaríme 5 minút. Podľa chuti osolíme a posypeme nadrobno posekaným kôprom.

(24-6)

## **FAZUĽA**

### **JEDLÁ PRIPRAVENÉ Z FAZULE** **(dávky sú určené pre 4 osoby)**

#### **127. FAZUĽA S KEČUPOM A OSMAŽENÝM CHLEBOM**

*200 g suchej bielej fazule, 4 polievkové lyžice sójového oleja, soľ, kečup, 4 strúčiky cesnaku, 4 krajce chleba.*

Cez noc namočenú fazuľu uvaríme do mäkka v osolenej vode; scedíme. Na oleji osmažíme na kocky pokrájaný chlieb, zmiešame s fazuľou, zalejeme kečupom a sprudka zahrejeme. Okoreníme prelisovaným cesnakom.

#### **128. FAZUĽA NA KYSLO SO SMOTANOU**

*250 g suchej fazule, 2 bobkové listy, štipka tymianu, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 menšia cibuľa, pol čajovej lyžičky sladkej červenej papriky, 1/8 l kyslej smotany, 30 g jemnej hrubozrnnej múky, soľ a petržlenová vňať.*

Cez noc namočenú fazuľu spolu s bobkovým listom a tymianom uvaríme do mäkka. Scedíme. V 1 dl fazuľového vývaru dobre rozmiešame múku a za stáleho miešania ju vlejeme do fazule. Poprášime mletou červenou paprikou, pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu a krátko povaríme. Po odstavení pridáme olej a vmiešame kyslú smotanu. Posypeme petržlenovou vňaťou.

*Recept navyše: Biela fazuľa v rajčiakovej omáčke. (Rajčiakovú šťavu alebo pretlak trocha zahustíme na jemno zomletou hrubozrnnou múkou, osolíme, pridáme pretlačený cesnak, polievkovú lyžicu oleja a do mäkka uvarenú fazuľu. Podávame so zemiakmi posypanými nadrobno pokrájanou cibuľkovou alebo petržlenovou vňaťou.)*

#### **129. FAZUĽA NA MEXICKÝ SPÔSOB**

*200 g suchej strakatej fazule, 1 cibuľa, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, polievková lyžica hladkej múky, čajová lyžička sladkej červenej papriky, 250 g rajčiakov, soľ, 1 chren a pažitka.*

Cez noc namočenú fazuľu uvaríme v slanej vode do mäkka. Scedíme. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, vmiešame múku a červenú paprikou, pridáme pokrájané rajčiaky, postrúhaný chren a premiešame s fazuľou. Krátko povaríme. Po odstavení posypeme pažitkou.

#### **130. FAZUĽA S MRKVOU**

*250 g suchej bielej fazule, 4-5 mrkvičiek, polievková lyžica hladkej múky, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ, petržlenová vňať.*

Cez noc namočenú fazuľu uvaríme v slanej vode do mäkka a scedíme. Vmiešame hladkú múku, jemne nastrúhanú mrkvu, osolíme, pridáme olej a krátko povaríme. Posypeme petržlenovou vňaťou.

### 131. FAZUĽOVÁ KAŠA

*250 g suchej strakatej fazule, 3 polievkové lyžice oleja Palmol E, 50 g hrubozrnnej pšeničnej múky, 5 strúčikov cesnaku a soľ.*

Uvarenú fazuľu scedíme, pomelieme na mäsovom mlynčeku, pridáme vývar z fazule, pomaly vmiešame múku, olej, prelisovaný cesnak a krátko povaríme.

(24-7)

## HRACH

### JEDLÁ PRIPRAVENÉ Z HRACHU (dávky sú určené pre 4 osoby)

### 132. HRACH S KRÚPAMI

*200 g hrachu, 100 g veľkých krúp, 4 strúčiky cesnaku, soľ, polievková lyžica jemnej hrubozrnnej múky alebo Sinocalu, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja a petržlenová vňať.*

Osobitne uvaríme do mäkka hrach a osobitne krúpy. Potom obe časti zmiešame, pridáme soľ, olej a pomaly prisýpame hrubozrnnú múku. Krátko povaríme. Nakoniec pridáme prelisovaný cesnak a posekanú petržlenovú vňať.

### 133. HRACHOVÁ KAŠA

*250 g poleného hrachu, 100 g hrubozrnnej múky, soľ, 2 polievkové lyžice sójového oleja, 5 strúčikov cesnaku, pažitka, liter vody.*

Hrach uvaríme do mäkka. Pomaly prisýpame múku, pridáme olej, prelisovaný cesnak a varíme do rozvarenia. Posypeme pažitkou.

### 134. HRACHOVÉ KARBONÁTKY

*300 g zeleného hrachu, 1 rožok, 1 dl vody, 50 g cibule, 4 polievkové lyžice sójového oleja, 1 čerstvé domáce vajce, polievková lyžica sójovej múčky, 2 polievkové lyžice hrubozrnnej múky, štipka majoránky, 1 čajová lyžička morskej soli, 5 strúčikov cesnaku, strúhanka na obalenie, petržlenová vňať.*

Vopred namočený hrach uvaríme do mäkka. Prelisujeme ho a zmiešame s ostatnými prísadami. Zo zmesi formujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a z oboch strán osmažíme na oleji. Podávame s ryžou alebo so zemiakmi posypané petržlenovou vňaťou.

## OBMENA ŠOŠOVICOVÉ KARBONÁTKY

Použijeme tie isté prísady a ten istý postup ako pri hrachových karbonátkach, ibaže namiesto hrachu použijeme šošovicu.

### 135. ZAPEKANÁ STRUKOVINOVÁ ZMES

50 g sójových bôbov, 50 g šošovice, 50 g hrachu, 50 g bielej fazule, 100 g veľkých krúp, 50 g ovsených vločiek, 3 cibule, 1 hlavička cesnaku, 5 polievkových lyžíc sójového oleja, soľ, 2 mrkvy, kávová lyžička majoránky a ligurček.

Uvarené strukoviny a uvarené krúpy zmiešame s prísadami a s nastrúhanou mrkvou a necháme zapieť v rúre. Podávame s kyslou kapustou alebo s rajčiakovým šalátom a so zemiakmi.

*Pri vegetariánskej strave dbáme na prítiažlivú úpravu podávaných pokrmov. Zapekanú strukovinovú zmes (recept 135) podávame so zemiakmi, hojne obloženú surovou zeleninou.*

(24b)

## OBILNINY

Obilniny majú v potrave človeka nezastupiteľný význam ako zdroj komplexných polysacharidov, vitamínov, najmä skupiny B, nerastných látok, stopových prvkov, vlákniny atď. Tieto látky poskytujú iba hrubozrnné obilniny. Do jedálneho lístka často zaraďujeme všetky dostupné obilniny a striedame ich. Keďže obilniny sú kyselinotvorné, mali by sme ich dopĺňať množstvom surovej zeleniny, ktorá je zásadotvorná. Bohatým zdrojom enzýmov a ďalších biologicky dôležitých látok je naklíčené obilie.

(24-8)

## RYŽA NATURAL

### JEDLÁ PRIPRAVENÉ Z RYŽE NATURAL (dávky sú určené pre 4 osoby)

#### 136. ZÁKLADNÁ RYŽA

350 g ryže Natural, 4 dl vody, soľ.

Ryžu varíme v osolenej vode 20 minút. Potom ju dáme domäknuť pod perinu.

#### 137. RYŽOVÝ NÁKYP SO ZELENIPOU

350 g ryže Natural, 4 dl vody, čerstvý alebo sterilizovaný hrášok, 1 cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, soľ, kúsok zeleru, 2 mrkvy, 8 šalátových listov, 2 rajčiaky a petržlenová vňať.

Ryžu dáme variť do osolenej vody na 20 minút s pokrájanou cibuľou, so zelerom, s postrúhanou mrkvou a s hráškom (sterilizovaný hrášok nevaríme, pridáme ho do hotového jedla.) Potom ryžu dáme na 30 minút domäknuť pod perinu. Na tanieru dáme po dvoch šalátových listoch, na ktoré uložíme hromádky ryže. Obložíme pokrájanými rajčiakmi, posypeme prelisovaným cesnakom a posekanou petržlenovou vňaťou. Môžeme podávať k sójovým alebo šošovicovým karbonátkam.

#### 138. RYŽA S DROŽDÍM TEBI

350 g ryže Natural, 4 dl vody, soľ, 6 polievkových lyžíc sušeného droždia Tebi, 1 cibuľa, 2 polievkové lyžice sójového oleja, štipka majoránky a petržlenová vňať.

Ryžu varíme 20 minút v osolenej vode. Súčasne speníme na oleji nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme droždie, majoránku a vmiešame do uvarenej ryže. Ryžu dáme na 30 minút pod perinu. Ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou a podávame so zeleninovým šalátom.

### **139. RYŽA SO SÓJOVÝM MÄSOM**

*350 g ryže Natural, 4 dl vody, 200 g vareného sójového mäsa (sójové mäso - pozri str. 24 - varíme s tými istými prísadami ako seitan - recept 172), 2 polievkové lyžice oleja, kečup, 1 menšia cibuľa a soľ.*

Ryžu varíme 20 minút v osolenej vode. Potom vmiešame uvarené sójové mäso a na 30 minút dáme pod perinu. Nakoniec vmiešame olej, kečup a surovú postrúhanú cibuľu.

### **140. RYŽA S HUBAMI**

*350 g ryže Natural, 4 dl vody, soľ, 150 g čerstvých šampiňónov alebo 20 g sušených húb, 100 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), 1 cibuľa, štipka majoránky, petržlenová vňať a 2 polievkové lyžice oleja.*

Ryžu varíme 20 minút v osolenej vode. Potom do nej vmiešame huby udusené na cibulke, uvarené sójové bôby, majoránku a olej. Posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

### **141. RYŽA SO SÓJOU A S RAJČIAKOVOU OMÁČKOU**

*350 g ryže Natural, 4 dl vody, 200 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), rajčiaková šťava, 1 malá cibuľa, 2 polievkové lyžice oleja a soľ.*

Ryžu varíme v osolenej vode 25 minút. Potom ju dáme na 25 minút pod perinu. Podávame ju s uvarenými sójovými bôbmi, celé poliate rajčiakovou šťavou. Pokvapkáme olejom a posypeme jemne posekanou cibuľou.

### **142. RYŽA S OBILÍM A S FAZUĽOU**

*350 g ryže Natural, 4 dl vody, 100 g obilia, 50 g fazule, kávová lyžička morskej soli, 2 polievkové lyžice oleja, 1 okrúhlica a 1 rajčiak.*

Ryžu varíme v osolenej vode 20 minút a necháme ju „dobehnúť“ pod perinou. Osobitne varíme asi 30 minút obilie (až začne pukať) a osobitne uvaríme do mäkka fazuľu. Potom všetko scedíme, zmiešame, prilejeme 1/2 dl vývaru a chvíľu dusíme. Pridáme olej. Ozdobíme kolieskami okrúhlice a rajčiaka.

### **143. RYŽA SO ŠOŠOVICOU A S KRÚPAMI**

*350 g ryže Natural, 4 dl vody, soľ, 50 g šošovice, 50 g veľkých krúp, 5 strúčikov cesnaku, sterilizovaný hrášok, 2 polievkové lyžice oleja, 1 zelená paprika, 1 rajčiak a petržlenová vňať.*

Ryžu, šošovicu a krúpy uvaríme do mäkka - každé osobitne. Scedíme a všetko zmiešame. Osolíme, pridáme hrášok, prelisovaný cesnak a olej. Ozdobíme paprikou a rajčiakom, posypeme posekanou vňaťou.

#### 144. RYŽA S ORIEŠKAMI A MAKOM

*350 g ryže Natural, 4 dl vody, soľ, 50 g lieskových orieškov, 50 g vlašských orechov, 30 g mletého maku, polievková lyžica slnečnicového oleja, 50 g hrozienok a med.*

Ryžu varíme v 4 dl vody 20 minút a potom ju dáme na 30 minút pod perinu. Zmiešame ju s umytými, vopred namočenými hrozienkami, s posekanými orieškami a orechmi a s mletým makom. Pokvapkáme olejom a osladíme medom.

#### 145. RYŽOVÝ NÁKYP S MARHUĽAMI

*350 g ryže Natural, 4 dl vody, 300 g čerstvých alebo kompótových marhúl, 50 g hrozienok, 50 g lieskových orieškov, 50 g vlašských orechov, štipka tymianu, med, soľ, polievková lyžica oleja Palmol E a polievková lyžica ľanového semena.*

Ryžu varíme 20 minút, potom ju zmiešame s ostatnými prísadami (oriešky a orechy posekáme) a v rúre zapekáme 30 minút.

(24-9)

### POHÁNKA

#### JEDLÁ PRIPRAVENÉ Z POHÁNKY (dávkysú určené pre 4 osoby)

Pohánka obsahuje veľa cenných látok, predovšetkým rutín, ktorý lieči hemoroidy, krčové žily a popraskané cievy.

#### 146. POHÁNKA S BRYNDZOU A CESNAKOM

*400 g lúpanej pohánky, 7,5 dl vody, 250 g bryndze alebo netučného tvarohu, 5 strúčikov cesnaku, soľ, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, petržlenová vňať, rajčiak.*

Pohánku nasypeme do osolenej vriacej vody, zamiešame a odstavíme. Na 30 minút ju dáme pod perinu. Potom dáme do panvice olej a scedenú pohánku na ňom prudko zahrejeme. Vmiešame bryndzu, a keď sa začne zrážať, odstavíme. Vmiešame prelisovaný cesnak a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Ozdobíme rajčiakom.

#### 147. POHÁNKA S DROŽDÍM TEBI

*400 g pohánky, 7,5 dl vody, 6-8 polievkových lyžíc droždia Tebi, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 1 malá cibuľa, štipka majoránky, petržlenová vňať, soľ a rajčiaky.*

Pohánku vsypeme do osolenej vriacej vody, zamiešame a na 30 minút ju dáme pod perinu. Na oleji speníme nadrobno posekanú cibuľku, pridáme droždie Tebi a majoránku a vmiešame do pohánky. Ozdobíme rajčiakmi a nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

#### 148. POHÁNKA SO ZELENINOU

*400 g pohánky, 7,5 dl vody, soľ, rozličná koreňová, listová a plodová zelenina, 2 lyžice olivového oleja, zarovnaná kávová lyžička morskej soli, 4 strúčiky cesnaku a rajčiaky.*



Pohánku vsypeme do osolenej vriacej vody, zamiešame a odstavíme. Na 30 minút ju dáme pod perinu. Potom ju zmiešame s pokrájanou a postrúhanou surovou zeleninou, s prelisovaným cesnakom a s olejom. Ozdobíme kolieskami rajčiakov.

#### **149. POHANKA S HUBAMI**

*400 g pohánky, 7,5 dl vody, soľ, 150 g čerstvých šampiňónov alebo 25 g sušených húb, 2 polievkové lyžice oleja, 1 väčšia cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, petržlenová vňať a rajčiaky.*

Pohánku vsypeme do osolenej vriacej vody, zamiešame a odstavíme. Na 30 minút ju dáme zmäknúť pod perinu. Na oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané šampiňóny a podusíme. Zmiešame s pohánkou a s prelisovaným cesnakom. Ozdobíme rajčiakmi a posekanou petržlenovou vňaťou.

#### **150. POHANKA NA SLADKO**

*400 g pohánky, 7,5 dl vody, soľ, 50 g lieskových orieškov, polievková lyžica slnečnicového oleja a med.*

Pohánku vmiešame do osolenej vriacej vody, odstavíme a na 30 minút dáme pod perinu. Pred podávaním omastíme olejom, osladíme medom a posypeme postrúhanými lieskovými orieškami,

(24-10)

### **OVSENÉ VLOČKY**

#### **JEDLÁ PRIPRAVENÉ Z OVSENÝCH VLOČIEK (dávky sú určené pre 4 osoby)**

Ovsené vločky sú organizmu veľmi prospešné najmä pre vysoký obsah horčíka a kremíka. Pridávame ich do polievok, do cesta, pripravujeme z nich kaše a nákypy.

#### **151. VLOČKOVÁ KAŠA**

*400 g prebraných ovsených vločiek, sójové mlieko (pozri str. 130), med, 50 g kukuričných lupienkov, 50 g hrozienok a 50 g mandlí.*

Vločky, lupienky a umyté hrozienka zalejeme horúcou vodou alebo sójovým mliekom. Po zmäknutí posypeme posekanými mandľami a osladíme medom.

#### **152. VLOČKY S OVOCÍM A JOGURTOM**

*400 g prebraných, nehorkých ovsených vločiek, 200 g čerstvých jahôd, 50 g červených ríbezlí (alebo postrúhaných jabĺk), 50 g umytých hrozienok, 1 jogurt, med a 50 g lieskových orieškov.*

Všetko dobre premiešame a na tanieri posypeme posekanými lieskovými orieškami.

#### **153. NÁKYP Z OVSENÝCH VLOČIEK**

*400 g prebraných, nehorkých ovsených vločiek, 100 g marhúl alebo sliviek, 50 g umytých hrozienok, trocha škorice, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 60 g lieskových orieškov, vlašských orechov a mandlí, med.*

Do olejom vymazanej nádoby striedavo ukladáme vrstvy namočených a scedených ovsených vločiek, ovocia a posekaných orieškov, orechov a mandlí. V rúre pečieme 45 minút. Na tanieroch osladíme medom a pokvapkáme olejom.

#### **154. PYRÉ Z OVSENÝCH VLOČIEK**

*400 g prebraných ovsených vločiek, 4 mrkvy, 50 g sterilizovaného hrášku, 1 malá cibuľa, štipka majoránky, čajová lyžička ľanového semena, 1 kaleráb, 5 strúčikov cesnaku, 2 polievkové lyžice sójového oleja, soľ, šalátová uhorka, rajčiaky a pažitka.*

Do olejom vymazanej nádoby striedavo ukladáme vrstvy namočených a scedených ovsených vločiek, postrúhanej mrkvy, postrúhaného kalerábu, posekanej cibule a cesnaku, hrášku, ľanového semena a majoránky. Jednotlivé vrstvy osolíme a pokvapkáme olejom. V rúre zapekáme 45 minút. Ozdobíme kolieskami šalátovej uhorky a rajčiakov a posypeme nadrobno pokrájanou pažitkou. (Pre deti v jasliach pripravíme bez cesnaku.)

#### **155. PLACKY Z OVSENÝCH VLOČIEK**

*400 g prebraných ovsených vločiek, 4 čerstvé domáce vajcia, soľ, štipka majoránky, 4 polievkové lyžice sójového mlieka, 1 menšia cibuľa, 4 strúčiky cesnaku; rajčiak a pažitka.*

Namočené ovsené vločky scedíme a zmiešame s rozšľahanými vajcami, s jemne posekanou cibuľou a s prelisovaným cesnakom, majoránkou a so soľou. Zo zmesi kladieme na rozpálený olej hromádky, ktoré roztlačíme na placky a upečieme. Podávame s ryžou, ozdobené rajčiakom a posypané sekanou pažitkou. (Pre deti v jasliach pripravujeme bez cesnaku.)

(24-11)

### **PŠENO**

#### **JEDLÁ PRIPRAVENÉ Z PŠENA (dávky sú určené pre 4 osoby)**

Pšeno je veľmi výživné, preto ho konzumujeme čo najčastejšie.

#### **ZÁKLADNÝ PREDPIS**

*Pšeno vsypeme do litra vriacej vody a sparíme ho. Potom precedíme cez husté sito a prepláchneme vodou. Ďalej upravujeme podľa návodu v receptoch.*

#### **156. PŠENO SO SÓJOVÝMI BÔBMI**

*400 g pšena, 100 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), 1,5 litra zeleninového vývaru, polievková lyžica olivového oleja, soľ, petržlenová vňať, rajčiak a šalátová uhorka.*

Sparené pšeno dáme variť do osoleného vriaceho zeleninového vývaru. Varíme tak dlho, až sa vývar vyvarí a pšeno je mäkké - asi 10 minút. Podávame s uvarenými sójovými bôbmi, ozdobené petržlenovou vňaťou, rajčiakom a pokrájanou šalátovou uhorkou.

## 157. PŠENO SO SYROM

*400 g pšena, soľ, 1 väčšia cibuľa, 2 polievkové lyžice sójového oleja, petržlenová vňať, strúhaný syr.*

Sparené pšeno dáme variť do 1,5 litra osolenej vriacej vody. Varíme asi 10 minút. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu a vmiešame ju do uvareného pšena. Posypeme strúhaným syrom a petržlenovou vňaťou. Podávame so zeleninovým šalátom.

## 158. PŠENOVÉ KNEDLIČKY

*400 g pšena, 100 g sójového tvarohu (pozri str. 130), 150 g ovsených vločiek, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, ligurček.*

Sparené pšeno varíme v 1,5 litri osolenej vody tak dlho, až sa voda vyvarí. Uvarené zmiešame so sójovým tvarohom, s ovsenými vločkami a s olejom a asi hodinu necháme napučať. Potom mokrými rukami formujeme malé knedličky, ktoré varíme v slanej vode tak dlho, až vyplávajú nahor. Posypeme posekaným ligurčekom.

## 159. PŠENOVÉ ŽGANCE

*400 g pšena, 300 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 väčšia cibuľa, soľ a pažitka.*

Sparené pšeno dáme variť do 1,5 litra osolenej vriacej vody. Varíme tak dlho, až sa voda vyvarí. Mäkké pšeno zmiešame s hrubozrnnou múkou, na platni sporáka dobre premiešame a prevaríme. Potom masťou lyžicou vykrajujeme zo zmesi kúsky, ktoré polejeme na oleji spenenou cibulkou a posypeme nadrobno pokrájanou pažitkou.

## OBMENA

Žgance podávame na sladko posypané mletým makom a osladené medom alebo posypané strúhaným perníkom.

## 160. PŠENO S HUBAMI

*400 g pšena, 25 g sušených húb, 2 menšie cibule, rasca, soľ, 50 g sterilizovaného hrášku, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, rajčiaky a petržlenová vňať.*

Sparené pšeno dáme variť do 1,5 litra osolenej vriacej vody. Varíme 10 minút, až sa voda vyvarí. Na oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme huby a udusíme do mäkka. Premiešame s uvareným pšenom a s hráškom, dusíme 10 minút a odstavíme. Podávame ozdobené rajčiakmi a posekanou petržlenovou vňaťou.

## 161. PŠENO SO SÓJOVÝM MÄSOM

*400 g pšena, 150 g vareného sójového mäsa, polievková lyžica olivového oleja, 1 kapia, 4 strúčiky cesnaku, soľ a petržlenová vňať.*

Sparené pšeno dáme variť do 1,5 litra osolenej vriacej vody. Varíme tak dlho, až sa voda vyvarí. Potom zmiešame s uvareným sójovým mäsom, s pokrájanou kapiou, s prelisovaným cesnakom a olejom. Ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou.

## 162. PŠENO NA ORIENTÁLNY SPÔSOB

*400 g pšena, 2 väčšie mrkvy, 2 väčšie čierne korene, 50 g pražených mandlí, štipka tymianu a anízu, soľ, trocha bazalky, polievková lyžica olivového oleja.*

Sparené pšeno varíme v 1,5 litri osolenej vody spolu s anízom, tymianom a bazalkou tak dlho, až sa všetka voda vyvarí. Do uvareného pšena nastrúhame mrkvu a čierny koreň, pokvapkáme olejom, premiešame a posypeme posekanými opraženými mandľami.

### **163. PŠENO NA MEXICKÝ SPÔSOB**

*400 g pšena, 6 rajčiakov, štipka zázvoru, 5 strúčikov cesnaku, 2 malé cibule, 2 polievkové lyžice olivového oleja, soľ, 50 g naklíčených slnečnicových semien a 50 g mandlí.*

Sparené pšeno spolu so zázvorom dáme variť do 1,5 litra osolenej vriacej vody. Varíme tak dlho, až sa voda vyvarí. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu. Vmiešame pokrájané rajčiaky a uvarené pšeno. Chvíľu dusíme. Po odstavení pridáme naklíčené slnečnicové semená, prelisovaný cesnak a strúhané mandle.

### **164. PŠENOVÁ PAŠTÉTA**

*400 g pšena, 150 g zemiakov, pol hlávky kelu, 1 čerstvé domáce vajce, 1 väčšia cibuľa, soľ, 50 g sterilizovaného hrášku, polievková lyžica oleja; šalátová uhorka a rajčiaky.* Sparené pšeno dáme variť do 1,5 litra osolenej vriacej vody. Varíme do mäkka asi 10 minút.

Do olejom vymazaného pekáča dáme vrstvu uvareného pšena, postrúhaných surových zemiakov, pokrájanej cibule, kelu a hrášku. Zalejeme rozšľahaným vajcom, osolíme a zapečieme v rúre. Ozdobíme rajčiakmi a na kolieska pokrájanou šalátovou uhorkou.

### **165. PŠENOVÝ NÁKYP SO SLIVKAMI**

*400 g pšena, 100 g sušených sliviek, balíček hrozienok, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, med alebo hnedý cukor.*

Sparené pšeno uvaríme v 1,5 litri osolenej vody do mäkka. Varíme asi 10 minút. Do olejom vymazaného pekáča striedavo kladieme vrstvy pšena, namočených a odkvapkaných sliviek a hrozienok, pričom každú vrstvu osladíme a pokvapkáme olejom. Zapečieme v rúre.

### **166. PŠENOVÁ KAŠA SO ŠKORICOU**

*400 g pšena, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ, 50 g lieskových orieškov, trocha škoric a med.*

Sparené pšeno varíme v 1,5 litri osolenej vody, až sa všetka voda vyvarí. Na tanieri posypeme škoricou, pokvapkáme olejom, osladíme medom a posypeme posekanými lieskovými orieškami.

## **PŠENICA**

### **JEDLÁ PRIPRAVENÉ ZPŠENICE** **(dávky sú určené pre 4 osoby)**

Hrubozrnná pšenica obsahuje veľa vitamínov skupiny B, minerálnych látok, stopových prvkov a vlákniny. Do jedálneho lístka ju zaradujeme v rozličnej úprave.

#### **167. PŠENIČNÁ KAŠA**

*200 g čerstvo pomletej pšenice, liter mlieka, soľ, 2 polievkové lyžice oleja, med a 50 g lieskových orieškov.*

Do vriaceho mlieka pomaly prisýpame pomletú pšenicu, mierne osolíme a za stáleho miešania varíme 5 minút. Na tanieri pokvapkáme slnečnicovým olejom, osladíme medom a posypeme postrúhanými lieskovými orieškami.

#### **168. PŠENIČNÉ KARBONÁTKY**

*300 g uvarenej pšenice, 2 cibule, 1 hlávka cesnaku, soľ, 4 polievkové lyžice sójového oleja, štipka majoránky, kávová lyžička rasce, 1 čerstvé domáce vajce, polievková lyžica sójovej múčky a strúhanka.*

Uvarenú pšenicu zmiešame s nadrobno pokrájanou cibuľou, s cesnakom, rascou a majoránkou a pomelieme na mäsovom mlynčeku. Pridáme soľ, vajce a sójovú múčku.

Z dobre premiešanej zmesi tvarujeme karbonátky, ktoré obalujeme v strúhanke a z oboch strán osmažíme na oleji. Podávame s ryžou Natural a so surovou zeleninou.

#### **169. PŠENIČNÝ NÁKYP**

*300 g uvarenej pšenice, balíček hrozienok, marhule, med, 50 g lieskových orieškov, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja a soľ.*

Pšenicu varíme v osolenej vode 30 minút, až začne pukať. Potom ju pomelieme na mäsovom mlynčeku, zmiešame s ostatnými prísadami a zapečieme v rúre.

#### **170. PROTEÍNOVÉ REZNE - SEITAN**

*1 kg pšeničnej múky, 1 pór, 1 hlávka cesnaku, 1 väčšia cibuľa, 5 zrníek nového korenia, polievková lyžica morskej soli, 20 g sušených hríbov a 4 petržleny.*

Z 1 kg múky a z 1/2 litra vody vypracujeme rezancové cesto. Zakryjeme obrúskom a 2 hodiny necháme stáť. Potom cesto dáme do misy s vodou a misu postavíme do umývadla alebo do kuchynského drezu. Cesto oboma rukami miesime a stláčame k sebe tak dlho, až voda zbelie. Vodu vymeníme a pokračujeme dovtedy, až sa všetok lepok z cesta vyplaví a voda sa už nesfarbí. Z odkvapkanej hrudy nakrájame asi 1 cm hrubé rezne (plátky) a na 15 minút ich dáme variť do 2 litrov vody, do ktorej sme pridali všetky uvedené prísady. Uvarené proteínové (bielkovinové) rezne ihneď podávame s ryžou ozdobené posekanou petržlenovou vňaťou a obložené rajčiakmi; po obalení v múke, v rozšľahaných vajciach a v strúhanke ich vyprážame ako rezne z mäsa; pokrájané na kocky ich upravujeme ako guláš. Z 1 kg múky získame asi 20 proteínových rezňov, chuťovo podobných telacím rezňom.

*Príprava bielkovinového mäsa - seitanu (recept 170): Z múky a vody zamiesime cesto a 2 hodiny ho necháme odpočívať.*

*Cesto v miske s vodou stláčame oboma rukami k sebe, až voda zbelie. Po niekoľkonásobnom vymenení vody posledná voda sa už nesfarbí na bielo.*

*Seitan uvarený vo vode s určenými prísadami je vzhľadom i chuťou podobný ozajstnému mäsu.*

## **171. OBILNINOVÝ GULÁŠ**

*100 g pšenice, 50 g kukurice, 50 g raže, 50 g veľkých krúp, 2 litre zeleninového vývaru, 3 polievkové lyžice sójového oleja, hlávka cesnaku, 3 mrkvy, soľ.*

Obilniny varíme v zeleninovom vývare tak dlho, až začnú pukať (asi 30 minút). Pridáme jemne postrúhanú mrkvu, rozotretý cesnak a olej, premiešame a odstavíme. Podávame s kvasenou kapustou alebo so zeleninovým šalátom.

## **172. PŠENICA S FAZUĽOU**

*200 g pšenice, 250 g suchej bielej fazule, 2 mrkvy, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ a ligurček.*

Pšenicu varíme v osolenej vode 30 minút. Cez noc namočenú fazuľu varíme osobitne v osolenej vode asi 1,5 hodiny. Potom oboje scedíme, zmiešame, pridáme na jemno postrúhanú mrkvu a olej. Posypeme sekaným ligurčekom.

## **173. PIZZA**

*200 g hrubozrnnej pšeničnej múky, 50 g sójovej múčky, soľ, 30 g droždia, 500 g rozličnej zeleniny, 2 čerstvé domáce vajcia, 300 g sójového tvarohu alebo syra (pozri str. 130, 131), 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja a kečup.*

Hrubozrnnú múku zmiešame so sójovou múčkou, so soľou a s droždím. Necháme vykysnúť. Vykysnuté cesto dáme na plech a kladieme naň na jemno pokrájanú zeleninu. Osolíme, polejeme rozšľahaným vajcom a olejom, posypeme strúhaným sójovým tvarohom alebo syrom a upečieme. Ozdobíme surovou zeleninou.

## **174. PEČENÁ KUKURICA**

Klasy mladej lahôdkovej kukurice osolíme, potrieme olejom a v rúre upečieme do zlatista. Podávame so šampiňónmi a s ryžou.

## **175. KUKURIČNÉ ŠÚLKY**

*200 g kukuričnej múčky, soľ, 50 g uvarenej bielej fazule, 100 g proteínových rezňov (recept 170) pokrájaných na rezance, ligurček, kukuričné alebo kapustové listy.*

Z múčky, vody a zo soli vypracujeme cesto, do ktorého zabalíme na rezance pokrájané proteínové rezne a uvarenú fazuľu. Posypané posekaným ligurčekom sformujeme do šúlkov dlhých asi 20 cm, ktoré zabalíme do kukuričných alebo kapustových listov, a v pare varíme asi 40 minút. Podávame so zeleninou a s pohánkou.

**ZEMIAKY****JEDLÁ PRIPRAVENÉ ZO ZEMIAKOV  
(dávky sú určené pre 4 osoby)**

Zemiaky sú pre obsah plnohodnotných bielkovín, škrobu, veľkého množstva minerálnych látok a stopových prvkov pre naše zdravie nepostrádateľné. Aj keď obsah plnohodnotných bielkovín v 100 g zemiakov tvorí iba 2,5 g, ich konzumácia je veľmi významná, pretože zemiakov sa zje v jednom jedle pomerne veľa - asi 300 g. Do jedálneho lístka by sme mali zemiaky zaraďovať v rozličných obmenách každý druhý deň. Úprave zemiakov treba venovať veľkú pozornosť; nevhodnou úpravou sa v nich ničí veľa dôležitých látok. Pri bežnom varení v osolenej vode sa zo zemiakov vylúhuje do vody väčšina dôležitých látok. Staré i nové zemiaky zásadne varme v nesolenej vode a v pare. Chuťové a biologicky aktívne látky sa zachovávajú. Vhodnou úpravou je aj pečenie zemiakov. Zemiaky soľme až po tepelnej úprave. Zelené zemiaky nejedzme.

**176. SUROVÉ ZEMIAKY NA INDICKÝ SPÔSOB**

500 g domácich zemiakov obielime, pokrájame asi na 2 mm hrubé kolieska, rozložíme po tanieri, pokvapkáme slnečnicovým olejom, posolíme morskou soľou a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Asi po piatich minútach olej so soľou zbaví zemiaky zvieravej škrobovej chuti a zemiaky sú lahodné.

**177. ZEMIAKY S CESNAKOM**

*1 kg zemiakov, 6 strúčikov cesnaku, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ, petržlenová vňať.*

Asi 1 cm hrubé plátky obielených surových zemiakov poukladáme na plech a v rúre z oboch strán do červena opečieme. Rozotretý cesnak vymiešame s olejom ako majonézu. Upečené zemiaky zmiešame s vymiešaným cesnakom a so soľou. Podávame teplé, posypané nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

**178. ZEMIAKY SO SÓJOVÝM TVAROHOM**

*1,20 kg nových zemiakov, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 250 g sójového tvarohu, morská soľ, petržlenová vňať.*

Zemiaky uvaríme v pare, na tanieri posypeme sójovým tvarohom a posekanou petržlenovou vňaťou, pokvapkáme olejom a osolíme.

**179. ZEMIAKOVÝ GULÁŠ**

*1,20 kg zemiakov, 5 polievkových lyžíc sójového oleja, 2 cibule, sladká mletá paprika, soľ, uhorky a rajčiaky.*

Očistené zemiaky pokrájame na kocky. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, červenú papriku a soľ, pridáme pokrájané zemiaky, krátko osmažíme a podlejeme vodou. Prikryté udusíme do mäčka. Podávame s uhorkami a pokrájanými surovými rajčiakmi.



## **180. ZEMIAKOVÁ KAŠA S KRÚPAMI**

*1,20 kg zemiakov, 2 dl zeleninového vývaru, 3 polievkové lyžice oleja Palmol E, 1 cibuľa, morská soľ, krúpy, petržlenová vňať.*

Krúpy uvaríme do mäkka. Osobitne uvaríme v pare zemiaky. Pridaním zeleninového vývaru a oleja pretlačené zemiaky vymiešame na kašu. Na časti oleja speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu, ktorú vmiešame do kaše. Nakoniec vmiešame krúpy. Osolíme a posypeme posekanou vňaťou.

## **181. HOLANDSKÁ ZEMIAKOVÁ KAŠA**

*1 kg zemiakov, 100 g prepaširovanej uvarenej bielej fazule, 100 g sójového tvarohu, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 1 cibuľa, morská soľ, štipka rasce, kvasená kapusta.*

Do uvarených, pretlačených zemiakov vmiešame olej a vymiešame na kašu. Do kaše vmiešame prepaširovanú fazuľu, sójový tvaroh, jemne posekanú cibuľu, soľ a kapustu.

## **182. HUBÁRSKA KAŠA**

*1 kg zemiakov, 100 g jemnej hrubozrnnej múky, 200 g čerstvých (alebo 50 g sušených) húb, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 1 cibuľa, petržlenová vňať a morská soľ.*

Zemiaky uvarené v pare pretlačíme a vmiešame do nich múku. Na oleji speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme pokrúpané huby a dusíme do mäkka. Udusené huby vmiešame do zemiakov, osolíme, dobre vymiešame na kašu a posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

## **183. ZEMIAKOVO-ZELENINOVÁ KAŠA**

*1 kg zemiakov, 2 mrkvy, 2 petržleny, kúsok zeleru, zelený hrášok, 100 g čerstvých húb, morská soľ, 1 cibuľa, mleté čierne korenie, štipka majoránky, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 100 g sójového tvarohu (pozri str. 130) a petržlenová vňať.*

Zemiaky uvarené v pare pretlačíme, pridáme 2 lyžice oleja a vymiešame na kašu. Na lyžici oleja speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme soľ, mleté čierne korenie, majoránku, pokrúpané huby a udusíme. Mrkvu, petržlen a zeler na jemno postrúhame a spolu s hráškom a s udusenými hubami vmiešame do kaše. Dáme zapiecť do rúry. Podávame teplé posypané posekanou petržlenovou vňaťou.

## **184. ZEMIAKOVÁ KAŠA SO SÓJOVÝM MÄSOM**

*1 kg zemiakov, 2 dl zeleninového vývaru, 2 cibule, 2 polievkové lyžice olivového oleja, 100 g sójového mäsa (pozri str. 24), morská soľ a ľubovoľná zelená vňať.*

Zemiaky uvaríme v pare a pretlačíme. Pridáme olej a vymiešame na kašu. Do kaše vmiešame jemne pokrúpanú cibuľu, uvarené sójové mäso a osolíme. Ozdobíme posekanou vňaťou.

## **185. RAJČIAKOVÉ ZEMIAKY**

*1 kg zemiakov, 200 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), soľ, 6 rajčiakov, 2 čerstvé domáce vajcia, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 2 cibule, ligurček, 1 petržlen, 5 strúčikov cesnaku.*

Zemiaky uvarené v pare ošúpeme a pokrájame na kolieska. Do olejom vymazaného pekáča striedavo ukladáme vrstvu zemiakov, pokrájanej či nastrúhanej zeleniny a sójových bôbov. Zalejeme rozšľahanými osolenými vajcami a olejom. Krátko zapečieme v rúre.

#### **186. ZEMIAKY SO ZELEROM**

*1 kg zemiakov, 1 čerstvé domáce vajce, 1 zeler, 1 väčšia cibuľa, polovica citróna, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, morská soľ a petržlenová vňať.*

Zemiaky uvarené v pare ošúpeme a roztlačíme na kašu, do ktorej vmiešame uvarené a pretlačené vajce. Do misy s citrónovou šťavou na jemno nastrúhame zeler, pridáme na jemno posekanú cibuľu a zalejeme olejom. Potom vmiešame do zemiakov. Ozdobíme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

#### **187. ZAPEKANÉ ZEMIAKY S JOGURTOM**

*1 kg zemiakov, 200 g uvarenej bielej fazule, soľ, 200 g kvasenej kapusty, 100 g zeleného hrášku, 50 g čerstvých húb, 2 cibule, 4 strúčiky cesnaku a jogurt.*

Surové zemiaky pokrájame asi na 1 cm hrubé kolieska. Kladieme ich do olejom vymazaného pekáča s hubami, pokrájanou cibuľou, s fazuľou a pokrájaným cesnakom. Osolíme a pečieme pol hodiny. Upečené premiešame s kvasenou kapustou a s hráškom a polejeme jogurtom. Hneď podávame.

#### **188. OKRÚHLICOVÁ KAŠA**

*1 kg zemiakov, 3 póry, 1 okrúhlica, 5 strúčikov cesnaku, 4 polievkové lyžice sójového oleja, morská soľ, 4 veľké kapustové alebo šalátové listy.*

Zemiaky uvarené v pare ošúpeme a pretlačíme. S časťou oleja ich rozmiešame na kašu, ktorú zmiešame so soľou, s rozotretým cesnakom, s na jemno postrúhanou okrúhlicou a na oleji duseným posekaným pórom. Dobre premiešame. Kašu podávame na kapustných alebo šalátových listoch, ozdobenú rajčiakmi.

#### **189. ZEMIAKOVÉ PLACKY SO SÓJOVÝM TVAROHOM**

*1 kg zemiakov, 1 čerstvé domáce vajce, 200 g sójového tvarohu (pozri str. 130), 50 g hladkej múky, 5 polievkových lyžíc sójového oleja, morská soľ, petržlenová vňať alebo ligurček, rajčiaky.*

Surové zemiaky postrúhame, pridáme soľ, vajce, sójový tvaroh a múku. Dobre premiešame. Lyžicou kladieme do rozpáleného oleja kôpky, ktoré roztlačíme na placku a z oboch strán do ružova opečieme. Ozdobíme rajčiakmi.

#### **190. ZEMIAKOVÉ PLACKY S KYSLOU SMOTANOU**

*1 kg zemiakov, 2 čerstvé domáce vajcia, 5 polievkových lyžíc jemnej hrubozrnnej múky, 5 polievkových lyžíc sójového oleja, soľ, petržlenová vňať, štipka majoránky a kyslá smotana.* Očistené surové zemiaky nastrúhame, osolíme, pridáme vajcia, múku, majoránku a premiešame. Z oboch strán opečieme na rozpálenom oleji. Upečené placky potrieme kyslou smotanou a posypeme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

## 191. ZEMIAKOVÉ PLACKY SO ŽIHĽAVOU

Použijeme rovnaké suroviny (okrem kyslej smotany a petržlenovej vňate) a rovnaký postup ako pri predchádzajúcom recepte s tým, že do nastrúhaných surových zemiakov pridáme rozmixované mladé lístky žihľavy. Ozdobíme pokrájanými rajčiakmi.

## 192. ZEMIAKOVÉ KARBONÁTKY

*700 g zemiakov, 300 g hrubozrnnej múky, 2 polievkové lyžice sójovej múčky, 2 čerstvé domáce vajcia, 2 menšie cibule, 1 hlávka cesnaku, soľ, strúhanka, 1 petržlen, 50 g sterilizovaného hrášku, 5 polievkových lyžíc sójového oleja, ligurček alebo petržlenová vňať.*

Zemiaky uvarené v pare pretlačíme. Pridáme vajce, trocha strúhanky, múku, soľ, nadrobno posekanú cibuľu, rozotretý cesnak, hrášok, postrúhaný surový petržlen, posekaný Hgurček alebo posekanú petržlenovú vňať, sójovú múčku a dôkladne premiešame. Z hmoty tvarujeme karbonátky, ktoré obalíme v strúhanke a z oboch strán osmažíme na oleji. Podávame s ryžou a s hustou rajčiacovou omáčkou. Karbonátky posypeme petržlenovou vňaťou.

## 193. ZEMIAKOVÉ PLACKY S HUBAMI

*800 g zemiakov, 1 väčšia cibuľa, 150 g čerstvých húb, 150 g hrubozrnnej múky, morská soľ, štipka puškvorca, 5 polievkových lyžíc sójového oleja a 1 čerstvé domáce vajce.*

Surové očistené zemiaky nastrúhame, zmiešame s múkou, so soľou, vajcom, s pokrájanými hubami a s nadrobno posekanou cibuľou. Pridáme puškvorec, trochu oleja a premiešame. Lyžicou kladieme do rozohriateho oleja v panvici kôpky, ktoré roztlačíme na tenké placky. Z oboch strán ich opečieme na miernom ohni.

## 194. ZEMIAKY NA TALIANSKY SPÔSOB

*700 g zemiakov, 2 menšie cibule, 250 g cestoviny, 2 polievkové lyžice kečupu, 1 čajová lyžička mletej červenej papriky, 5 strúčikov cesnaku, morská soľ a 4 polievkové lyžice olivového oleja.*

Očistené surové zemiaky pokrájame na kocky. Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme červenú papriku a zemiaky a krátko opražíme. Cestoviny uvarené v osolenej vode pridáme k zemiakom, osolíme a podusíme. Do hotových zemiakov pridáme kečup a rozotretý cesnak. Podávame s čalamádou a s olivami.

## 195. ZEMIAKOVÝ ZÁVIN

*500 g zemiakov, soľ, 1 čerstvé domáce vajce, 500 g kvasenej kapusty, 100 g uvarených krúp a pšenice, 2 cibule, 4 polievkové lyžice sójového oleja, 150 g hrubozrnnej múky, 1 hlavička cesnaku, ligurček, petržlenová vňať a sójový tvaroh (pozri str. 130).*

Zemiaky uvarené v pare necháme vychladnúť a potom ich dobre pretlačíme. Pridáme múku, soľ a vajce. Vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme na 1 cm hrubú placku. Na placku rozotrieme kvasenú kapustu, uvarené krúpy s pšenicou, pokrájanú cibuľu, posekaný cesnak a ligurček. Placku zvinieme, previažeme bielou niťou a v osolenej vode varíme pol hodiny. Na tanieri posypeme tvarohom a petržlenovou vňaťou a polejeme olejom.

## 196. KAPUSTOVÉ STRAPAČKY

*1 kg zemiakov, 500 g kvasenej kapusty, 1 väčšia cibuľa, 1 dl vody, kávová lyžička soli, 4 polievkové lyžice olivového oleja, 300 g hladkej múky, pol hrnčeka strúhanky.*

Na polovičnej dávke oleja speníme a osmažíme nadrobno pokrájanú cibuľu a polovičnú dávku kapusty. Podležeme trochou vriacej vody a podusíme. Surové zemiaky nastrúhame, pridáme soľ a múku. Z cesta lyžičkou vykrajujeme malé halušky, ktoré hádzame do osolenej vriacej vody. Keď vyplávajú na povrch, vyberáme ich dierkovanou naberačkou. Na tanieri ich posypeme podusenou a surovou kvasenou kapustou a na oleji osmaženou strúhankou.

## 197. ZEMIAKOVÉ ŠÚĽANCE S MAKOM

*500 g zemiakov, 200 g jemnej hrubozrnnej múky, 1 čerstvé domáce vajce (alebo polievková lyžica sójovej múčky), 4 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ, 150 g maku a 200 g hnedého cukru.*

Zemiaky uvarené v pare necháme vychladnúť a potom ich pretlačíme. Zo zemiakov, z múky, vajca a soli urobíme cesto. Na pomúčenej doske urobíme z neho dlhý šúľok, ktorý pokrájame na dieliky. Každý dielik osobitne rozšúlame asi na hrúbku 2 cm a nožom krájame asi 5 cm dlhé šúľance. Každý šúľanec zašúlame rukou. Šúľance dáme vyvariť do osolenej vriacej vody. Uvarené polejeme olejom, posypeme mletým makom a cukrom.

## 198. ZEMIAKOVÉ ŠÚĽANCE S ORECHMI ALEBO TVAROHOM

Šúľance zo zemiakového cesta pripravíme podľa predchádzajúceho receptu. Namiesto maku použijeme opraženú a udusenú krupicu premiešanú s pomletými orechmi alebo netučný tvaroh. V oboch prípadoch pocukrujeme.

(24-14)

## OMÁČKY

### 199. PÓROVÁ OMÁČKA

*1/2 litra zeleninového vývaru, 5 polievkových lyžíc olivového oleja, soľ, 1 malá cibuľa, 20 g jemnej hrubozrnnej múky, 4 póry, štipka zázvoru, 15 g zemiakovej múčky.*

Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu a na jemno pokrájaný pór. Pomaly vmiešame múku, prilejeme zeleninový vývar a pridáme soľ so zázvorom. Podusíme. Zahustíme zemiakovou múčkou rozmiešanou v 1/2 dl vody.

### 200. ZELEROVÁ OMÁČKA

*1/2 litra zeleninového vývaru, kávová lyžička morskej soli, 1 menší zeler, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja, 30 g jemnej hrubozrnnej múky a štipka anízu.*

Uvarený zeler prelisujeme, zalejeme zeleninovým vývarom a za stáleho miešania pomaly vmiešame múku. Pridáme soľ a necháme povariť. Do hotovej omáčky pridáme na jemno posekanú zelerovú vňať a aníz.

## 201. STUDENÁ JOGURTOVÁ OMÁČKA

*1 jogurt, 4 polievkové lyžice sójovej majonézy (pozri recept 110), 3 polievkové lyžice kečupu, soľ, 1 polievková lyžica jablčného octu, citrónová šťava, korenie karí.*

Všetky suroviny dáme do misy a dobre rozšľaháme. Používame na šaláty, zemiakové, ryžové a strukovinové pokrmy.

## 202. FRANCÚZSKA OMÁČKA

*1/2 litra zeleninového vývaru, 200 g uvarenej bielej fazule, 2 polievkové lyžice kečupu, kávová lyžička morskej soli, 5 strúčikov cesnaku, ligurček, 2 polievkové lyžice olivového oleja.*

Do zeleninového vývaru vmiešame prelisovanú uvarenú fazuľu, soľ, olej, rozotretý cesnak a krátko povaríme. Do hotovej omáčky vmiešame kečup a nadrobno pokrájaný ligurček.

## 203. PIKANTNÁ OMÁČKA

*1 väčšia okrúhlica alebo čierna red'kovka, 3 polievkové lyžice slnečnicového oleja, soľ, 30 g hladkej múky, štipka tymianu, 4 polievkové lyžice jogurtu a 1/2 dl vody.*

Nastrúhanú okrúhlicu spolu so soľou a s tymianom uvaríme. Vývar scedíme, pridáme vo vode rozmiešanú múku a olej, necháme prejsť varom a potom vmiešame jogurt.

## 204. OMÁČKA Z OVSENÝCH VLOČIEK

*200 g ovsených vločiek, 1 jogurt, kávová lyžička morskej soli, 4 strúčiky cesnaku, kávová lyžička mletej červenej papriky.*

Ovsené vločky varíme tak dlho, až sa rozvaria. Potom ich scedíme, pridáme jogurt, soľ, rozotretý cesnak, mletú papriku a dôkladne premiešame.

## 205. JEMNÁ LAHÔDKOVÁ OMÁČKA

*6 veľkých čiernych koreňov, 1 hlávkový šalát, soľ, 5 polievkových lyžíc slnečnicového oleja, 30 g hladkej múky a citrónová šťava.*

Čierne korene oškrabeme, rýchle opláchneme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Do mixéra dáme 1/2 litra vody, v ktorej rozmixujeme kúsky čierneho koreňa s citrónovou šťavou a hlávkou šalátu. Mixujeme približne 5 minút. Potom dáme variť. Do vývaru vmiešame múku rozmiešanú v 1/2 dl vody a varíme 10 minút. Podľa chuti osolíme a pridáme olej.

## VEČERE

Niektorí ľudia jedia tri razy, iní dva razy denne. Dospelí by nemali častejšie jesť. Nasledujúce recepty sú návrhom - inšpiráciou na ľahko stráviteľné večere. V podstate aj ktorýkoľvek obed môže byť večerou alebo večera môže byť obedom. Každý si jedálny lístok upraví tak, ako mu to najlepšie vyhovuje. Mali by sme však dodržiavať zásadu - večerať dve až tri hodiny pred zaspávaním.

(25-1)

### ZELENINOVÉ ŠALÁTY (dávkysú určené pre 4 osoby)

#### 206. UHORKOVÝ ŠALÁT S RAJČIAKMI

*1 veľká šalátová uhorka, 6 rajčiakov, 1 malá cibuľa, 1 kaleráb, hrst petržlenovej vňate, polievková lyžica oleja, šťava z polovice citróna, čajová lyžička morskej soli.* Uhorku nastrúhame na hrubom strúhadle, kaleráb na jemnom strúhadle, nadrobno pokrájame cibuľu a rajčiaky. Pridáme olej, soľ, citrónovú šťavu, nadrobno posekanú petržlenovú vňať a premiešame. Podávame s grahamovým pečivom.

#### 207. MIEŠANÝ UHORKOVÝ A HLÁVKOVÝ ŠALÁT

*1 veľká šalátová uhorka, 4 rajčiaky, hrst pažitky, 1 menšia cibuľa, 1 hlávkový šalát, 4 strúčiky cesnaku, polievková lyžica slnečnicového oleja, citrónová šťava a soľ.* Nastrúhame uhorku, hlávkový šalát pokrájame na rezance, nadrobno pokrájame cibuľu a rajčiaky, pridáme prelisovaný cesnak, olej a citrónovú šťavu. Osolíme a premiešame. Posypeme pažitkou.

#### 208. UHORKOVÝ ŠALÁT S OKRÚHLICOU

*1 veľká šalátová uhorka, 1 okružlica, 2 kaleráby, 1 malá cibuľa, trocha petržlenovej vňate, 4 strúčiky cesnaku, polievková lyžica oleja, trocha čerstvého hrášku, 2 rajčiaky a soľ.* Uhorku nastrúhame na hrubom strúhadle, okružlicu a kaleráby na jemnom strúhadle. Na jemno pokrájame cibuľu, rajčiaky a petržlenovú vňať. Pridáme hrášok, olej, soľ a dobre premiešame.

#### 209. UHORKOVÝ ŠALÁT SO ŠŤAVOU Z HLÁVKOVEJ KAPUSTY

*1 veľká šalátová uhorka, 5 rajčiakov, 1 kaleráb, polovica menšej hlávkovej kapusty, pol zeleru, hrst čerstvého hrášku, 4 strúčiky cesnaku, cibuľa a morská soľ.*

Šalátovú uhorku nastrúhame na hrubom strúhadle, kaleráb a zeler na jemnom strúhadle. Nadrobno pokrájame cibuľu a rajčiaky, pridáme hrášok a štvrtinu na jemno pokrájanej hlávkovej kapusty. Na elektrickej odstredivke pripravíme šťavu zo zvyšnej kapusty. Touto šťavou (2,5 dl) šalát zalejeme, osolíme a dobre premiešame. Podávame s grahamovým pečivom alebo s pšeničnými plackami.



## 210. UHORKOVÝ ŠALÁT S HRÁŠKOM

*1 veľká šalátová uhorka, 1 kaleráb, 1 mrkva, 100 g čerstvého vylúpaného hrášku, polievková lyžica slnečnicového oleja, 1 cibuľa a 4 rajčiaky.*

Očistenú zeleninu nastrúhame, pokrájame a dôkladne premiešame. Ochutíme olejom a štipkou soli.

## 211. UHORKOVÝ ŠALÁT S CIBULOU

*1 veľká šalátová uhorka, 4 mladé cibuľky s vňaťou, 4 mladé cesnaky s vňaťou, zväzok red'koviek, hrst' žeruchy siatej, hrst' lístkov horčice bielej, polievková lyžica sójového oleja, morská soľ a citrónová šťava.*

Očistenú zeleninu nastrúhame a pokrájame nadrobno. Dobre premiešame, osolíme, pridáme olej a pokvapkáme citrónovou šťavou.

## 212. UHORKOVÝ ŠALÁT S NAKLÍČENOU ŠOŠOVICOU

*1 veľká šalátová uhorka, 4 rajčiaky, 100 g naklíčenej šošovice, 1 cibuľa, 5 strúčikov cesnaku, petržlenová vňať, polievková lyžica slnečnicového oleja, citrónová šťava a soľ.* Uhorku nastrúhame na hrubom strúhadle, rajčiaky a cibuľu nadrobno pokrájame, cesnak rozotrieme. Pridáme naklíčenú šošovicu a dobre premiešame. Osolíme a pokvapkáme olejom a citrónovou šťavou.

## 213. JARNÝ UHORKOVÝ ŠALÁT 1

*1 veľká šalátová uhorka, plná pollitrová nádoba mladých žihľavových lístkov, plná štvrtlitrová nádoba mladých lístkov púpavy, trocha kvetov sedmokrásky, trocha lístkov rebríčka obyčajného, trocha žeruchy siatej, trocha lístkov červenej d'ateliny, 25 g mandlí, 25 g vlašských orechov, 25 g lieskových orieškov, 100 g naklíčenej pšenice, polievková lyžica slnečnicového oleja, šťava z polovice citróna, soľ.*

Uhorku nastrúhame na hrubom strúhadle, dobre umyté lístky bylín na jemno pokrájame, mandle, orechy a oriešky posekáme. Po pridaní ostatných prísad dobre premiešame. Podávame s pšeničnými plackami alebo s grahamovým pečivom.

## 214. JARNÝ UHORKOVÝ ŠALÁT 2

*1 veľká šalátová uhorka, 6 topinamburov, 1 malý zeler a 2 mrkvy z vlaňajšieho roka, 100 g naklíčenej pšenice, 100 g naklíčenej šošovice, trocha žeruchy siatej pestovanej na tácní s vatou, polievková lyžica slnečnicového oleja a morská soľ.*

Uhorku, topinambury, zeler a mrkvu na jemno nastrúhame a premiešame s ostatnými prísadami. Ochutíme a podávame s grahamovým pečivom alebo s čapátni.

*V skladbe pokrmov podávaných na večeru by mala prevažovať neupravovaná zelenina i zelenina vo forme šalátov.*

## 215. UHORKOVÝ ŠALÁT SO ZEMIAKMI

*1 veľká šalátová uhorka, 4 zemiaky, malá cvikla, 2 mrkvy, 100 g naklíčenej šošovice, trocha žeruchy siatej, polievková lyžica slnečnicového oleja, 5 strúčikov cesnaku, soľ a šťava z hlávkovej kapusty.*

Uhorku nastrúhame na hrubom strúhadle, surové zemiaky a cviklu pokrájame na drobné kocky, na jemno nastrúhame mrkvu. Zalejeme kapustovou šťavou, pridáme žeruchu, naklíčenú šošovicu, rozotretý cesnak, olej a soľ. Dobre premiešame.



## 216. DIABETICKÝ SLADKÝ ŠALÁT

Je známe, že inulín a ďalšie látky obsiahnuté v čiernom koreni, v topinamburoch (sladké zemiaky) a v mrkve priaznivo pôsobia pri liečbe cukrovky (diabetes mellitus).

*10 topinamburov, 10 čiernych koreňov, 4 mrkvy, 1 malý zeler, 50 g čerstvého alebo sterilizovaného hrášku, polievková lyžica slnečnicového oleja, citrónová šťava.*

Do misy vytlačíme šťavu z jedného citróna, aby topinambury, zeler a čierny koreň po nastrúhaní nezhnedli. Pridáme postrúhanú mrkvu, hrášok, olej a premiešame.

## 217. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT

*10 rajčiakov, 2 cibule, petržlenová vňať, 50 g čerstvého vylúpaného hrášku, polievková lyžica slnečnicového oleja a soľ.*

Rajčiaky a cibulu pokrájame, pridáme hrášok, olej a soľ a po premiešaní posypeme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame ako predkrm k obedu alebo večeri s čiernym chlebom.

## 218. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S PAPRIKOU

*10 rajčiakov, 2 sladké zelené papriky, 2 kapie, 1 cibuľa, jablčný alebo vínny ocot, polievková lyžica sójového oleja, morská soľ.*

Cibulu, rajčiaky a papriku nadrobno nakrájame, ochutíme a dôkladne premiešame. Podávame ako predkrm alebo ako večeru s hrubozrnným chlebom.

## 219. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S KARFIOLOM

*8 rajčiakov, 1 menší karfiol, zelerová vňať, 1 kaleráb, polievková lyžica slnečnicového oleja, morská soľ.*

Surový karfiol a rajčiaky na jemno pokrájame, kaleráb nastrúhame na jemnom strúhadle. Po osolení a pridaní oleja premiešame a posypeme nadrobno posekanou zelerovou vňaťou. Podávame ako predkrm alebo večeru s hrubozrnným chlebom.

## 220. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S ČIERNYM KOREŇOM

*10 rajčiakov, 6 veľkých čiernych koreňov, šťava z 1 citróna, 50 g čerstvého hrášku, polievková lyžica slnečnicového oleja a morská soľ.*

Rajčiaky na jemno nakrájame. Do misy vytlačíme šťavu z 1 citróna a dáme do nej oškrabané, postrúhané čierne korene, aby nezhnedli. Pridáme vylúpaný hrášok, olej, nakrájané rajčiaky, štipku morskej soli a premiešame. Podávame s čiernym hrubozrnným chlebom natretým nátierkou.

## 221. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S HLÁVKOVOU KAPUSTOU

*8 rajčiakov, menšia hlávková kapusta, 2 menšie cibule, 5 strúčikov cesnaku, trocha ligurčeka, polievková lyžica slnečnicového oleja a soľ.*

Kapustu jemne postrúhame, pridáme nadrobno pokrúpané rajčiaky a cibuľu, ligurček, soľ a olej. Dobre premiešame. Podávame s hrubozrnným pečivom.

## 222. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT SO ZELEROM

*8 rajčiakov, 1 menší zeler aj s vňaťou, 2 malé cibule, polievková lyžica sójového oleja, soľ a citrónová šťava, jogurt.*

Do misy vytlačíme šťavu z 1 citróna, do nej jemne pokrájame alebo nastrúhame očistený zeler, pridáme pokrájané rajčiaky, nadrobno posekanú cibuľu a zelerovú vňať. Pokvapkáme olejom, osolíme a dobre premiešame. Podávame poliaty jogurtom s hrubozrnným pečivom.

### **223. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S MANDĽAMI**

*10 rajčiakov, 50 g mandlí, 100 g naklíčenej šošovice, petržlenová vňať, polievková lyžica slnečnicového oleja a soľ.*

K pokrájaným rajčiakom, nadrobno posekaným mandliam a nadrobno posekanej petržlenovej vňati pridáme naklíčenú šošovicu, olej a soľ. Dobre premiešame. Získame biologicky veľmi hodnotný pokrm s množstvom plnohodnotných bielkovín. Podávame s grahamovým pečivom.

### **224. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S NAKLÍČENOU PŠENICOU**

*10 rajčiakov, 100 g naklíčenej pšenice, 50 g lieskových orieškov, petržlenová vňať, polievková lyžica kukuričného oleja Palmol E a štipka soli.*

K pokrájaným rajčiakom, posekaným orieškom, k nadrobno posekanej petržlenovej vňati pridáme naklíčenú pšenicu, olej, soľ a dôkladne premiešame. Šalát poskytuje veľa plnohodnotných bielkovín, enzýmov, vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov.

### **225. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S NAKLÍČENÝMI SEMENAMI**

*10 rajčiakov, 50 g naklíčenej šošovice, 50 g naklíčenej pšenice, 50 g naklíčených slnečnicových semien, 4 čierne korene, polievková lyžica oleja Palmol E, šťava z polovice citróna, vetvička petržlenovej vňate a štipka morskej soli.*

Oškrabaný a nastrúhaný čierny koreň dáme do misy s vytlačenou citrónovou šťavou. Pridáme pokrájané rajčiaky, všetky naklíčené semená, olej, soľ a premiešame. Pokrm dosahuje najvyššiu biologickú hodnotu. Podávame s hrubozrnným pečivom.

### **226. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S KUKURICOU**

*10 rajčiakov, veľký klas mladej kukurice, trocha žeruchy siatej, 1 menšia cibuľa, polievková lyžica slnečnicového oleja a soľ.*

Rajčiaky a cibuľu na jemno pokrájame, pridáme žeruchu, olej, soľ, zrnká uvarenej kukurice a dobre premiešame. Podávame samotný alebo s pečivom.

### **227. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S PAŠTRNÁKOM**

*8 rajčiakov, 2 veľké korene pastrnáka, 1 väčšia mrkva, 100 g naklíčenej šošovice, zelerová vňať, polievková lyžica olivového oleja, morská soľ a citrónová šťava.* Do misy nastrúhame pastrnák a mrkvu, pridáme pokrájané rajčiaky a nadrobno posekanú zelerovú vňať, soľ a olej a pokvapkáme citrónovou šťavou. Nakoniec pridáme naklíčenú šošovicu. Dobre premiešame a podávame s pečivom.

### **228. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S PETRŽLENOM**

*8 rajčiakov, 4 petržleny, petržlenová vňať, 1 menšia cibuľa, 4 strúčiky cesnaku, polievková lyžica sójového oleja, morská soľ a šťava z polovice citróna.*

Do misy vytlačíme citrónovú šťavu a nastrúhame do nej očistený petržlen. Pridáme na jemno pokrájané rajčiaky, cibuľu a petržlenovú vňať, rozotretý cesnak, olej a soľ. Dôkladne premiešame. Podávame s pečivom.

## 229. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S KUČERAVÝM KELOM

*10 rajčiakov, 10 listov kučeravého kelu, 50 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), 1 väčšia cibuľa, polievková lyžica slnečnicového oleja, pol čajovej lyžičky morskej soli.* Na jemno pokrájame rajčiaky, cibuľu a kelové listy, pridáme sójové bôby, olej, soľ a dobre premiešame.

## 230. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT SO ŠPENÁTOM

*8 rajčiakov, plná pollitrová nádoba špenátových listov, 1 menšia cibuľa, 5 strúčikov cesnaku, 1 dl šťavy z mangoldu, polievková lyžica sójového oleja a pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Nadrobno pokrájame rajčiaky, špenát a cibuľu, pridáme šťavu z mangoldu, olej, soľ a rozotretý cesnak. Premiešame a podávame s pečivom.

## 231. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S KÔPROM

*8 rajčiakov, 60 g uvarenej fazule, trocha čerstvého kôpru, 1 väčšia cibuľa, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja a soľ.*

K pokrájaným rajčiakom a k nadrobno posekanej cibuli a kôpru pridáme uvarenú fazuľu, olej a soľ. Dobre premiešame. Podávame samotný.

## 232. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S PÓROM

*8 rajčiakov, 2 póry, 2 menšie cibule, 100 g naklíčenej šošovice, polievková lyžica slnečnicového oleja a pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Rajčiaky, pór a cibuľu nadrobno pokrájame. Pridáme naklíčenú šošovicu, olej, soľ a dôkladne premiešame. Podávame s pečivom.

## 233. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT SO ŽERUCHOU

*10 rajčiakov, trocha žeruchy siatej, 2 menšie cibule, 50 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), polievková lyžica sójového oleja a soľ.*

Rajčiaky a cibuľu na jemno pokrájame, pridáme žeruchu, sójové bôby, olej a soľ. Dobre premiešame.

*Rajčiaky tvoria chuťový aj vitamínový základ mnohých zeleninových šalátov. Rajčiakový šalát so zelerom (recept 222) môže poslúžiť ako inšpirácia na vytváranie ďalších kombinácií*

## 234. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S OKRÚHLICOU

*10 rajčiakov, 1 väčšia okrúhlica, trocha pažitky, 1 kaleráb, 1 menšia cibuľa, 5 strúčikov cesnaku, polievková lyžica olivového oleja a pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Kaleráb a okrúhlicu na jemno nastrúhame. Pridáme nadrobno posekanú pažitku, pokrájané rajčiaky, rozotretý cesnak, olej a soľ. Dobre premiešame a podávame s hrubozrnným pečivom.

## 235. RAJČIAKOVÝ ŠALÁT S MRKVOU

*10 rajčiakov, 4 mrkvy, pár lístkov čerstvej medovky lekárskej, šťava z 1 citróna, polovica menšieho zeleru, polievková lyžica slnečnicového oleja a 100 g naklíčenej pšenice.*

Mrkvu a zeler nastrúhame, na jemno pokrájame rajčiaky a lístky medovky lekárskej, pridáme naklíčenú pšenicu, citrónovú šťavu a olej. Dobre premiešame.

### **236. ČAKANKOVÝ ŠALÁT**

*4 čakankové puky, 2 menšie cibule, 100 g naklíčenej šošovice, šťava z polovice citróna, 4 polievkové lyžice kečupu, 1 dl vody, polievková lyžica olivového oleja, trocha pažitky a soľ.*

Čakankové puky a cibuľu pokrájame, pridáme citrónovú šťavu, kečup, olej, soľ, naklíčenú šošovicu a posekanú pažitku. Dobre premiešame. Podávame s grahamovým pečivom.

### **237. ŠALÁT Z RUŽIČKOVÉHO KELU S JOGURTOM**

*300 g ružičkového kelu, 2 malé cibule, 1 jogurt, soľ, 2 rajčiaky a pažitka.* Ružičky kelu zmiešame s pokrájanými rajčiakmi, s posekanou cibuľou a osolíme. Premiešame, polejeme jogurtom a posypeme posekanou pažitkou. Podávame s grahamovým chlebom.

### **238. SLADKÝ MRKVOVÝ ŠALÁT**

*10 mrkiev, šťava z 2 citrónov, 2 polievkové lyžice strúhaného kokosu a 6 polievkových lyžíc medu.*

Na jemno nastrúhanú mrkvu zalejeme citrónovou šťavou, posypeme strúhaným kokosom a vmiešame med. Šalát je vhodný ako predkrm alebo ako „zákusok“ po obede.

### **239. MRKVOVÝ ŠALÁT SO ZELEROM**

*10 mrkiev, 1 zeler, šťava z 2 citrónov, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja a trocha medovky lekárskej.*

Mrkvu a zeler na jemno nastrúhame a ihneď zalejeme citrónovou šťavou. Pridáme olej a vmiešame na jemno posekanú medovku lekársku. Podávame s hrubozrnným pečivom.

*Mrkvový šalát so strúhaným kokosom (recept 238), doplnený lieskovými orieškami, možno podávať deťom na raňajky alebo ho zaradiť do jedálneho lístka na večeru.*

### **240. MRKVOVÝ ŠALÁT S PAŠTRNÁKOM**

*8 mrkiev, 3 paštrnáky, 2 petržleny, 1 chren, trocha pažitky, 2 dl vody a polievková lyžica sójového oleja.*

Mrkvu, paštrnák a petržlen na jemno nastrúhame. Pridáme nadrobno posekanú pažitku, vodu, postrúhaný chren a olej. Dobre premiešame. Podávame s hrubozrnným pečivom.

### **241. MRKVOVÝ ŠALÁT S CVIKLOU**

*8 mrkiev, 1 cvikla, 50 g vytápaného zeleného hrášku, 1 menšia cibuľa, polievková lyžica sójového oleja a štipka soli.*

Mrkvu a cviklu na jemno nastrúhame, pridáme nadrobno posekanú cibuľu, zelený hrášok, olej a soľ. Dobre premiešaný podávame s hrubozrnným pečivom.

## **242. MRKVOVÝ ŠALÁT S KVASENOU KAPUSTOU**

*100 g naklíčenej šošovice, 8 mrkiev, 200 g kvasenej kapusty, 1 cibuľa, polievková lyžica slnečnicového oleja, pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Nastrúhanú mrkvu zmiešame s pokrájanou cibuľou, s pokrájanou kapustou a s naklíčenou šošovicou. Pridáme olej a soľ a dobre premiešame. Podávame s hrubozrnným chlebom.

## **243. MRKVOVÝ ŠALÁT S ORECHMI**

*8 mrkiev, 2 čierne korene, 50 g olúpaných vlašských orechov a 1 dl vody.*

Na jemno postrúhanú mrkvu a čierny koreň zmiešame s posekanými orechmi a zalejeme vodou.

## **244. MRKVOVÝ ŠALÁT S KARFIOLOM**

*8 mrkiev, 1 karfiol, 1 väčšia cibuľa, petržlenová vňať, polievková lyžica sójového oleja, pol čajovej lyžičky morskej soli, 1 dl vody a 100 g naklíčenej šošovice.* Uvarený karfiol pokrájame nadrobno. Pridáme nastrúhanú mrkvu, nadrobno posekanú cibuľu a petržlenovú vňať, zmiešame so šošovicou, s olejom, vodou a so soľou. Podávame s grahamovým chlebom s nátierkou.

## **245. MRKVOVÝ ŠALÁT S KVAKOU**

*8 mrkiev, 2 kvaky, 5 strúčikov cesnaku, 100 g naklíčenej šošovice, pažitka, 1 dl vody, 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 cibuľa a pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Koreňovú zeleninu na jemno nastrúhame a zmiešame s pokrájanou cibuľou, s prelisovaným cesnakom, so šošovicou a s posekanou pažitkou. Osolíme, zalejeme vodou a olejom a dobre premiešame. Podávame s hrubozrnným pečivom.

## **246. CVIKLOVÝ ŠALÁT S CHRENOM**

*2 cvikly, 4 mrkvy, 1 chren, 100 g naklíčenej šošovice, polievková lyžica slnečnicového oleja, 1 veľká cibuľa, šťava z polovice citróna, pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Mrkvu a chren nastrúhame, cviklu a cibuľu nadrobno pokrájame. Pridáme naklíčenú šošovicu, olej, soľ, citrónovú šťavu a premiešame.

## **247. CVIKLOVÝ ŠALÁT S MLADOU CIBUĽKOU**

*2 cvikly, 2 zväzky mladej cibuľky, 1 zväzok mladého cesnaku, 50 g uvarenej fazule, polievková lyžica olivového oleja a soľ.*

Cviklu, cibuľku a cesnak nadrobno pokrájame a zmiešame s ostatnými prísadami. Podávame s pšeničnými plackami.

## **248. CVIKLA S ČIERNOU REĎKOVKOU**

*2 cvikly, 1 čierna reďkovka, 50 g vylúpaných vlašských orechov, zelerová vňať, polievková lyžica slnečnicového oleja a soľ.*

Cviklu a čiernu reďkovku postrúhame, orechy a zelerovú vňať posekáme. Zmiešame s ostatnými prísadami. Podávame s hrubozrnným pečivom.

## 249. CVIKLOVÝ ŠALÁT SO ZEMIAKMI

*2 cvikly, 2 domáce zemiaky, štvrtka hlávkovej kapusty, 100 g naklíčenej šošovice, 1 dl šťavy z hlávkovej kapusty, trocha žeruchy síatej, 1 menšia cibuľa, 1 mrkva, 1/8 zeleru, 5 strúčikov cesnaku, polievková lyžica slnečnicového oleja a pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Cviklu a surové zemiaky pokrájame na malé kocky, cibuľu posekáme nadrobno, mrkvu, kapustu a zeler nastrúhame. Pridáme rozotretý cesnak, naklíčenú šošovicu, zalejeme kapustovou šťavou a olejom, osolíme a dobre premiešame. Podávame s chlebom.

## 250. CVIKLOVÝ ŠALÁT S TEKVICOU

*2 cvikly, 1 malá tekvica, 50 g vylúpaných vlašských orechov, 2 mrkvy, 2 polievkové lyžice oleja Palmol E a štipka soli.*

Cviklu, tekvicu a mrkvu nastrúhame, pridáme posekané orechy, olej a soľ. Dobre premiešame. Podávame ako predkrm k sladkým jedlám alebo po obede ako „zákusok“.

## 251. ZELEROVÝ ŠALÁT

*2 zelery, šťava z dvoch citrónov, 2 menšie cibule, 4 polievkové lyžice slnečnicového oleja a štipka soli.*

Očistený a olúpaný zeler na jemno nastrúhame, pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, zalejeme olejom, osolíme a premiešame s citrónovou šťavou. Podávame s grahamovým pečivom.

## 252. ZELEROVÝ ŠALÁT S VAJCAMI

*2 zelery, 2 na tvrdo uvarené domáce vajcia, 2 menšie cibule, 5 strúčikov cesnaku, soľ, petržlenová vňať, 2 polievkové lyžice sójového oleja a šťava z 1 citróna.*

Do misy vytlačíme citrón, pridáme nastrúhaný zeler, pokrájané vajcia, nadrobno posekanú cibuľu, cesnak a petržlenovú vňať, zalejeme olejom a osolíme. Dobre premiešame. Podávame s chlebom a nátierkou.

## 253. ZELEROVÝ ŠALÁT S MRKVOU

*2 zelery, 5 mrkiev, šťava z dvoch citrónov, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja a štipka soli.*

Zeler a mrkvu na jemno nastrúhame, osolíme a zalejeme olejom a citrónovou šťavou. Dobre premiešame.

## 254. ZELEROVÝ ŠALÁT S JOGURTOM

*2 zelery, 5 petržlenov, 100 g čerstvého alebo sterilizovaného hrášku, 1 jogurt, šťava z polovice citróna a štipka soli.*

Zeler a petržlen na jemno nastrúhame a zmiešame s citrónovou šťavou, jogurtom a hráškom. Osolíme a dobre premiešame. (Tehotné ženy nesmú jesť väčšie množstvo petržlenu, lebo obsahuje apiol prekrvujúci panvu s možnosťou potratu.) Podávame s pečivom.



## 255. ZELEROVÝ ŠALÁT SO SÓJOVÝM TVAROHOM

*2 zelery, 1 chren, 100 g sójového tvarohu (pozri str. 130), soľ, polovica citróna, 2 menšie cibule, 2 polievkové lyžice sójového oleja a zelerová vňať.*

Zeler a chren na jemno nastrúhame, cibuľu a zelerovú vňať nadrobno posekáme. Zmiešame s citrónovou šťavou, s olejom a so sójovým tvarohom. Osolíme a dobre premiešame. Podávame so zemiakmi.

## 256. LISTOVÝ ŠALÁT

*4 listy mangoldu, 4 kalerábové listy, 4 kapustové listy, 4 listy hlávkového šalátu, 10 lístkov horčice bielej, 6 špenátových lístkov, trocha žeruchy siatej, 50 g vylúpaných vlašských orechov, 2 rajčiaky, polievková lyžica slnečnicového oleja, polovica citróna a pol čajovej lyžičky soli.*

Všetky listy umyjeme, necháme odkvapkať a nadrobno posekáme. Pridáme pokrájané rajčiaky a posekané vlašské orechy, soľ, olej a citrónovú šťavu. Podávame s grahamovým pečivom alebo s pohánkou.

## 257. PAPRIKOVÝ ŠALÁT

*6 sladkých zelených papriek, 4 kapie, 4 rajčiaky, 1 hlavička cesnaku, 60 g čerstvého alebo sterilizovaného hrášku, polievková lyžica oleja Palmol E, štipka soli a 1 jogurt.*

Papriky a rajčiaky nadrobno pokrájame a zmiešame s hráškom, s olejom, so soľou a s rozotretým cesnakom. Polejeme jogurtom. Ako príloha sú vhodné grahamové tyčinky.

## 258. REĎKOVKOVÝ ŠALÁT

*40 bielych a červených reďkoviek, 1 hlávkový šalát, 1 menšia cibuľa, 100 g naklíčenej šošovice, polievková lyžica slnečnicového oleja a pol čajovej lyžičky morskej soli.*

Reďkovky, šalát a cibuľu nadrobno pokrájame. Pridáme šošovicu, olej a soľ a dobre premiešame. Podávame s hrubozrnným pečivom.

## 259. ŠALÁT Z MLADÝCH FAZUĽOVÝCH STRUKOV

*500 g uvarených fazuľových strukov, 5 rajčiakov, 2 menšie cibule, soľ a 2 polievkové lyžice sójového oleja.*

Pokrájané uvarené fazuľové struky zmiešame s pokrájanými rajčiakmi a s nadrobno posekanou cibuľou. Pokvapkáme olejom a osolíme. Dobre premiešaný šalát podávame s hranolkami.

## 260. TOPINAMBUROVÝ ŠALÁT

*20 topinamburov, 1 malý zeler, 60 g čerstvého alebo sterilizovaného hrášku, 1 mrkva, polievková lyžica slnečnicového oleja a 1 citrón.*

Topinambury a zeler na jemno nastrúhame a zmiešame s hráškom, olejom a citrónovou šťavou. Dobre premiešame. (Topinambury bez citróna rýchlo hnednú.) Podávame s pečivom.



## 261. ARTIČOKOVÝ ŠALÁT

*5 dužnatých úborov artičok, 5 rajčiakov, petržlenová vňať, 1 väčšia cibuľa, polievková lyžica olivového oleja a soľ.*

Očistenú zeleninu pokrájame na malé kúsky, pridáme olej a soľ. Dobre premiešame a posypeme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame s grahamovým pečivom.

## 262. REBARBOROVÝ ŠALÁT

*250 g rebarbory, 250 g mrkvy, 100 g mladej cibuľky, petržlenová vňať, polievková lyžica slnečnicového oleja, citrónová šťava a soľ.*

Očistenú zeleninu postrúhame a pokrájame. Pridáme olej, soľ a trocha citrónovej šťavy. Dobre premiešaný šalát posypeme posekanou petržlenovou vňaťou. Podávame s diabetickými sušienkami.

## 263. REBARBOROVÝ ŠALÁT S CVIKLOU A SO SMOTANOU

*300 g rebarbory, 200 g cvikly, petržlenová vňať a kyslá smotana.*

Rebarboru, cviklu a petržlenovú vňať na jemno pokrájame a zalejeme smotanou. Podávame s hrubozrnným chlebom.

## 264. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

*500 g surových domácich zemiakov, petržlenová vňať, 1 väčšia cibuľa, 2 polievkové lyžice pikantného kečupu, morská soľ, jogurt, polievková lyžica sójového oleja.*

Očistené surové zemiaky pokrájame na milimetrové kolieska, rozložíme na tanieri, každé koliesko osolíme a pokvapkáme olejom. Necháme pôsobiť 5 minút, aby sa vytratila škrobová zvieravá chuť. Potom pokvapkáme kečupom a jogurtom a posypeme nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

## 265. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT SO ŠAMPIŇÓNMÍ

*200 g surových zemiakov, 200 g šampiňónov, 2 väčšie cibule, polievková lyžica sójového oleja, 60 g uvarených sójových bôbov (pozri str. 132), morská soľ, petržlenová vňať, 4 polievkové lyžice kečupu a 1 dl šťavy z hlávkovej kapusty.*

Na oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané šampiňóny a dusíme do mäkka. Do misy pokrájame na malé kocky očistené surové zemiaky, zalejeme kapustovou šťavou, pridáme uvarené sójové bôby, dusené šampiňóny, kečup, soľ a posekanú petržlenovú vňať.

## 266. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S OBILÍM

*300 g surových zemiakov, 200 g uvarenej pšenice, 100 g sójového syra (pozri str. 131), 10 polievkových lyžíc oleja, petržlenová vňať, 2 menšie cibule, 2 rajčiaky, čajová lyžička morskej soli, 1 zelená paprika.*

Na oleji speníme 1 nadrobno pokrájanú cibuľu. Pridáme obielené surové postrúhané zemiaky, uvarenú pšenicu, na jemno pokrájanú papriku a 10 minút smažíme. Odstavíme, dáme na tanier, pridáme na jemno pokrájanú cibuľu a rajčiaky, osolíme a premiešame. Ozdobíme posekanou petržlenovou vňaťou.

## 267. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S VAJCOM

*300 g surových zemiakov, 1 čierna reďkovka, 2 čerstvé domáce vajcia, 1 väčšia cibuľa, ligurčeková vňať, 1 dl sójového oleja, čajová lyžička morskej soli a 2 rajčiaky.*

Na oleji 5 minút opekáme očistené nastrúhané zemiaky s nastrúhanou čiernou reďkovkou. Dáme na tanier, pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, posekané na tvrdo uvarené vajcia, posekaný ligurček, pokrájané rajčiaky a osolíme. Premiešame a jeme teplé.

## 268. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S CHRENOM

*300 g domácich surových zemiakov, 2 chreny, pažitka, 4 rajčiaky, 1 dl šťavy z hlávkovej kapusty, polievková lyžica oleja Palmol E, morská soľ.*

Obielené zemiaky pokrájame na malé kocky, zalejeme kapustovou šťavou, nastrúhame chren, pokrájame rajčiaky, pridáme olej, pažitku a soľ a premiešame.

## 269. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S FAZUĽOU

*300 g domácich surových zemiakov, 100 g uvarenej fazule, 5 polievkových lyžíc kečupu, 1 cibuľa, zelerová vňať, 5 strúčikov cesnaku, 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja a soľ.*

Očistené surové zemiaky pokrájame na drobné kocky, pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu a zelerovú vňať, kečup, uvarenú fazuľu, prelisovaný cesnak, olej a soľ. Premiešame.

## 270. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S NAKLÍČENOU PŠENICOU

*300 g surových domácich zemiakov, 100 g naklíčenej pšenice, 2 cibule, trocha čerstvého kôpru, 2 polievkové lyžice sójového oleja, pol čajovej lyžičky mletej červenej papriky, štipka tymianu, pol čajovej lyžičky morskej soli a kefir.*

Na oleji speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme obielené nastrúhané surové zemiaky a poprášime červenou paprikou. Osolíme a smažíme asi 5 minút. Potom vmiešame naklíčenú pšenicu, nadrobno posekaný kôpor a tymian. Dobre premiešame a odstavíme. Podávame teplý s kefirom.

## 271. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S NAKLÍČENOU ŠOŠOVICOU

*300 g domácich surových zemiakov, 100 g naklíčenej šošovice, 5 polievkových lyžíc kečupu, 2 menšie cibule, 2 petržleny, 1 kapia, polievková lyžica slnečnicového oleja, soľ a citrónová šťava.*

Obielené surové zemiaky pokrájame na drobné kocky. Pridáme kečup, naklíčenú šošovicu, nadrobno pokrájanú kapiu a cibuľu, nadrobno pokrájaný petržlen, olej a soľ. Ochutíme citrónovou šťavou. Podávame s hrubozrnným pečivom.

## 272. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S PATIZÓNOM

*300 g surových domácich zemiakov, 1 patizón, 2 menšie cibule, soľ, 1 dl vody, 1 dl sójového oleja, zelerová vňať, 1 malý zeler a 4 strúčiky cesnaku.*

Patizón pokrájame na tenké plátky, osolíme a dáme smažiť na spenenú cibuľu. Pridáme očistené nastrúhané zemiaky, vodu a podusíme. Odstavíme, pridáme na jemno postrúhaný surový zeler, prelisovaný cesnak, posekanú vňať a premiešame.

### **273. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S REĎKOVKAMI**

*300 g surových domácich zemiakov, 150 g bielych a červených reďkoviek, 2 rajčiaky, 100 g naklíčenej šošovice, soľ, štipka majoránky, 2 polievkové lyžice oleja a hrst žeruchy siatej.*

Obielené surové zemiaky pokrájame na drobné kocky. Pridáme pokrájané reďkovky, rajčiaky a ostatné prísady. Dobre premiešame. Podávame s grahamovým pečivom.

### **274. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S PAPRIKOU**

*300 g surových domácich zemiakov, 5 sladkých zelených paprík, 5 kapií, 2 dl zeleninového vývaru, 2 menšie cibule, soľ, petržlenová vňať a 2 polievkové lyžice olivového oleja.*

Obielené surové zemiaky pokrájame na drobné kocky, pridáme nadrobno pokrájanú zelenú papriku a kapie, cibuľu, posekanú petržlenovú vňať, olej, zeleninový vývar, soľ a premiešame. Podávame s hrubozrnným pečivom.

### **275. ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S KVASENOU KAPUSTOU**

*300 g surových domácich zemiakov, 200 g kvasenej kapusty, 50 g vylúpaných vlašských orechov, žerucha siata, morská soľ a 1 väčšia cibuľa.*

Očistené zemiaky pokrájame na malé kocky a zmiešame s ostatnými prísadami. Podávame s chlebom.

### **276. HUBOVÝ ŠALÁT**

*Pohár nakladaných hlív a pohár nakladaných šampiňónov, nakladaná paprika, štipka majoránky, soľ, 1 hlávkový šalát a 100 g sterilizovaného hrášku.*

Nakladané huby zlejeme do misy, pridáme pokrájaný hlávkový šalát, nakladanú papriku a sterilizovaný hrášok. Premiešame a ochutíme.

### **277. BAKLAŽÁNOVÝ ŠALÁT**

*1 väčší baklažán, 100 g sterilizovaného hrášku, 1 chren, 1 zeler, 1 menšia cibuľa, soľ, majoránka, 1 dl oleja, ligurček.*

Na drobné kocky pokrájaný olúpaný baklažán a nadrobno pokrájanú cibuľu osmažíme na oleji a zmiešame s hráškom, postrúhaným zelerom a chrenom. Pridáme majoránku, soľ, pokrájaný ligurček a premiešame.

### **278. VAJCOVÝ ŠALÁT**

*5 na tvrdo uvarených čerstvých domácich vajec, 100 g uvarenej bielej fazule, 1 zeler, 1 väčšia cibuľa, pol litra smotany, soľ, štipka korenia karí a anízu.*

K nadrobno pokrájaným vajciam pridáme uvarenú fazuľu, zmiešame s nastrúhaným zelerom a nadrobno pokrájanou cibuľou. Ochutíme, zalejeme smotanou a premiešame.

## ZÁKUSKY

Sviatočný, ale aj všedný obed môžeme občas zakončiť „zákuskom“, ktorý by sa však chuťovo nemal veľmi odlišovať od obeda. Miešaním veľmi odlišných chutí (sladká - slaná a pod.) vznikajú poruchy trávenia.

Pri príprave zákuskov by sme nemali používať biely cukor, ale len prírodný hnedý trstinový alebo repný. Takisto by sme nemali používať výhradne bielu múku, ale ju dopĺňať sójovou múčkou alebo hrubozrnnou, čiernou múkou.

### 279. VIANOČKA

*700 g pšeničnej múky, 80 g hladkej sójovej múčky, 1 dl slnečnicového oleja, 120 g pomletého hnedého cukru, 2 žĺtky z domácich čerstvých vajec, citrónová kôra, 30 g droždia, soľ, vlažná voda podľa potreby.*

Z lyžičky cukru, droždia a z vlažnej vody si pripravíme kvások. Do misy dáme múku, žĺtky, cukor, olej, nastrúhanú citrónovú kôru, soľ, sójovú múčku a vykysnutý kvások a s vlažnou vodou vypracujeme tuhé cesto. Dáme ho na teplé miesto, kde ho necháme 2 hodiny vykysnúť. Potom na múkou posypanej doske vykysnuté cesto rozdelíme na deväť dielov, z ktorých ušľáme rovnako hrubé pramene. Najprv zapletieme 4 pramene, ktoré položíme na vymazaný plech. Na to položíme pletenec z 3 prameňov a napokon pletenec z 2 prameňov. Vianočku necháme na plechu pol hodiny nakysnúť a potretú bielkom ju vo vyhriatej rúre zvoľna pečieme asi hodinu.

### 280. SÓJOVÝ NÁKYP

*4 čerstvé domáce vajcia, 140 g hnedého cukru, 150 g hrubej sójovej múčky, šťava a kôra z polovice citróna.*

4 vaječné žĺtky a hnedý, na jemno pomletý cukor vymiešame v mise do penista. Postupne pridávame šťavu a postrúhanú citrónovú kôru, tuhý sneh zo 4 bielkov a nakoniec vmiešame sójovú múčku. Zmes nalejeme do vymazanej a vysypanej malej tortovej formy a pečieme vo vyhriatej rúre. Podávame s domácou marmeládou alebo so zaváraninou.

### 281. VLOČKOVÉ PUSINKY

*200 g nehorkých, prebraných ovsených vločiek, 100 g jemnej hrubozrnnnej múky, 100 g pieskového hnedého cukru, 100 g Hery, 1 čerstvé domáce vajce.*

Všetko zmiešame a vypracujeme tuhé cesto, z ktorého tvarujeme asi trojcentimetrové guľky. Poukladáme ich na olejom vymazaný plech a do ružova upečieme.

### 282. MRKVOVÉ ŠATÔČKY

*200 g jemnej hrubozrnnnej múky, 200 g na jemno postrúhanej surovej mrkvy, 150g Hery, kôra z polovice citróna, 30 g pomletých lieskových orieškov, prášok do pečiva, 50 g marhuľového alebo jahodového džemu a 1 vanilkový cukor.*

Zo všetkých surovín (okrem džemu) vypracujeme cesto, ktoré necháme 2 hodiny odpočívať. Stuhnuté cesto rozvaľkáme na pomúčenej doske na tenkú placku a nakrájame na štvorce približne 10x10 cm. Do stredu kvapneme lyžičkou džem a rohy prekryjeme. Na vymazanom plechu upečieme do ružova.

### **283. JABLKOVÉ REZY**

*4 balíčky sušienok, 1 kg jablák, citrónová šťava, 40g Hery, 2 polievkové lyžice marhuľového džemu, 50 g lieskových orieškov, 50 g hrozienok, 1/8 l šľahačky, zavárané višne a med.*

Na alobal poukladáme sušienky v radoch po 5 kusov a jemne potrieme džemom. Na to dáme nastrúhané jablká zmiešané s medom, pomletými orieškami, s hrozienkami a citrónovou šťavou, potom opäť vrstvu sušienok a druhú časť plnky. Nakoniec prikryjeme vrstvou sušienok. Pevne zabalené do alobalu dáme stuhnúť do chladničky. Pred podávaním ozdobíme vyšľahanou šľahačkou a višňami. Krájame vrúbkovaným nožom.

### **284. HRUBOZRNNÝ KOLÁČ**

*350 g jemnej hrubozrnej múky, 150 g polohrubej bielej múky, 40 g droždia, 1 dl slnečnicového oleja, štipka soli, 100 g pomletého hnedého cukru, 2 žltky alebo 4 polievkové lyžice sójovej múčky, 2,5 dl vody, 50 g hrozienok, posýпка a zaváranina.*

Do vlažnej vody dáme lyžičku cukru a droždie a necháme vykysnúť. V mise zmiešame ostatné suroviny s vykysnutým kváskom. Dôkladne premiesime a necháme vykysnúť. Cesto dáme na vymazaný plech, poukladáme naň zavárané ovocie a posypeme posýpkou. Po vykysnutí na plechu zvolna pečieme 3/4 hodiny.

### **285. RÝCHLA TORTA**

*150 g vylúpaných vlašských orechov, 50 g lieskových orieškov alebo mandlí, 4 čerstvé domáce vajcia, 200 g medu, 200 g Hery, 50 g masla, balíček piškót a marhuľový džem.*

Vajcia, med a rozohriaty tuk vymiešame. Pridáme pomleté orechy a oriešky. Pomaly vmiešame piškóty rozdrvené valčekom na cesto. Hmotu dáme do tortovej formy a cez noc necháme stuhnúť v chladničke. Pred podávaním potrieme džemom.

### **286. JABLKOVÁ SALÁMA**

*200 g hnedého cukru, 300 g očistených jablák, 100 g pomletých orechov, 50 g mandlí, 50 g hrozienok, 1 dl vody, mletá škorica, roztlčený voňavý klinček, šťava a kôra z 1 citróna.*

Z cukru a vody uvaríme hustý sirup. Pridáme postrúhané jablká a uvaríme hustú kašu. Do kaše vmiešame olúpané, posekané mandle, pomleté orechy, hrozienka, škoricu, klinček, citrónovú kôru a šťavu a zamiešame. Vychladnutú hmotu vyklopíme na dosku posypanú cukrom. Ušľáme salámu, ktorú necháme niekoľko hodín schnúť a až potom pokrájame na plátky.

### **287. VLOČKOVÁ GRILÁŽ**

*100 g nehorkých, prebraných ovsených vločiek, polievková lyžica slnečnicového oleja a 50 g hnedého cukru.*

Ovsené vločky s olejom pražíme 3 minúty na panvici. Pridáme cukor a za stáleho miešania pražíme ešte 3 minúty.

## **288. GAŠTANOVÉ, GULKY**

*200 g scukornateného medu, 200 g uvarených a prelisovaných jedlých gaštanov, 50 g olúpaných pomletých mandlí, postrúhaný kokos a trocha mlieka.*

Všetky suroviny dôkladne zmiešame. Z vychladnutej hmoty tvarujeme guľky, ktoré obalíme do postrúhaného kokosu a uložíme do papierových košíčkov.

## **289. ANÍZOVÝ CHLEBÍČEK**

*200 g jemnej hrubozrnnej múky, 150 g uvarených zemiakov, 100g vylúpaných orechov, 200 g hnedého cukru, 3 čerstvé domáce vajcia, kávová lyžička mletého anízu.*

Vajcia s cukrom dobre vymiešame, pridáme mletý aníz, posekané orechy, vychladnuté, pretlačené zemiaky, hrubozrnnú múku a dobre premiešame. Pomaly pečieme vo vymazanej a vysypanej forme. Vychladnutý múčnik pokrájame a posypeme hnedým cukrom.

## **290. ZEMIAKOVÉ REZY**

*200 g uvarených zemiakov, 30 g jemnej hrubozrnnej múky, 200 g hnedého cukru, 4 čerstvé domáce vajcia, polievková lyžica olivového oleja, zavárané čerešne, 100 g orechov. [www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)*

Vajcia s hnedým cukrom do husta vyšľaháme. Pridáme vychladnuté, prelisované zemiaky, múku, pomleté orechy a olej a dobre vymiešame. Cesto dáme na vymazaný a vysypaný plech a poukladáme naň vykôstkované čerešne. Pomaly pečieme. Vychladnutý múčnik pocukrujeme.

## **291. MAKOVÉ REZY**

*300 g uvarených zemiakov, 200 g hnedého cukru, 3 čerstvé domáce vajcia, 100 g mletého maku, mletá škorica, citrónová kôra, 80 g krupice, 1 prášok do pečiva a marhuľový džem.*

Žitky s cukrom dobre vymiešame, pridáme vychladnuté, prelisované zemiaky, krupicu, mletý mak, prášok do pečiva a postrúhanú citrónovú kôru. Všetko dobre premiešame. Nakoniec zľahka primiešame tuhý sneh ušľahaný z 3 bielkov. Cesto dáme na olejom vymazaný a strúhankou vysypaný plech a pomaly pečieme vo vyhriatej rúre. Po vychladnutí pozdĺžne prekrojíme, natrieme džemom, spojíme a pocukrujeme.

## **292. OVOCNÁ TORTA**

*300 g sušených namočených a vykôstkovaných sliviek, 300 g strúhaných jabĺk, 1 balíček namočených hrozienok, 100 g vytápaných orechov, 50 g mletého maku, trocha škorice, šťava z polovice citróna, 1 balíček mandlí, 100 g medu, 50 g strúhaného kokosu a 50 g marhuľového džemu.*

Slivky, orechy a mandle posekáme a zmiešame s ostatnými prísadami. Zmes dáme do strúhaným kokosom vysypanej tortovej formy. Cez noc necháme stuhnúť v chladničke. Pred podávaním potrieme marhuľovým džemom, prípadne ozdobíme šľahačkou a strúhanou čokoládou.

*Pri chuti maškrtiť vegetarián siahne po sušených jablkách a slivkách, po hrozienkach, orechoch a orieškoch a občas si dožičí vločkové pusinky alebo makové gule.*



### 293. DEZERT Z ĽANOVÝCH SEMIEN

*50 g ľanového semena, 50 g maku, 100 g glukopuru alebo medu, 50 g lieskových orieškov.*

Ľanové semená, mak a oriešky pomelieme a zmiešame s glukopurom alebo s medom. Necháme stuhnúť v chladničke.

### 294. SEZAMOVÝ DEZERT

*100 g sezamových semien, 50 g ľanového semena, 10 g pravej vanilky, 100 g medu a 100 g naklíčených slnečnicových semien.*

Sezamové semená, ľanové semená a vanilku pomelieme a zmiešame s medom a s naklíčenými slnečnicovými semenami. Necháme stuhnúť v chladničke.

### 295. MAKOVÉ PIŠKÓTY

*1 balíček cukrárenských piškót, 50 g mletého maku a 50 g medu.*

Piškóty natrieme pomletým makom zmiešaným s medom a zlepíme. Dáme stuhnúť do chladničky.

### 296. MAKOVÝ KOLÁČ

*350 g jemnej hrubozrnnej múky, 100 g bielej múky, 50 g hladkej sójovej múčky, 40 g droždia, 1 dl olivového oleja, štipka soli, 100 g hnedého cukru, 2 žĺtky a 2,5 dl vody; 100 g mletého maku, 100 g medu, 2 balíčky hrozienok a posýpka.*

Do vlažnej vody dáme lyžičku cukru a droždie a necháme vykysnúť. Ostatné suroviny zmiešame v mise s vykysnutým kváskom. Dôkladne premiesime a necháme vykysnúť. Potom cesto dáme na vymazaný plech a necháme vykysnúť. Po upečení a vychladnutí pozdĺžne prekrájame, natrieme plnkou z mletého maku, medu a hrozienok a pokrájame.

### 297. JOGURTOVÝ POHÁR

*2 jogurty, 1 balíček namočených hrozienok, polievková lyžica medu, 100 g čerstvého ovocia (jahody, ríbezle a pod.).*

Všetko zmiešame a podávame v sklených pohároch.

### 298. TVAROHOVÝ POHÁR

*250 g netučného tvarohu, 50 g medu, 50 g vlašských orechov, 1 dl vody, 1 banán, 50 g jahôd a 10 mandlí.*

Tvaroh s medom, orechmi a vodou rozmixujeme. Dáme do sklených pohárov a ozdobíme jahodami, kolieskami banánu a posekanými mandľami.

### 299. JABLKOVÁ PLACKA

*100 g jemnej hrubozrnnej múky, 1 dl mlieka, 2 čerstvé domáce vajcia, 4 polievkové lyžice medu, štipka soli, 300 g postrúhaných jablák, marhuľový alebo jahodový džem; na pečenie olej.*

Z múky, mlieka, vajec, medu a zo soli vymiešame riedke cesto, do ktorého vmiešame postrúhané jablká. Na rastlinnom oleji upečieme placku, ktorú potrieme džemom.



### 300. VÝŽIVNÝ NÁPOJ

*1 kg hrozna, trocha medovky lekárskej a 1 citrón.*

Hrozno a medovku lekársku krátko rozmixujeme a prelisujeme cez plátno. Zmiešame s citrónovou šťavou a ihneď podávame.

*Namiesto cukríkov dožičme deťom kiwi, jahody, orechy.*

## **SLOVNÍK MEDICÍNSKÝCH A CHEMICKÝCH TERMÍNŮV, CUDZÍCH SLOV A NIEKTORÝCH POJMOV POUŽÍVANÝCH V KNIHE**

### **A**

**acidobazicitá** — rovnováha kyslosti v krvi, acidobázická rovnováha

**acidobázický** — vzťahujúci sa na kyslé aj na zásadité látky

**acidóza** — nadbytočný obsah kyslých látok v tkanive organizmu alebo v krvi

**aditívum** — prídavná látka, prísada do potravín

**agar** — rôsolovitá substancia vyrobená z morských chaluáh, používaná v potravinárstve

**akné** — vyrážky, uhrovitosť na tvári a trupe, vznikajúce hormonálne v puberte alebo pri prekyslení organizmu

**akútny** — prudko prebiehajúci, naliehavý, súrny

**albumíny** — kyslé bielkoviny v krvnom sére, v miazge, svaloch, mliečne v mlieku

**alergia** — zvýšená citlivosť organizmu na určité látky alebo vplyvy

**alkaloid** — zásaditá látka rastlinného pôvodu vyznačujúca sa silným účinkom (často jedovatým) na ľudský organizmus (napr. kofeín)

**aminokyseliny** — stavebné jednotky bielkovín

**amyloid** — osobitná koloidná látka bielkovinovej povahy, vznikajúca v tele pri dlhotrvajúcich hnisavých procesoch

**anatómia** — náuka o stavbe tela

**analýza** — rozbor

**anémia** — málokrvnosť, krvná choroba prejavujúca sa úbytkom červených krviniek vplyvom nedostatku železa a iných látok

**angína pectoris** — srdcová choroba zapríčinená nedokrvenosťou srdcového svalu s charakteristickou bolesťou za hrudnou kosťou a v srdcovej oblasti, sprevádzanou pocitmi úzkosti

**anomália** — odchýlka od normálneho stavu

**antialergický** — pôsobiaci proti alergii

**antibiotikum** — organická látka produkovaná mikroorganizmami so schopnosťou potláčať rast iných mikroorganizmov alebo ich usmrcovať

**antikancerogén** — látka brzdiaca vznik alebo rozvoj nádorového ochorenia

**antioxidanty** — látky brzdiace rakovinový vplyv tzv. voľných radikálov. Sú to predovšetkým chlorofyl, fenoly, polyfenoly, betakarotén, vitamíny E, C a flavonoidy

**antistresový** — zabraňujúci vzniku stresu

**antitoxický** — zabraňujúci pôsobeniu toxických látok

**aplikácia** — uplatňovanie teoretických poznatkov v praxi; spôsob použitia (napr. lieku)

**artérioskleróza** — kôrnatenie, vápenatenie, zväpenatenie tepien

**artróza** — nezápalové degeneratívne ochorenie kĺbov

**askorbináza** — enzým ničiaci vitamín C

**ateroskleróza** — druh artériosklerózy (kôrnatenia tepien), pri ktorom sa v aorte tvoria aterómy (pl'uzgieriky, dutinky na stenách tepien)

**atrofia** — ochabovanie spojené so zmenšovaním normálne vyvinutého orgánu alebo jeho časti

**autokláv** — tlaková nádoba na zohrievanie látok za zvýšeného tlaku, v ktorej prebiehajú chemické reakcie

**auxíny** — rastlinné látky podmieňujúce rast rastlín, rastlinné hormóny

**auxóny** — rastlinné látky potrebné pre rast a vývoj rastlín

**avitaminóza** — chorobný stav vznikajúci z úplného nedostatku vitamínov; prejavuje sa rozličnými poruchami látkovej premeny

## **B**

**baktéria** — najjednoduchší jednobunkový mikroorganizmus tyčinkovitého, guľovitého, rožkovitého alebo špirálovitého tvaru

**bakteriálny** — vyvolaný baktériami, obsahujúci baktérie

**bakteriostatikum** — látka zabraňujúca alebo zastavujúca rast choroboplodných zárodkov, baktérií

**Basedowova choroba** — struma, porucha štítnej žľazy

**benígny** — nezhubný, neškodný (nádor)

**3,4—benzpyrén** — vysokorakovinotvorná látka, produkt horenia, obsiahnutá v cigaretovom dyme, v údeninách a pod.

**bielkoviny** — dusíkaté látky vytvárané rozličnými aminokyselinami, stavebné látky organizmu

**biocíd** — druh postrekovej látky proti cudzopasníkom

**biogénne prvky** — tvoriace nevyhnutnú súčasť živého organizmu

**bioflavonoidy** — rastlinné farbivá prospešné ľudskému organizmu

**biológia** — veda o zákonitostiach života a vývoja živých organizmov, o vzťahoch medzi nimi a neživou prírodou a o vzťahoch medzi organizmami navzájom

**biosyntéza** — syntetický proces prebiehajúci v živých organizmoch, pri ktorom sa anorganické látky menia na organické

**biotín** — látka zo skupiny vitamínov B (predtým vitamín H), potrebná na rast a delenie buniek

**bronchitída** — zápal sliznice priedušiek

**brucelóza** — infekčná choroba zvierat prenosná na človeka

## **C**

**cereálny** — obilný, obilninársky

**ceruloplazmín** — modrá bielkovina prenášajúca meď v krvnej plazme

**cirhóza** — chorobné zatvrdnutie orgánu zmnožením väziva na úkor vlastného tkaniva

**citrín** — spolu s rutínom zaradený pod vitamín P

**CNS** — centrálna nervová sústava

**cystín** — aminokyselina obsahujúca síru, zložka bielkovín

**cytoplazma** — všetka bunková živá hmota mimo bunkového jadra

**cytostatikum** — liek zamedzujúci rast rakovinových útvarov

## **D**

**degenerácia** — postupné zoslabovanie životnosti organizmu

**degeneratívny** — spôsobujúci degeneráciu

**denaturácia** — zbavenie látky jej pôvodných (prirodzených) vlastností; v potravinárskej výrobe alebo pri kuchynskej úprave zmeny spôsobené na prirodzených bielkovinách a vitamínoch tepelnou úpravou, rafináciou, chemicky a pod.

**depresia** — sklúčenosť, stiesnenosť  
**dermatológia** — náuka o koži a chorobách kože  
**dermatózy** — rozličné zápalové kožné ochorenia spôsobené vonkajšími vplyvmi  
**diabetes mellitus** — cukrovka, porucha látkovej premeny cukrov vplyvom ochorenia podžalúdkovej žľazy  
**dietológia** — náuka o správnom spôsobe života  
**difúzia** — pohyb látky z miesta vyššej koncentrácie do miest s nižšou koncentráciou, samovoľné miešanie látok  
**diuretický** — močopudný  
**divertikulóza** — výdutiny črevnej steny smerom do brušnej dutiny spôsobené veľkým tlakom nahromadenej tráveniny v čreve — zápchou pri konzumovaní stravy s nedostatkom vlákniny  
**dna** — metabolické ochorenie kĺbov pôsobením kyseliny močovej, zapríčinené predovšetkým konzumáciou mäsa a alkoholu  
**droga** — usušená liečivá rastlina slúžiaca na výrobu liečiv (čajovina)  
**dusičnany** — chemická látka dusíkatej povahy; nadbytok dusičnanov v mäse, ale aj v zelenine je zdraviu škodlivý. Vplyv dusičnanov sa potláča vitamínom C  
**dusitany** — redukovaná forma dusičnanov (nachádzajú sa najmä v salámach – sodný a draselný)  
**dyspepsia** — súbor príznakov vyplývajúcich z poruchy trávenia  
**dystrofia** — porucha vo výžive niektorých orgánov

## E

**ekológia** — náuka o vzájomných vzťahoch medzi organizmami a prostredím  
**ekzém** — zápalové ochorenie povrchovej vrstvy kože na základe precitlivenosti  
**emócia** — vzrušenie, citový vzruch, duševné, citové pohnutie  
**empíria** — skúsenosť ako prameň poznania  
**empirický** — získaný skúsenosťou  
**endogénny** — vnútorný  
**enzým** — zložitá chemická látka spôsobujúca alebo urýchľujúca biochemické procesy  
**esenciálny** — podstatný, nevyhnutný, nepostrádateľný  
**estrogén** — ženský pohlavný steroidný hormón  
**eufória** — subjektívny pocit dobrej nálady, telesnej a duševnej pohody, zdravia; v bežnejšom zmysle aj nadšenie  
**exogénny** — vznikajúci z vonkajších príčin  
**extracelulárne tekutiny** — mimobunkové  
**extrakt** — výluh, výťažok získaný extrakciou z rastlín alebo drog

## F

**fagocytóza** — schopnosť buniek pohlcovať cudzorodé častice, ničiť vírusy, baktérie a pod.  
**farmakológia** — náuka o pôsobení liečivých látok a jedov na organizmus  
**fenylalanín** — druh aminokyseliny tvoriaci zložku mnohých bielkovín  
**fóbia** — chorobný strach  
**fosfolipidy** — tuky obsahujúce viazanú kyselinu fosforečnú  
**fosfoproteid** — bielkovina obsahujúca viazanú kyselinu fosforečnú  
**fruktóza** — ovocný cukor  
**fungicíd** — chemický prostriedok na ničenie plesní a parazitných húb  
**fytyáty** — fytová kyselina — jej nadbytok zhoršuje vstrebávanie vápnika z potravy  
**fyto balneoterapia** — liečenie bylinnými kúpeľmi

**fytoncídý** — látky s rozličným chemickým zložením, ktoré majú schopnosť ničiť prevažnú časť choroboplodných zárodkov, zastaviť rast niektorých baktérií a mikroorganizmov; rastlinné antibiotikum

**fytoterapia** — liečenie rastlinami

**fyziológia** — náuka o životných prejavoch a úkonoch organizmov za rozličných podmienok okolitého prostredia

## G

**gamóny** — rastlinné látky dôležité pri oplodnení

**gastrický** — žalúdočný

**gastritída** — zápal žalúdka

**genetická dispozícia** — vrodený predpoklad ochorieť na určitú chorobu, ktorá sa môže prejaviť za určitých nepriaznivých podmienok

**geopatogénne zóny** — miesta vyžarujúce škodlivé žiarenie spôsobené napr. spodnou vodou, geologickými zlomami, prechodom geologického podložia a pod.

**globulín** — bielkovina v krvnej plazme

**glukóza** — hroznový cukor

**glycerol** — chemicky najjednoduchší trojmocný alkohol

**glykogén** — živočíšny škrob vytváraný z cukru v krvi a uskladnený ako rezervná živina najmä v pečeni a v priečne pásikovaných svaloch

## H

**habituálny** — návykový

**hematológia** — náuka o krvi a o chorobách krvotvornej sústavy

**hemoglobín** — červené krvné farbivo v červených krvinkách, prenášajúce kyslík

**hemokupreín** — slabo zelenomodrá bielkovina viažúca 2 atómy  $\text{Cu}_2^+$  na jednu molekulu

**hemoroidy** — vytlačený konečník, zlatá žila

**homeopatia** — liečenie minimálnymi dávkami liečiv, ktoré vo väčších dávkach spôsobujú u zdravého človeka tie isté príznaky, aké má liečená choroba

**hydrofilný** — rozpustný vo vode, viažuci sa na látky rozpustné vo vode

**hyperacidita** — zvýšená kyslosť žalúdka

**hypertenzia** — zvýšený krvný tlak

**hypervitaminóza** — predávkovanie vitamínov

**hypochrómna mikrocytárna anémia** — anémia spôsobená nedostatkom medi; má za následok zníženie farebnej hodnoty červených krviniek

**hypotéza** — vedecky podložený, ale definitívne ešte neoverený predpoklad

**hypovitaminóza** — chorobný stav vyvolaný nedostatkom určitého druhu vitamínu

**hystéria** — psychoneuróza vznikajúca pri porušení funkčných stavov signálnej sústavy kôrových a podkôrových centier; prejavuje sa prehnaným emocionálnym počínaním, kolísavosťou nálady aj záchvatmi

## CH

**chemoterapia** — liečenie pomocou chemických prostriedkov

**chlorofyl** — farbivo zelených rastlín a plodov

**cholesterol** — kryštalická biela zlúčenina zo skupiny steroidov, nachádzajúca sa v nadobličkách, pečeni a žlči živých organizmov; zatiaľ sú známe 4 druhy cholesterolu. Jeden je človeku prospešný, organizmus si ho vytvára sám. Iné sú viac či menej škodlivé. Najškodlivejší sa označuje LDL – podľa svojich nosičov; prispieva ku vzniku aterosklerózy a rakoviny

**chronický** — zdĺhavý, dlhotrvajúci



## I

**indikácia** — predpísanie vhodnej liečby, odporúčaný liečebný prostriedok  
**infarkt** — miestne odumretie tkaniva (srdca, mozgu), spôsobené nedokrvením – upchaním cievy  
**inhalácia** — vdychovanie liečivých pár, plynov alebo jemne rozptýlenej tekutej látky  
**insuficiencia** — nedostatočná činnosť, slabosť, zlyhanie  
**intersticiálny** — vklinený, vmedzerený; vmedzerené tkanivo  
**inzulín** — výlučok podžalúdkovej žľazy, ktorý reguluje obsah cukru v krvi  
**ischémia** — úplná bezkrvnosť tkanív alebo orgánov  
**izoleucín** — monokarbónová aminokyselina, ktorá je štiepnym produktom bielkovín

## J

**juvenilný diabetes** — cukrovka zistená zväčša v detskom alebo mladom veku

## K

**kancerogénny** — vyvolávajúci rakovinový rast  
**kardiochirurgia** — chirurgia srdca  
**kardiovaskulárny** — srdcovo–cievny  
**karotén** — žltočervené rastlinné farbivo (napr. v mrkve); provitamín A  
**katalyzátor** — urýchľovač a usmerňovač chemických reakcií  
**kontraindikácia** — zákaz liečebných zákrokov, resp. podávania niektorých liekov, ktoré by mohli zhoršiť stav chorého  
**korinoidy** — látky odvodené od korinu; klasickým predstaviteľom korinoidov je vitamín B<sub>12</sub>  
**kortizonoidy** — hormonálne látky  
**kyselinotvorný** — spôsobujúci nadbytok  
**kyselín** a následne prekyslenie organizmu

## L

**lecitíny** — mastné kyseliny, ktorých estery s glycerínom sú zložkami tukov; sú veľmi potrebné pre dobrú činnosť nervov  
**leucín** — organická látka vznikajúca rozkladom bielkovín; aminokyselina  
**leukocytóza tráviaca** — prechodné zvýšenie počtu bielych krviniek po konzumácii denaturovanej stravy  
**leukomaín** — produkt hnitia v črevách, druh mŕtvolného jedu  
**leukoazón** — rastlinný albumín nachádzajúci sa v zárodku pšeničného zrna  
**ligandy** — molekuly alebo ióny zoskupujúce sa okolo centrálného atómu alebo centrálného iónu do komplexnej zlúčeniny v pravidelnom priestorovom usporiadaní  
**lipidy** — tuky  
**lipofilný** — rozpustný v tukoch, viažúci sa na tuky  
**lipoperoxidy** — peroxidy s tukovou zložkou, škodiace organizmu  
**lyzín** — kyselina patriaca do skupiny zásaditých aminokyselín, viazaná v bielkovinách

## M

**macerát** — výluh z rastlinných surovín pripravený za studena  
**makrobiotika** — náuka zaoberajúca sa podmienkami predĺženia života  
**malígny** — zhubný, nebezpečný (nádor)  
**melanchólia** — ťažkomyselnosť, sklúčenosť, záдумčivosť  
**metabolizmus** — látková premena  
**meteorizmus** — nafúknutie brucha zapríčinené hromadením plynov v črevách a v žalúdku

**metionín** — druh aminokyseliny, látka považovaná za základný materiál pri tvorbe bielkovín v tele

**metylcholantrén** — jedna z rakovino tvorných látok, vznikajúca zahrievaním mäsa

**migréna** — záchvatovitá bolesť spravidla jednej polovice hlavy sprevádzaná celkovou nevoľnosťou

**mikroflóra črevná** — prirodzení obyvatelia čreva – baktérie E.coli a ďalšie

**monosacharid** — jednoduchý cukor

**monotropný** — jednosmerný

**mutagénny** — spôsobujúci zmenu dedičných vlastností

## N

**neuróza** — funkčné ochorenie prejavujúce sa neschopnosťou prispôbiť sa prostrediu

**niacín** — amid kyseliny nikotínovej; jeden z vitamínov

**novotvary** — rakovinové ochorenie

**nutričný** — výživový

## O

**osmóza** — prenikanie živín bunkovou blanou

**osteomalácia** — zmäknutie kostí spôsobené stratou vápenatých solí

**osteoporóza** — odvápnenie, rednutie kostí

## P

**pankreas** — podžalúdková žľaza

**patogénny** — choroboplodný

**patologický** — chorobný, nenormálny, odlišný

**pedológia** — pôdoznalectvo

**pektín** — polysacharid nachádzajúci sa v ovocných šťavách, v koreňoch a v zelených častiach rastlín (zarad'uje sa medzi vlákny)

**pelagra** — ochorenie spôsobené nesprávnou výživou — nedostatkom vitamínu B<sub>3</sub> a niacínamidom

**peristaltika** — pohyb tráviacej rúry umožňujúci posun potravy, povzbudzovaný potravinami bohatými na vláknu

**polychlórované bifenyly** — zložitá chemická látka na báze chlóru, veľmi škodlivá ľudskému organizmu

**polysacharid** — zložený cukor

**prekurzor** — prechodný medziprodukt pri premene látok (metabolizme), z ktorého vzniká daná látka

**prevencia** — predchádzanie chorobám, ochranné opatrenie

**profylaktický** — ochranný, zábranný

**promótor** — podnecovač iniciovaných buniek k rakovinovému rastu a deleniu

**proteín** — bielkovina

**psoriáza** — kožná choroba lupienka

**psychohygiena** — rozumové riadenie emócií, odpočinku, záťaže mozgu a pod.

**psychoneuróza** — prejav poruchy vyššej nervovej činnosti bez trvalých anatomických zmien

**psychosomatický** — všeobecne psychický vplyv na vznik choroby

**psychotropný** (účinnok) — usmerňujúci psychiku žiadúcim spôsobom

**ptomaín** — jedovatá látka vznikajúca bakteriálnym rozkladom bielkovín, najmä mäsa (mŕtvolný jed)

**ptyalín** — súbor enzýmov v slinách

**purín** — skupina fyziologicky dôležitých látok, základný komponent nukleových kyselín



**putrefakcia** — hnitie

**putrescín** — dusíkatá organická látka zo skupiny ptomaínov (druh mŕtvolného jedu)

**pyrolyzát** — produkt tepelného rozkladu

## R

**rafinácia** — technologický proces pri úprave potravín

**rachitída** — druh choroby, pri ktorej mäknú kosti, krivica

**rakovina** — nekontrolovateľné množenie buniek — prerastanie do okolitých tkanív

**regenerácia** — obnovovanie, nové tvorenie buniek

**rekonvalescencia** — obdobie zotavovania po chorobe

**renescancia** — obnova pôvodného stavu, oživenie upadnutého záujmu

**resorpcia** — schopnosť vstrebávať, pohlcovať

**reumatizmus** — degeneratívne, najmä kĺbové

ochorenie **rezíduá** — nežiadúce látky v potravinách

## S

**sacharidy** — cukry

**sacharóza** — repný a trstinový cukor

**sekrécia** — vylučovanie

**skleróza** — degeneratívne ochorenie ciev, usadzovanie tukových častíc, tvrdnutie stien ciev alebo tkaniva

**skorbut** — choroba spôsobená nedostatkom vitamínu C

**strach** — forma stresu znižujúca obranyschopnosť organizmu

**surová strava** — pôvodná rastlinná strava, tepelne nespracovaná: ovocie, zelenina, orechy, suché i naklíčené semená, čerstvo nadojené, nepaste—rízované mlieko a čerstvý tvaroh

**synergizmus** — súčinnosť, spolupôsobenie; zosilňovanie liečebného účinku kombinovaním dvoch alebo viacerých liečiv rovnako pôsobiacich

## T

**talamus** — vajcovitý útvar, lôžko zo sivej hmoty, tvoriace bočnú stenu medzmozgu

**terapeutikum** — liečebný prostriedok

**termolabilné látky** — meniace sa, strácajúce účinnosť pri určitých teplotách

**termóny** — látky vplývajúce na pohlavie oplodnenej bunky

**tonus** — napätie svalstva, tlak v orgáne, v organizme

**ionizácia** — pôsobenie na tonus

**topinambur** — jedlá hl'úza cudzokrajnej rastliny (pestovanej aj u nás) — sladké zemiaky

**toxicita** — jedovatosť

**toxický** — jedovatý, otravný

**toxín** — jedovatá, otravná látka

**transkobalamíny** — látky prenášajúce vitamín B<sub>12</sub> z črevnej sliznice do pečene

**trombóza** — chorobný vznik krvných zrazenín v krvnom obeh

**trypsín** — enzým obsiahnutý v žalúdočnej šťave, štiepiaci bielkoviny

**tryptofán** — druh organickej látky, dôležitej pre rast a život organizmu

**tyrozín** — izocyklická aminokyselina vyskytujúca sa takmer vo všetkých bielkovinách

## V

**valín** — mnohokarbónová aminokyselina, štiepny produkt bielkovín

**varixy** — vypukliny na žile, krčové žily

**varoáza** — prenosné ochorenie včiel ničiace celé včelstvá. Včely sa musia liečiť výlučne mimo znášky, pretože liek, ktorý je pre človeka rakovinotvorný, by mohol preniknúť do medu

**vláknina** — nezužitkovateľné časti rastlín, ktoré veľmi priaznivo vplývajú na organizmus

## X

**xantín** — medziprodukt látkovej premeny nukleo—proteidov; vzniká hlavne rozpadom živočíšnych potravín

## Z

**záha** — pálenie z prekyslenia organizmu kyselinotvornými potravinami

**zápar** — preliatie byliny horúcou vodou a vylúhovanie

**zásadotvornosť** — konečný dôsledok metabolizmu niektorých potravín (ovocia, zeleniny, niektorých orechov a semien)

(28)

# SLOVENSKO-ČESKÝ SLOVNÍČEK

## A

ako – jak, jako

až – teprve

## B

baza čierna – bez černý (*Sambucus nigra* L.)

bosniak – chlebová houska

bôby – boby

bravčové – vepřové

broskyňa – broskev

brusnica čučoriedková – brusnice borůvka  
(*Vaccinium myrtillus* L.)

bunkový – buněčný

bylinožravec – býložravec

bývať – bydlet

## C

cesnak – česnek

cesto – těsto

cez – přes

cicavec – savec

cvikla – červená řepa

## Č

čakanka obyčajná – čekanka obecná  
(*Cichorium intybus* L.)

čeľaď – čeled'

čerešne – třešně

černice – ostružiny

či – zda, nebo

čítanie – čtení

čítať – číst

črevo – střevo

čučoriedky – borůvky

čudák – podivín

## D

dačo (niečo) – něco

dajako (nejako) – nějak

d'atelina – jetel

divozel veľkokvetý – divizna velkokvětá  
(*Verbascum densiflorum* BERTOL.)

dlhší – delší

dojča – kojenec

dojčit' – kojit

doska na cesto – vál

doteraz – dosud

dožičiť – dopřát

droždie – kvasnice

drvený – drcený

dvanástnikový – dvanácterníkový

dôkaz – důkaz

dôkladne – důkladně

## E

egreš – angrešt

## F

fajčiť – kouřit  
farebný – barevný  
fazul'a – fazole  
fialka roľná – violka rolní (*Viola arvensis* Murr.)

## G

gaštan – kaštan  
gul'ky – kuličky

## H

halušky – noky  
hlt – sousto  
hnačka – průjem  
hoci – ač, i když  
holeňový – bérkový  
horký – hořký  
horšie – hůře  
horúci – horký  
hovädzí dobytok – skot  
hovädzie – hovězí (maso)  
hrozienka – hrozinky  
hrúbka – tloušťka  
hrubý – tlustý  
hrubozrnný – celozrnný  
hydina – drůbež  
huby – houby  
hustý – hutný

## CH

chatrč – chýše  
choroba – nemoc  
chrbtica – páteř  
chren – křen  
chudnúť – hubenět

## I

iba – pouze, jenom  
ibaže – jenomže, ledaže  
ibiš lekársky – proskurník lékařský (*Althaea officinalis* L.)  
iskerníkovitý – pryskyřníkovitý  
istotne – jistě, určitě

## J

jablkový – jablečný

jahoda obyčajná – jahodník obecný (*Fragaria vesca* L.)  
jarabiny – jeřabiny  
jeseň – podzim

## K

kaleráb – kedluben  
kapusta – zelí  
kapustnica – zelňačka  
karfiol – květák  
keby – kdyby  
kel – kapusta  
klíb – kloub  
klinček – hřebíček  
klinčekovité – hvozdíkovité  
kocka – kostka  
kostrový – kosterní  
kôpor – kopr  
kôstky – pecky  
krajina – země, stát.  
krčový – křečový  
krúpy – kroupy  
krušina jelšová – krušina olšová (*Frangula alnus* Mill.)  
krvné platničky – krevní destičky  
kučeravý kel – kadeřávek  
kuriatka – lišky  
kvaka – tuřín  
kým – dokud, zatím co  
kysnúť – kynout

## L

ľahko – snadno  
lahôdka – lahůdka  
ľan siaty – len setý (*Linum usitatissimum* L.)  
lanový – lněný  
látková premena – látková výměna  
lekvár – povidla  
lenže – jenomže  
levanduľa úzkolistá – levandule úzkolistá (*Lavandula angustifolia* MILL.)  
lieskový – lískový  
ligurček – libeček  
lúhovať – louhovat  
ľul'kovité – lilkovité

## M

málokrvný – chudokrvný

maloroľníctvo – malozemědělství  
 marhuľa – meruňka  
 maslová – maselná  
 maškrtiť – mlsat  
 materina dúška – mateřídouška úzkolistá  
 (*Thymus serpyllum* L.)  
 mäkký – měkký  
 mäta pieporná – máta peprná (*Mentha  
 piperita* L.)  
 medovka lekárska – meduňka lékařská  
 (*Melissa officinalis* L.)  
 mechúr – měchýř  
 meradlo – měřítko  
 mesiac – měsíc  
 miešaný – míchaný  
 mozog – mozek

## N

nadúvať – nadýmat  
 náhlenie – spěch  
 nahorknúť – žluknout  
 nadmieru tučný – otlý  
 najmä – zejména  
 nájsť – nalézt  
 napučať – nabobtnat  
 naraz – najednou  
 nasýtený – nasycený  
 naozaj – opravdu, skutečně  
 nátierka – pomazánka  
 navyše – navíc  
 nazdávať sa – domnívat se  
 nechtík lekársky – měsíček lékařský  
 (*Calendula officinalis* L.)  
 neraz – nejednou, mnohdy  
 neskôr – později  
 nevyhnutný – nezbytný, nevyhnutelný  
 niekdajší – dřívější  
 nielenže – nejenom  
 nijaký – žádný  
 no – avšak

## O

obilniny – obiloviny  
 oblátky – oplátky  
 obličky – ledviny  
 očianka Rostkovova – svetlík lékařský  
 (*Euphrasia rostkoviana* HAYEK)  
 očné spojovky – oční spojivky

odporúčať – doporučovat  
 ohnisko – ohniště  
 ochudobňovať – ochuzovat  
 okrem – kromě  
 okruhlica – vodnice  
 opláchnuť – oprat, omýt  
 osobitný – zvláštní  
 ostriežový – okouní  
 ostrovčky – ostrůvky  
 ostrôžka – rádelko  
 ostružina malinová – ostružiník maliník  
 (*Rubus idaeus* L.)  
 ošípaná – prase, vepř  
 oveľa – mnohem  
 ovos – oves

## P

pagaštan konský – jírovec maďal (*Aesculus  
 hippocastanum* L.)  
 pamajorán obyčajný – dobromysl obecná  
 (*Origanum vulgare* L.)  
 pamäť – pamět  
 panvica – pánev  
 paštéta – paštika  
 paštrnák – pastinák  
 pečeu – játra  
 petržlen – petržel  
 petržlenová vňať – řaťova petržel  
 plastické látky – plastické hmoty  
 platňa – plotna  
 pluzgierka islandská – puklérka islandská  
 [*Cetraria islandica* (L.) Ach.]  
 počas – během, za dobu  
 podozrivý – podezřelý  
 podžalúdková žľaza – slinivka břišní  
 pokiaľ – pokud  
 pokoj – klid  
 poľnohospodárstvo – zemědělství  
 ponúkať – nabízíť  
 popri – vedle  
 pór – pórek  
 portulaka kapustná – šruha zelná  
 postihnutý – postižený  
 posýпка – drobenka  
 potom – pak  
 pôst – půst  
 pozdĺžne – podélně  
 požltový – světlicový

praslička roľná – přeslička rolní (*Equisetum arvense* L.)

predhovor – předmluva

predísť – předejít

predovšetkým – zvláště

predstihnúť – předčít

preháňadlo – projímadlo

prechladnutý – nachladlý

preteky – závod

pretlak – protlak

preukázat – prokázat

priebežne – průběžné

prvosienka jarná – petrklič, prvosenka jarní (*Primula veris* L.)

pšeno – jáhly

púpava lekárska – smetánka lékařská (*Taraxacum officinale* WEB. in WIGGERS)

puškvorec obyčajný – puškvorec obecný (*Acorus calamus* L.)

pýtať sa – ptát se

## R

radšej – raději

rajčiak – rajče

rajčiakový – rajčatový

raňajky – snídané

rasca – kmín

ražný – žitný

rebarbora – reveň

rebríček obyčajný (myší chvost) – rebríček obecný (*Achillea millefolium* L.)

red'kovka – ředkvička

rednutie – řídnutí

repík lekársky – řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria* L.)

rezeň – řízek

riasy – řasy

ríbezle – rybíz

ringloty – ryngle

roky – léta

rovnaký – stejný

rozhabarkovať – rozkvedlat

rozhrýzt' – rozkousat

rozličný – různý

rozmeliť – rozmélnit

rozotretý – utřený

rožok – rohlík

rumanček kamilkový – heřmánek pravý (*Matricaria recutita* L.)

rúra – trouba

## S

siet' – síť

silybum mariánske – ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*)

sivý – šedý

skoro – brzo

skorocel kopijovitý – jitrocel kopinatý (*Plantago lanceolata* L.)

skôr – dřív

slez lesný – sléz lesní (*Malva sylvestris* L.)

slivky – švestky

smäd – žízeň

sójová múčka – sójová mouka

sol' – sůl

srvátka – syrovátka

starostlivosť – péče

stavikrv vtáčí – truskavec, rdesno ptačí (*Polygonum aviculare* L.)

stolovanie – stolničení

stôl – stůl

strúčik – stroužek

stopka listová – řapík

storočie – století

stravec – hrozen

strukoviny – luštěniny

struky – lusky

surový – syrový

sústava – soustava

## Š

šalát – salát

šalvia lekárska – šalvěj lékařská (*Salvia officinalis* L.)

šampiňóny – žampióny

škorica – skořice

škrupina – skořápka

šošovica – čočka

špargľa – chřest

šťavel' – šťovík

štipka – špetka

štvrtka – čtvrtka

šúpať – loupat

šupka – slupka

## T

takmer – téměř

tanier – talíř  
ťažkosti – potíže  
tekvica – dýně  
telový – tělní  
tkanivo – tkáň  
topený – tavený  
torta – dort  
trasenie viečok – třesení víček  
tu – zde  
túžba – touha  
týždeň – týden

## U

uhorky – okurky  
upokojuvať – uklidňovat ustavičně – neustále  
úžitkový – úžitný

## V

vajcia – vejce  
valeriána lékařská – kozlík lékařský  
(*Valeriana officinalis* L.)  
vážba – vazba  
vd'aka – dík  
vlkovec obyčajný – podražec křovištní  
(*Aristolochia clematitis* L.)  
vňať – nať  
vnútri – uvnitř  
vojna – válka  
vplyv – vliv  
vrecko – sáček  
vriaci – vřící  
všetkých – všech  
vykysnúť – vykynout  
výlučne – výhradně  
vynachádzavý – vynalézavý  
výpočet – výčet  
vyval'kať – vyválet

## Z

zabezpečiť – zajistit  
zabúdať – zapomínat  
zaoberať sa – zabývat se  
zápal – zánět  
zápal spojoviek – zánět spojivek  
zápcha – zácpa  
zápražka – jíška  
zber – sklizeň  
zeler – celer  
zemiaky – brambory  
zhrubnutie – ztlustění  
zjesť – sníst  
zlatobyl' obyčajná – zlatobýl' obecný (*Solidago virgaurea* L.)  
zlúčeniny – sloučeniny  
zlý – špatný  
zmätenosť – zmatenost  
zmiešať – smísit  
zriecť sa – zřící se  
zrnoviny – zrniny  
zvieravý – svíravý  
zvitok – smotek  
zvyčajný – obvyklý  
zvyšky – zbytky

## Ž

žemľa – houska  
žerucha – řeřicha  
žgance – škubánky  
žiaľ – žel  
žihľava dvojdomá – kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica* L.)  
žltáčka – žloutenka  
žítok – žloutek  
žuť – žvýkat



## POUŽITÁ LITERATÚRA

1. **Airola, Paavo:** *Health Secrets from Európe*, Arco Publ., NY 1980
2. **Arneault, C. St.:** *Breast Cancer - A Multidisciplinary Approach*, NY 1976
3. **Barták, R. J.,** Ing., CSc., a kol.: *Kancerogenní chemikálie v životním prostředí*, Ostrava, KHS 1979
4. **Borget, J.,** Ph. D., **Briggs, Ph. D.:** *Nutrition and Physical Fitness*, Toronto 1973
5. **Blažej, A.,** prof. Ing., DrSc, a kol.: *Chemické aspekty životného prostredia*, Bratislava, Alfa 1981
6. **Bruker, M. O.,** Dr. med.: *Unsere Nahrung - unser Schicksal*, NSR, E.M.U. Verlag 1986
7. **Bukin, V. N.:** *Biochimija vitamínov*, Moskva, Nauka 1982
8. **Canong, W. F.:** *Přehled lékařské fyziologie*, Praha, Avicenum 1976
9. **Carton, P.,** MUDr.: *Dietetika a jednoduchá kuchyně*, Praha, Josef Svoboda 1933
10. **Cohen, L. A.,** von, Dr.: *Ernährung und Krebs*, NSR, Spektrum der Wissenschaft 1988
11. **Grile, G.,** Jr., M. D., F.A.C.S.: *A Biological Consideration of Treatment of Breast Cancer*, Illinois 1967
12. **Davídek, J.,** prof. Ing., DrSc. - **Janíček, G.,** prof. Ing., DrSc. - **Pokorný, J.,** doc. Ing., DrSc.: *Chemie potravin*, Praha, SNTL 1983
13. **Dobrovoda, I.,** MUDr.: *Včelie produkty a zdravie*, Bratislava, Príroda 1985
14. **Doleček, R.,** doc. MUDr., DrSc.: *Nebezpečný svět kalórií*, Praha, Olympia 1977
15. **Dolejší, A.:** *Zelenina na zahrádce*, Praha, SZN 1982
16. **Dub, O.,** doc MUDr., CSc. - **Brožek, I.,** MUDr.: *Cukrovka od A do Z*, Praha, Avicenum 1970
17. **Duda, M.,** Ing., CSc. - **Strelec, V.,** Ing., CSc.: *Lahôdková zelenina*, Bratislava, Príroda 1986
18. **Goldin, B. R.:** *The metabolism of the intestinal microflora and its relationship to dietary fat, colon and breast cancer.* In: Ip., Biet, Rogers A.: *Dietary Fat and Cancer*, NY, AalN Liss 1986
19. **Goldis, G. Z.:** *Diet and lung cancer*, Arch. Inter. Med., 147: 157, 1987
20. **Eckholm, E. P.:** *Na co lidé umírají*, Praha, MF 1981
21. **Halačka, K.,** prof. MUDr., RNDr., a kol.: *Hygienu výživy v denní praxi*, Praha, Avicenum 1988
22. **Hanck, A.:** *Vitamins Nutrients and Therapeutic Agents*, Bern 1985
23. **Hanck, A.:** *Vitamins in Therapy and Prevention*, Bern, Hans Huber 1985
24. **Hardinge, M. G. - Scharffenberg, J. A.:** *Vegetarianism, Life and Health* 8/1973, Washington, D. C, R. and H.
25. **Hejda, S.,** MUDr., DrSc.: *Kapitoly o výživě*, Praha, Avicenum 1984
26. **Hejda, S.,** MUDr., DrSc.: *Kalorie se počítají*, Praha, Avicenum 1977
27. **Hejda, S.,** MUDr., DrSc.: *Výživa a zdravotní stav člověka*, Praha, Avicenum 1987
28. **Hlava, B.,** Ing., CSc - **Lánská, D.,** Ing.: *Vitamíny z domova i z daleka*, Praha, Práce 1982

29. **Hlavová, Z.**, MUDr., CSc - **Sonka, J.**, doc. MUDr., DrSc: *Zelenina pro každého*, Praha, Avicenum 1985
30. **Husák, T.**, prom. mat., CSc: *Lidstvo před rozhodnutím*, Praha, Melantrich 1986
31. **Hrubý, J.**, Ing.: *Světová výživová situace v letech 1984-1985*, Praha, ÚTEIN 1987
32. **Janíček, G.**, prof. Ing. - **Halačka, K.**, prof. MUDr., RNDr.: *Základy výživy*, Praha, SNTL 1985
33. **Kaňka, J.**, MUDr., DrSc. - **Papež, L.**, prof. MUDr., DrSc: *Žena a rakovina*, Praha, Avicenum 1979
34. **Kahn, R. H.**: *Twenty-one year follow up on 27,530 adult Seventh Day Adventists*. *Am. J. of Epidemiol.* 119, 775; 1984
35. **Kohn, R.**, doc Ing., DrSc: *Pektín - liek proti otravám kationmi kovov*, *Vesmír* 1988, s. 373
36. **Karlson, P.**: *Základy biochemie*, Praha, Academia 1971
37. **Kirleby, Knut**: *Blood Lipids, Lipoproteins and Proteins in Vegetarians*, Oslo 1966
38. **Kluthe, R.**: *Nutrition and Metabolism in Cancer*, NY, Georg Thiem Verlag 1981
39. **Kohlíček, J.**, MUDr., CSc, a kol.: *Ledviny ve zdraví i nemoci*, Praha, Avicenum 1977
40. **Kol.**: *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets*, 351:395, *ADA Reports* 1987
41. **Kol.**: *Čítanie o zdravej výžive*, Slovenská spoločnosť pre racionálnu výživu, Bratislava 1987
42. **Kol.**: *Znečistení ovzduší*, WHO, Praha 1966
43. **Kol.**: *Wissenschaftliche Tabellen Geigy*, Ciba Geigy AG, Basel 1977
44. **Kol.**: *OSN/UNO/FAO/WHO*, č. 724, 1985
45. **Kolonel, L. N. - Hinds, M. W. - Hankin, J. H.**: *Cancer patterns among migrant and nativeborn Japanese in Hawaii in relation to smoking, drinking and dietary habits*. In: *Genetic and Environmental Factors in Experimental and Human Cancer*. Gelboin H. V., Mac Mahon M., Matsushima T. et al., eds., Tokyo: Japan Scientific Societies Press, 1980, s. 327-340
46. **Kroinhaut, D.**: *Dietary fiber and 10 year mortality from coronary heart disease, cancer and all causes*, *Lancet* 2:518, 1982
47. **Kol.**: *Lékařské repetitorium*, Praha, Avicenum 1984
48. **Kol.**: *Workshop on Food and Nutrition*, Budapest, Akadémiai Kiadó 1979
49. **Kol.**: *Round Table Conference on Food Production, Nutrition and Health*, Budapest, Akadémiai Kiadó 1973
50. **Korbelář, J.**, MUDr., CSc: *Naše byliny v lékařství*. Praha, Avicenum 1981
51. **Knobloch, E.**, RNDr., DrSc: *Nové objevy ve skupine riboflavinu, pyridoxinu a vitamínu B<sub>12</sub>*, Praha, Avicenum 1987
52. **Kot, V.**, Dr.: *Ovocné a zeleninové nápoje*, Praha, SZN 1986
53. **Little, C. C**, Dr.: *V boji proti rakovině*. Praha, Orbis 1940
54. **Lobanov, D. I.**, prof.: *Obecná technologie přípravy pokrmu*, Praha, Vyd. obchodu 1964
55. **Lubin, J. H. - Bums, P. E. - Bho, W. J. - et al.**: *Dietary factors and breast cancer risk*. *Int. J. of Cancer*, 28/1981, s. 928
56. **Lubin, F. - Ruder, A. M. - Wax, Y. - et al.**: *Overweight and Changes in Weight throughout Adult Life in Breast Cancer Etiology*. *Am. J. of Epidemiol.*, 122, 1985, s. 579-588
57. **Lubin, E. - Wax, Y. - Modan, B.**: *Role of Fat, Animal Protein and Dietary Fiber in Breast Cancer Etiology: A Case-Control Study*, *JNCI* 77, 1986, s. 605-612
58. **Málek, P.**, akad.: *Sondy pod povrch lékařské vědy*, Praha, Avicenum 1982

59. **Merhaut, B.,** Dr.: *Rakovina a výživa; sborník referátu a diskusních příspěvků*, Ostrava, Ekofilm 1986
60. **Miller, A. - Kelley, A. - Choi, N. - et al.:** *A study of diet and breast cancer. Amer. J. of Epidemiol.* 107, 1978, s. 499-509
61. **Muray, S. - Francis, J.:** *Nutrition and Decision Making. Business Horizons* 23/1980, s. 7-14
62. **Nohel, P.,** Dr.: *Vliv stravy na nádorové bujení -výhledy uplatnění moderního výzkumu. Trend, VÚTEI* 2/1988, s. 18-22
63. **Nomura, H. - Henderson, B. F. - Lee, J.:** *Breast cancer and diet among Japanese in Hawai. J. of Clin. Nutr.* 31/1978, s. 2020-2025
64. **Ostrovskij, M.:** *Eksperimental'naja vitaminologija*, Minsk, Nauka 1979
65. **Philips, R. L.:** *Mortality among California Seventh Day Adventists. Amer. J. of Epidemiology* 119:725, 1984
66. **Pleskotová, P.:** *20 000 let varení*, Praha, Albatros 1976
67. **Pogorožnyj, P. G.:** *Kliničeskaja vitaminologija*, Kyjev, Zdorovie 1977
68. **Prugar, J.,** doc. Ing., DrSc: *Dusičnany v zelenine*, Bratislava, Príroda 1985
69. **Rotkin, I. D.:** *Studies in the epidemiology of pro-static cancer: Expanded sampling. Cancer Treatment Rep.* 61, 1977, s. 173-180
70. **Rosíval, L.,** doc. MUDr., DrSc. - **Szokolay, A.,** Ing., DrSc: *Cudzorodé látky v požívatínách*, Bratislava, Osveta 1983, s. 140-147, 167-170
71. **Rejholec, V.,** doc. MUDr., CSc: *Revmatismus*, Praha, Avicenum 1982
72. **Schuman, L. M. - Mandel, J. S. - Radke, A. - et al.:** *Some selected features of the epidemiology of prostatic cancer: Minneapolis - St. Paul, Minnesota case control study, 1976-1979. In: Trends in Cancer Incidence: Causes and Practical Implications. Magnus K., ed., Washington, D.C.: Hemisphere Publishing Corp. 1980, s. 345-354*
73. **Soukup, V.:** *Zelinářská kuchyně*, Praha, Č.A.T 1943
74. **Stratil, P.,** Ing., RNDr.: *Výživou za zdravím*, Brno, TJ VŠZ 1987
75. **Solley, H.,** Dr. med.: *Nährwerttabelle des Forschungsinstitutes für Kinderernährung, München, H. M. Verlag GmbH* 1980
76. **Syka, J.,** MUDr., CSc. - **Voldřich, L.,** MUDr., CSc. - **Vrabec, F.,** prof. MUDr., DrSc: *Fyziologie a patofyziologie zraku a sluchu*, Praha, Avicenum 1981
77. **Šerý, V.,** doc. MUDr., CSc: *Nemoci na Zemi*, Praha, Academia 1979
78. **Šimek, J.,** prof. MUDr., DrSc: *Fyziologické hodnoty u člověka*, Praha, Avicenum 1981
79. **Trávníčková, E.,** doc, CSc: *Zelenina*, Praha, Artia 1985
80. **Uher, V.,** prof. MUDr., RNDr.: *Včasná diagnóza rakoviny*, Blansko, K. Jílek 1948
81. **Úlehlová - Tilschová, M.:** *Jak a čím se žít*, Praha, Družstevní práce 1937
82. **Úlehlová - Tilschová, M.:** *Výživa ve světle věků*, Praha, Unie 1944
83. **Úlehlová - Tilschová, M.:** *Česká strava lidová*, Praha, Družstevní práce 1945
84. **Wiśniewska - Roszkowska, K.,** doc. MUDr.: *Wegetarianizm*, Warszawa, P. W. Wiedza Powsechna 1987
85. **Veselý, V. T.,** MUDr., CSc: *Vredová nemoc*, Praha, Avicenum 1972
86. **Wolf, A.,** MUDr.: *Hygiena výživy*, Praha, Avicenum 1985, s. 246
87. **Vlachová, L.:** *Zelenina v české kuchyni*, Praha, Merkur 1982
88. **Wadea, Carlson:** *Nutrition and Emotional Health*, New York, Award 1971

89. **Zamrazil, V.**, MUDr., CSc: *Diabetes a poruchy glykoregulace při celkových onemocněních a po léčích*, Praha, Avicenum 1976
90. **Závada, J.**, RNDr., DrSc. - **Vonka, V.**, MUDr., DrSc: *Záhada rakoviny*, Praha, MF 1984

**Ostatné časopisecké a novinové články:**

91. **(bez autora):** *Cukr a vaše zdraví*, Zdraví 11/1987
92. **Černá, J.**, Dr.: *Vitamín B<sub>12</sub> a jeho význam ve výživě*, Výživa lidu 10/1973
93. **Kavránek, M.**, RNDr., CSc: *Význam kobaltu ve výživě*, Výživa lidu 9/1976
94. **Mašek, J.**, prof. MUDr., DrSc: *Je racionální výživa jen záležitostí jídelníčku ?* Výživa lidu 12/1983
95. **Vodnáfka, P.**, MUDr.: *Můžeme dietou ovlivnit výskyt rakoviny ?* Zdraví 1987, s. 6-7
96. **Husák, T.**, prom. mat., CSc: *Chlieb namiesto bravčového ?* Práca, 22. 7. 1988
97. **Turek, B.**, MUDr., CSc: *Nová zdravotní hlediska pro přípravu pokrmu*, Výživa lidu 1988, s. 83, 85
98. **Bona, V.**, MUDr.: *Poznáte živú výživu ? Čítanie o správnej výžive* 1987, s. 83
99. **Lenz, L.:** *Surová strava a civilizačné choroby, Čítanie o správnej výžive* 1987, s. 85
100. **Lenz, L.:** *Skúsenosti s liečebnou diétou pri skleróze multiplex, Čítanie o správnej výžive* 1989
101. **(mtl):** *Jak léčit zažívací potíže. Lidová demokracie, jún 1984*
102. (časopis 100 + 1): *Více jíst, méné vážit. Výňatok z knihy Jana Brodu (Broda) „Kniha o správné výživě“, NY 1988*
103. **Zatloukal, P.**, MUDr. - **Zatloukalová, A.**, MUDr.: *Jak zdravé jíst, Rudé právo, 4. 10. 1986*
104. **Šindelářová, J.:** *Dusičnany a dusitany vo výživě, Životné prostredie, SAV 1986*
105. **Kol.:** *Vegetarianism. Life and Health, Washington 1973*

*Knižnica praktických príručiek Práce*

**Přes 7000 stran a 5000 obrázků o Vesmírných lidech najdete na internetu:**

[www.vesmirni-lide.cz](http://www.vesmirni-lide.cz)  
[www.vesmirnilide.cz](http://www.vesmirnilide.cz)  
[www.andele-svetla.cz](http://www.andele-svetla.cz)  
[www.andelesvetla.cz](http://www.andelesvetla.cz)  
[www.universe-people.cz](http://www.universe-people.cz)

[www.universe-people.com](http://www.universe-people.com)

[www.cosmic-people.com](http://www.cosmic-people.com)

[www.angels-light.org](http://www.angels-light.org)

[www.angels-heaven.org](http://www.angels-heaven.org)

[www.ashtar-sheran.org](http://www.ashtar-sheran.org)

[www.himmels-engel.de](http://www.himmels-engel.de)

[www.angeles-luz.es](http://www.angeles-luz.es)

[www.angely-sveta.ru](http://www.angely-sveta.ru)

[www.anges-lumiere.eu](http://www.anges-lumiere.eu)

[www.angelo-luce.it](http://www.angelo-luce.it)

[www.anioly-nieba.pl](http://www.anioly-nieba.pl)

[www.feny-angyalai.hu](http://www.feny-angyalai.hu)

[www.anjos-ceu.eu](http://www.anjos-ceu.eu)

[www.angeli-raja.eu](http://www.angeli-raja.eu)

15. 9. 2007

**IVO A. BENDA**