POCHUTNEJ SI **SE STOBEM**

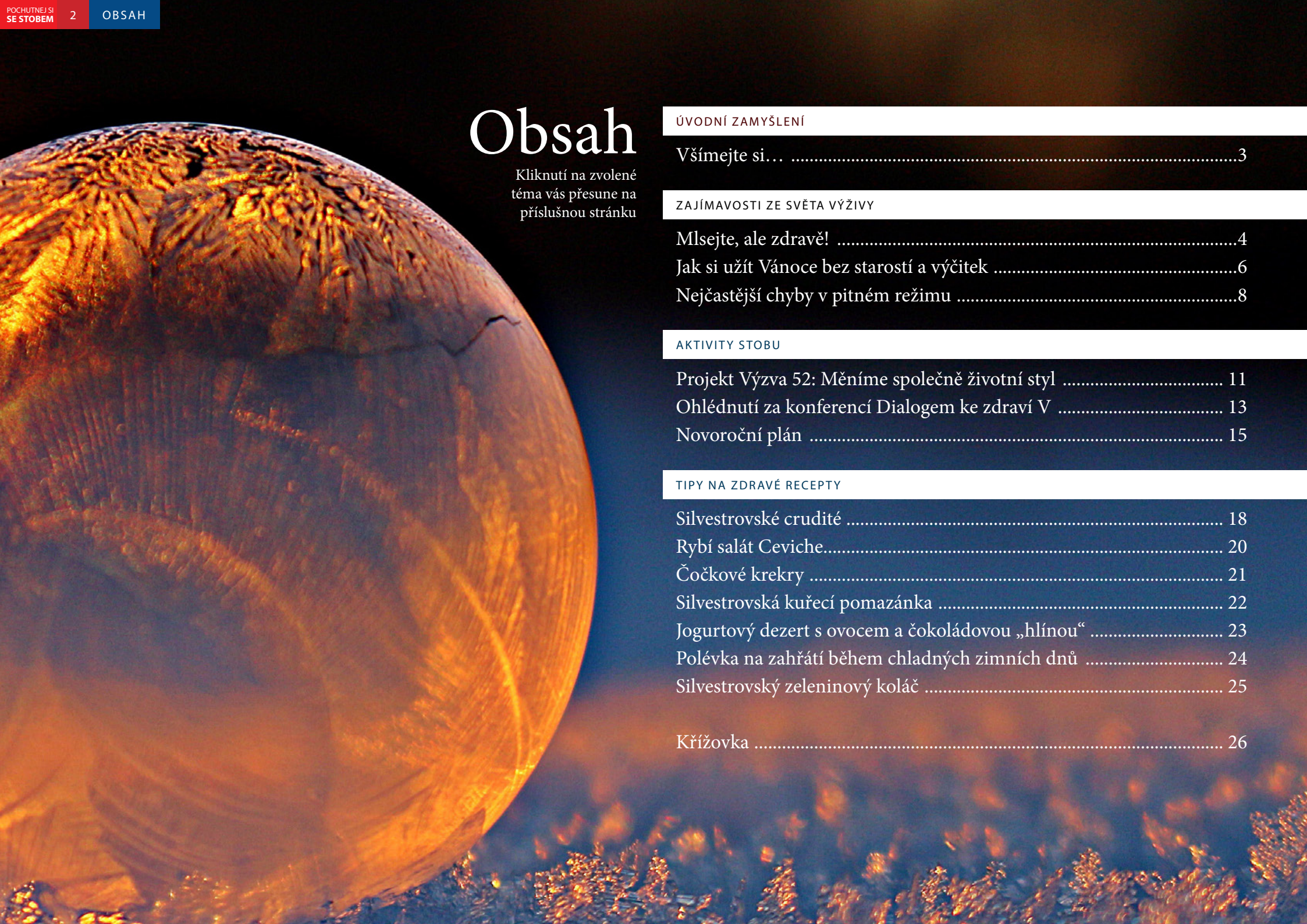
ELEKTRONICKÝ ČASOPIS NEJEN O ROZUMNÉM HUBNUTÍ A ZDRAVÉM JÍDLE

69/2018

Mlsejte, ale zdravě!

Projekt Výzva 52:
Měníme společně životní styl

Silvestrovské crudité
a mnoho dalších receptů



Obsah

Kliknutí na zvolené téma vás přesune na příslušnou stránku

ÚVODNÍ ZAMYŠLENÍ

Všímejte si… 3

ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA VÝŽIVY

Mlsejte, ale zdravě! 4
Jak si užít Vánoce bez starostí a výčitek 6
Nejčastější chyby v pitném režimu 8

AKTIVITY STOBU

Projekt Výzva 52: Měníme společně životní styl 11
Ohlédnutí za konferencí Dialogem ke zdraví V 13
Novoroční plán 15

TIPY NA ZDRAVÉ RECEPTY

Silvestrovské crudité 18
Rybí salát Ceviche.... 20
Čočkové krekry 21
Silvestrovská kuřecí pomazánka 22
Jogurtový dezert s ovocem a čokoládovou „hlínou“ 23
Polévka na zahřátí během chladných zimních dnů 24
Silvestrovský zeleninový koláč 25

Křížovka 26

ZDROJ: UNSPLASH.COM

Všímejte si…

Je to opět tady. Mráz už kreslí na okna, probouzí nás chladná rána a při troše štěstí nás hladí sněhové vločky. Ačkoli Vánoce každý rok hrají v zimě prim, čeká nás více. Stačí si všímat, a přitom právě všímavost je obvykle až na posledním místě. Období Vánoc plní obchodní domy k prasknutí rok od roku dříve, hlavně stihnout vše nakoupit, přeplnit skříně dárky, napéct kila cukroví, udělat zásoby jídla na těch pár dní, kdy bude zavřeno, co kdybychom to náhodou nestihli? Je potřeba začít co nejdříve!

Moment… Zkuste se na chvilku zastavit. Zhluboka se nadýchněte, uvědomte si sílu okamžiku. Právě Vánoce, pár dní volna, sváteční chvíle jsou jako stvořené pro všímavost. Toto období je křehké jako vánoční cukroví. Stres, pocit nedokonalosti, samota může v tomto období vyvolávat negativní rozpoložení, špatnou náladu. Avšak pomocí všímavosti k sobě samým i k druhým můžete nalézt rovnováhu mnohem snadněji. Naslouchejte, všímejte si, přijímejte – nikoli dárky, ale myšlenky, emoce. Zkuste být co nejvíce přítomni právě teď a tady. Na chvilku zvolněte, zastavte se a uvědomte si sílu svých myšlenek. Je jen na vás, jakým způsobem je přijmete, prožijete. Nenechte se ovládnout kritickými myšlenkami a nepříjemnými pocity. Zkusili jste se někdy zříct svého očekávání, jak by letošní Vánoce „měly" vypadat? Jakou radost mé dárky vyvolají, jak bude vypadat zimní dovolená, co vše tam budeme dělat, s kým budeme, na koho se těšíme… Jak se pravděpodobně budete cítit, pakliže se nesplní vámi očekávané? Staňte se pozorovatelem vlastních myšlenek a pocitů, avšak bez odsudků, předsudků. Přejeme vám, abyste našli vnitřní rovnováhu, radost a udržovali se fit nejen vně, ale i uvnitř své mysli.

Doufáme, že vám na této cestě pomáháme, a věříme, že v dalším roce přineseme mnoho dalších užitečných rad, projektů a podpory. My děkujeme za tu vaši. **Přejeme vám nádherné Vánoce a šťastný rok 2019 plný zdraví a síly**.

Rádi bychom vám také oznámili, že jsme náš tým posílili o dalšího významného člena! Stal se jím vnouček Ivy Málkové a syn Zuzky Málkové – Filípek, který má vskutku ideální míry – 3190 g a 50 cm.

Moc gratulujeme a vítáme tě do STOBího týmu :-).

Vydavatel: **STOB CZ, s. r. o.,** ve spolupráci s **Hravě žij zdravě, z. s., www.stob.cz**, e-mail: **info@stob.cz,** šédredaktorka: Mgr. Nikola Hanyšová, redakce: PhDr. Iva Málková, Ing. Hana Málková, Bc. Zuzana Málková, jazyková redakce: PhDr. Olga Suchánková, grafická úprava: Eva Hradiláková, sazba: Max Funda.

Zasláním materiálu do redakce souhlasíte s tím, že bude v tomto časopise publikován bez nároku na honorář, a to i opakovaně. Může být jakkoli redakčně upraven, nebude vám vrácen a lze ho použít k tištěné i elektronické propagaci časopisu. Publikované materiály lze dále využít pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Mlsejte, ale zdravě!

Ing. Hana Pávková Málková, Mgr. Nikola Hanyšová

Vánoce jsou obdobím, ke kterému mlsání všeho druhu tak nějak patří. Avšak proč nezkusit místo klasického cukroví, vánočky či jiných tradičních dobrot i něco zdravějšího?

Chutě na sladké k životu hubnoucích víceméně patří, pro někoho je nepostradatelná čokoláda, pro jiného sušenka či dezert ke kávě. Měli bychom se jim vyhýbat, nebo je lze s čistým svědomím do zdravého nebo i redukčního jídelníčku zařazovat?

Ať už jste čokoholik nebo sušenkový fanoušek, nemusíte mít výčitky. Stačí jen vybrat správné množství, složení a dobu, kdy si na těchto laskominách pochutnáte.

- Vždy pamatujte na celkový příjem energie a její rovnováhu s vaším výdejem s ohledem na vaše cíle.
- Zařazujte sladké potraviny v dopoledních hodinách či rozumnou dobu před pohybovou aktivitou (ideálně 90 minut před zahájením aktivity, tím si dodáte potřebnou energii pro kvalitní výkon a velkou část energie spálíte). Pokud potřebujete sladkou tečku po obědě, klidně si ji dopřejte a pouze lehce upravte množství přílohy, abyste se kaloricky vešli i se sušenkou do vhodného složení celého oběda.
- Konzumace jednoho čtverečku kvalitní čokolády, klidně každý den, vaše snahy o zhubnutí nezhatí. Nezakazujte si to, co není nutné, a spíše hledejte vhodné alternativy.

ZDROJ: ARCHIV STOBU 2X

Nutriční hodnoty	Sušenky REJ na 100 g	Sušenky REJ na balení (34 g)	Zlaté oplatky čokoládové na 100 g
Energetická hodnota	1820 kJ	619 kJ	2145 kJ
Tuky	18,7 g	6,4 g	26 g
– z toho nasycené mastné kyseliny	1,9 g	0,6 g	16 g
Sacharidy	56,6 g	19,2 g	62 g
– z toho cukry	20,0 g	6,8 g	39 g
Vláknina	7,5 g	2,6 g	3,1 g
Bílkoviny	7,0 g	2,4 g	5,6 g
Sůl	0,16 g	0,05 g	0,43 g

Například v jednom větším 10gramovém čtverečku 90% čokolády přijmete jen pouhý 1 gram cukru, a tělu navíc dodáte významné antioxidanty, vlákninu a další pozitivní látky. Naproti tomu ve stejném množství mléčné čokolády je obsaženo více než 5 g cukru, v jedné tabulce je to tedy přes 50 g cukru.

Podobně i u sušenek, tyčinek a dalších sladkostí je většinou možné vybrat nutričně příznivější variantu.

- Vybírejte výrobky s nižším obsahem cukru a nevhodného tuku, a naopak s vyšším zastoupením vlákniny.
- Kupujte menší balení, protože jeho velikost většinou předurčuje, kolik toho nakonec sníte.
- Sledujte složení.

Složení: cereální směs (celozrnná **pšeničná** mouka 78 %, **žitná** mouka 5 %, **pšeničná** mouka), řepkový olej, sirup z invertního cukru, cukr, mletá jádra **lískových ořechů 7%**, bambusová vláknina, kypřící látky: hydrogenuhličitan sodný, hydrogenuhličitan amonný, aroma

Složení: pšeničná mouka, cukr, rostlinné tuky (palmový, palmojádrový), dextróza, plně ztužený rostlinný tuk (palmojádrový), sušená syrovátka (z mléka), laktóza (z mléka), kakaový prášek se sníženým obsahem tuku, čokoláda v prášku (5 % v náplni; cukr, kakaový prášek), řepkový olej, emulgátor (sójový lecitin), kypřící látky (E 500, E 504, E 503), jedlá sůl, aroma

Jak již jistě víte, ve složení se dočtete, jaké složky potravina obsahuje, a to v sestupném množství. Tedy toho, co je uvedeno na prvním místě, je v dané potravině nejvíce. Proto hledejte takové výrobky, kde bude na prvním místě celozrnná mouka, ovesné vločky nebo jiné celozrnné obiloviny. Naopak se vyhněte výrobkům, kde je uveden hned v začátku cukr, nebo dokonce tuk, ale vhodné nejsou ani výrobky s největším podílem bílé pšeničné mouky. Věnujte pozornost i dalším složkám, zejména se vyplatí sledovat, jaký druh tuku je ve výrobku obsažen. Nejlépe by to měl být řepkový olej či jiný olej bohatý na nenasycené mastné kyseliny, horší je to v případě palmového a kokosového tuku, které jsou tvořeny převážně nasycenými mastnými kyselinami.

Vhodným řešením také je, když si zdravé mlsání vyrobíte doma. Připravíte si ho podle své chuti, a navíc budete přesně vědět, co obsahuje.

Při přípravě se vždy zamyslete nad kvalitou a množstvím použitých surovin. Pomocí pár jednoduchých změn může být třeba i čokoládový dort ve vašem podání dezertem, který je nejenom nutričně vyvážený a obsahuje prospěšné živiny, ale na kterém si i pochutnáte.

Podrobně se tématu zdravého mlsání věnujeme v našem novém e-booku Mlsej zdravě se STOBem, ve kterém vám nabízíme originální a vyvážené recepty doplněné těmi nejdůležitějšími zajímavými informacemi a praktickými tipy, jak mlsat zdravěji.

Co si v něm přečtete?

- jak obohatit mlsání o vlákninu či bílkoviny
- jakým tukům dát zelenou
- jak mlsat (téměř) bez cukru nebo jak lépe zvládat chutě na sladké
- jak vytvořit zdravé a chutné recepty ze zcela běžných potravin
- plno praktických rad a tipů, díky kterým se naučíte dobroty připravovat zdravě a přitom chutně
- 30 zdravých receptů na sladké a slané mlsání.

Tento e-book vás přesvědčí, že mlsání může být přirozenou součástí zdravého jídelníčku. E-book můžete zakoupit na www.stob.cz.

Jídlo je nezbytnou součástí našeho života a měli bychom se z něho radovat, nikoli se jím trápit.

A proto i mlsání do našeho života rozhodně patří, jděte na to zdravě a s rozumem!

Klasický dort (100 g) = 1750 kJ, 5 g bílkovin, 26 g tuku, 40 g sacharidů

Čokoládový dort z cizrny (100 g) = 730 kJ, 9 g bílkovin, 6 g tuku, 21 g sacharidů

ZDROJ: ARCHIV STOBU 2X

ZDROJ: UNSPLASH.COM

Recept na čokoládový dort z cizrny (a mnoho dalších receptů a praktických rad) najdete v **novém e-booku Mlsej zdravě se STOBem.**

Jak si užít Vánoce bez starostí a výčitek

PR článek

Každoročně si v lednu na běžícím pásu slibujeme, že letos už to nebudeme o Vánocích s jídlem přehánět, že upečeme jen pár druhů cukroví, že nebudeme nakupovat, jako kdyby měl vypuknout hladomor, že na návštěvě jen zdvořile ochutnáme, zkrátka máme spoustu předsevzetí.

Všechna však vezmou zasvé, jakmile se na náměstí rozsvítí vánoční strom a teplota začne klesat pod nulu. Obchody se předhánějí se slevami na oříšky, vanilku i cukr, a přece to tam nenecháme, ne? Za tu cenu…

Začneme od začátku. Sedněme si a vypišme, které vánoční pochoutky si chceme letos dopřát. Zkusíme najít recepty, které obsahují zdravější suroviny, nebo u tradičních receptů nahradíme vše, co půjde, něčím jiným, po čem se nám nezvětší konfekční velikost.

Co konkrétně? Třeba cukr. Sušené ovoce, čekankový sirup nebo mrkev jsou dostatečně sladké.

Vyhnout se můžeme i bílé mouce. V nabídce je množství alternativ, ať už špaldová, kokosová, rýžová, či různé druhy oříškových. I celozrnná mouka je vhodnější, byť je ze stejného zrna, obsahuje víc vlákniny, minerálních látek a vitaminů.

Také není od věci přidat bílkoviny. Bílky i tvaroh sníží glykemický index potravin, takže nás nebude tolik přepadat mlsná. Přehnané množství tuků omezíme používáním tvarohových krémů a želatiny.

Spočítáme jednotlivé potřebné suroviny a objednáme je, hrdinové se vydají nakoupit osobně.

Teď je potřeba obrnit se proti systematickým útokům plných regálů a striktně nakoupit jen to, co máme na nákupním seznamu. Splněním tohoto bodu jsme vítězně zdolali první vánoční metu.

Pokud doma nemáme žádné nežádoucí potraviny, nemůžeme ani hřešit, to dá rozum.

Zdárně jsme nahradili, úspěšně nakoupili, pojďme se vrhnout na pečení.

Většina vánočních trhů se neobejde bez pečených kaštanů a je to mezi všemi vysoce kalorickými dobrotami jedna z výjimek, kterou si můžete s klidem dopřát, aniž byste přijali nadbytečné množství cukru a tuku. A jeden speciální kaštanový dezert si můžete připravit i doma, třeba na slavnostní svačinku.

ZDROJ: ARCHIV

Kaštanový dezert s višněmi

- 100 g odtučněného tvarohu
- 30 g višní
- 30 g zakysané smetany
- javorový sirup dle chuti
- kaštanové pyré (kaštany 20 g, voda, javorový sirup)
- skořice

Nejprve si připravíme kaštanové pyré. Troubu předehřejeme na cca 220 °C. Kaštany nařízneme na špičce do kříže. Nasypeme je v jedné vrstvě na plech, podlijeme vodou a pečeme asi 20 minut. Kaštany necháme zchladnout, vyloupeme je, rozpůlíme a dáme s trochou vody do mixéru. Vody nalijeme jen trochu, podle konzistence můžeme přilít. Přidáme javorový sirup, skořici a rozmixujeme do hladka.

Tvaroh smícháme se zakysanou smetanou a osladíme javorovým sirupem.

Do skleničky vrstvíme: ovoce, tvaroh a kaštanové pyré.

→

ZDROJ: ARCHIV

Čokoládové sušenky

- 200 g špaldové mouky
- 64 g hořké čokolády
- 80 g přepuštěného másla – ghí
- 2 malá vejce
- 2 lžičky medu
- kakao, skořice, špetka soli

Do ohřátého přepuštěného másla dáme rozpustit čokoládu nalámanou na kousky. Přidáme vejce a med a pořádně prošleháme. Postupně přisypáváme směs mouky, skořice, kakaa a soli a stále mícháme. Z hladkého těsta tvarujeme sušenky, pečeme je ve vyhřáté troubě na 170 °C zhruba patnáct minut (zhruba píšeme proto, že každá trouba peče trošku jinak, vždyť jistě nejlépe víte, jak je na tom ta vaše).

Velmi oblíbené je nepečené cukroví, možná i proto, že do válení a kutálení se mohou zapojit děti, a navíc, časová úspora je obrovská.

Kešu kuličky

- 130 g kešu ořechů
- 30 g sušených meruněk
- půl lžičky rozpustné kávy (suché granule)
- 2 lžičky rumové esence
- 30 g strouhaného kokosu

Meruňky namočíme asi na dvě hodiny do vody a pak je rozmixujeme s kešu ořechy, kávou a rumovou esencí. Z hmoty tvarujeme malé kuličky a obalíme je v kokosu. Dáme do papírových košíčků.

Posledním tipem je minimalizace. Všechny dezerty dělejte dostatečně malinké. Nezvládnete jich vyrobit kilogramy a kalorická hodnota jednotlivých kousků nebude tak hrozivá.

Přejeme krásné Vánoce, plné pohody.

Nejčastější chyby v pitném režimu

Ing. Hana Pávková Málková, Mgr. Nikola Hanyšová

O tom, jak jíst zdravě a s rozumem, se toho píše plno, ale o tom, jak správně pít, jste možná slyšeli méně, ačkoli to není ani zdaleka méně důležité. Ba naopak, ne nadarmo se říká, že voda je základem života. Správný pitný režim je nepostradatelnou složkou péče o zdraví a kvalitní život.

Jaké jsou nejčastější chyby v pitném režimu?

Žízeň mi ukáže, kdy se mám napít

Mnoho lidí se domnívá, že správným ukazatelem, že se máme napít, je pocit žízně. Avšak pozor, v mnoha případech tělo signalizuje pocit žízně až v momentě, kdy je již částečně dehydratováno. Indikátor žízně není tedy tak spolehlivý, jak by se mohlo na první pohled zdát, a je důležité pít pravidelně a nečekat až na žízeň.

Vynechávání tekutin ihned po probuzení

Během spánku dochází k regeneraci organismu a i během noci spotřebuje naše tělo metabolickými procesy a dýcháním velké množství vody. Po probuzení je proto potřeba doplnit tekutiny, ideálně cca 2–3 dcl neslazené vody.

Nerovnoměrný příjem tekutin

Pitný režim bychom měli dodržovat v průběhu celého dne rovnoměrně, nikoli dohánět zapomenuté tekutiny až večer. Pro porovnání, pokud svou oblíbenou květinu celý měsíc nezalijete, jen stěží ji zachráníte, když jí poté nalijete do truhlíku několik litrů vody. Nejinak je to s vaším tělem. Tekutiny je potřeba dodávat rovnoměrně, pravidelně a v přiměřeném množství.

Musím vypít minimálně tři litry denně

Je sice pravda, že naše tělo potřebuje při běžném fungování cca tři litry tekutin denně, toto množství však nemusíme přijmout jen v nápojích, spoustu vody přijímáme i v potravinách (například v zelenině, ovoci, mléčných výrobcích nebo polévkách). Při vhodně sestaveném jídelníčku stačí vypít denně za běžné situace cca 1,5–2 litry.

Minerálky mi prospějí

Minerální vody se svým složením mezi sebou liší a každá má trochu jinou skladbu minerálních látek. U některých minerálních vod je problematický zejména vyšší obsah sodíku. Sodíku (resp. soli) většinou přijímáme nadbytek v potravinách, a proto je nevhodné ho přijímat ještě v nápojích. Ani nadbytek jiných minerálních látek ale není vhodný a pro každodenní pití je lepší vybírat spíše slabě mineralizované vody.

> „Při vhodně sestaveném jídelníčku stačí vypít denně za běžné situace cca 1,5–2 litry.“

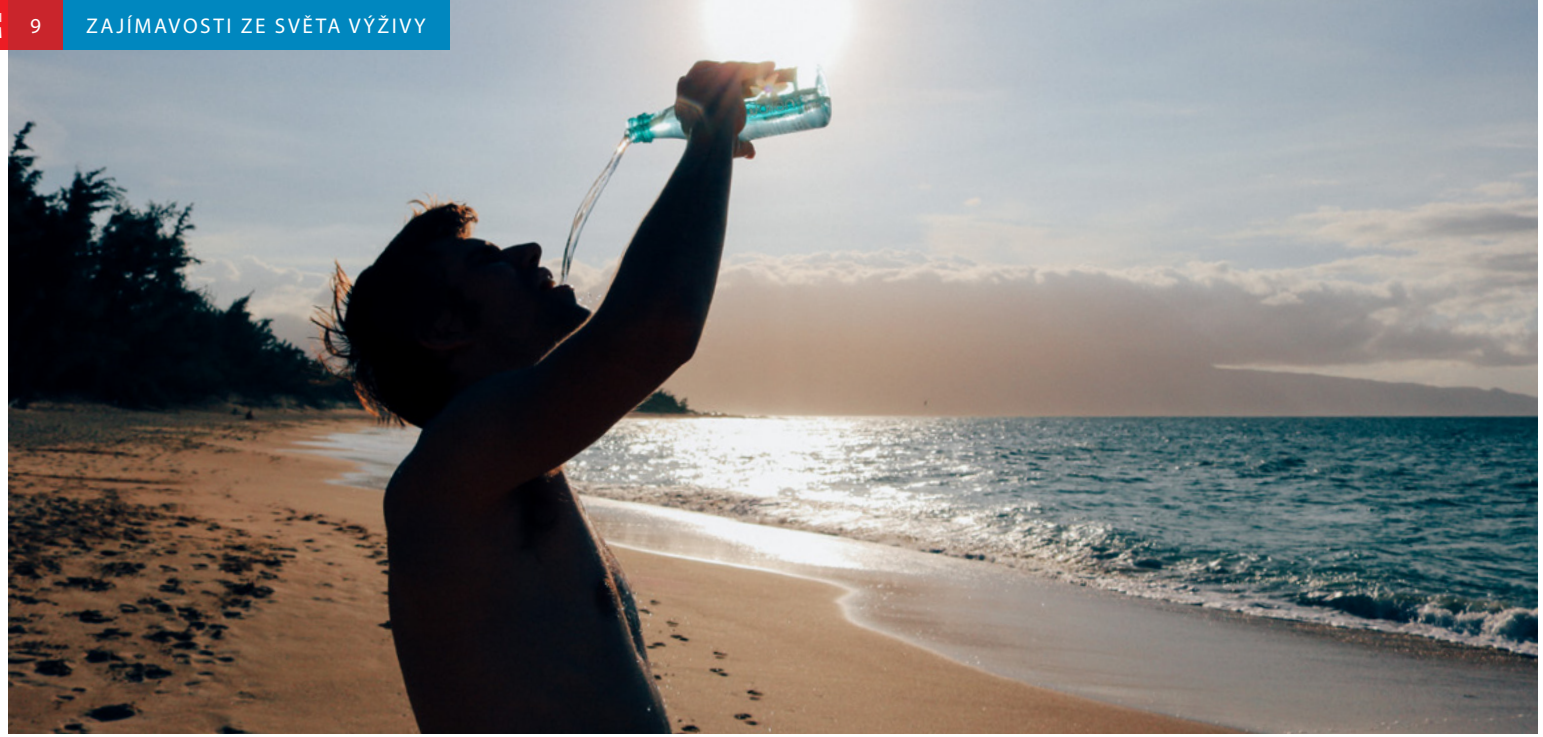
ZDROJ: PIXABAY.COM

Pitný režim bychom měli dodržovat v průběhu celého dne rovnoměrně, nikoli dohánět zapomenuté tekutiny až večer.

Džus je plný zdraví prospěšných látek

Stoprocentní džusy jsou zcela jistě vhodnější volbou než limonády, obsahují i určité množství pozitivních látek (vitaminů, minerálních látek, antioxidantů). Ani s nimi by se to však nemělo přehánět a neměly by tvořit základ pitného režimu. Cukru (ač pocházejícího z ovoce) obsahují stejně jako limonády, leckdy dokonce více.

→



ZDROJ: PIXABAY.COM

Že bychom si v horkém letním počasí neměli zapomínat hlídat pitný režim, slyšel asi každý. Stejná poučka však platí i v zimě bez ohledu na malé množství slunečných dnů.

Místo limonády si dám ochucenou vodu

Asi každý už ví, že limonády obsahují plno cukru, a neměly by tedy být pravidelnou součástí pitného režimu. Ne všichni si ale uvědomují, že mnoho cukru můžeme přijmout i v ochucených vodách. Možná to je i kvůli tomu, že ochucené vody jsou většinou bezbarvé, a tak máme pocit, že pijeme vlastně vodu. Avšak většina ochucených vod se sladí cukrem, takže jejich konzumací přijímáme zbytečně velké množství energie. Pokud nejsme zrovna vrcholoví sportovci nebo nemáme fyzicky velmi náročnou práci, nelze tyto vody pro pravidelný pitný režim doporučit.

Ve 100 ml slazených vod se obsah cukru pohybuje nejčastěji okolo 4–5 g cukru, pro porovnání v limonádách typu Coca Cola, Fanta apod. je ho zhruba dvojnásobné množství, tedy okolo 10 g. Rozdíl tu evidentně je, nicméně obsah cukru v ochucených slazených vodách není rozhodně zanedbatelný. Pokud vypijeme celou 1,5litrovou lahev, což pro mnohé není vůbec žádný problém, přijmeme v ní nejčastěji okolo 60–70 g cukru a to odpovídá zhruba 15 kostkám. Denně bychom měli ale přijmout maximálně 50 g přidaného cukru (raději ještě méně), takže vypitím jediné velké lahve toto množství překročíme.

Pokud se neobejdeme bez sladké chuti, máme možnost si vybrat vody slazené nekalorickými sladidly. Energetická hodnota těchto nápojů je v podstatě nulová, přesto ani tyto vody nelze doporučit jako pravidelnou součást pitného režimu. Sladké chuti bychom měli raději postupně odvykat, resp. si na ni vůbec nezvykat.

Sortiment nápojů je naštěstí bohatý a lze vybrat i vodu, která cukr ani další zbytečné přísady neobsahuje. V nedávné době vyšel ve spolupráci s iniciativou „Vím, co jím“ velký test ochucených vod, kde najdete porovnání ochucených vod na českém trhu.

Vítězem testu se stala Toma Natura neslazená, jediná běžně dostupná ochucená voda, která neobsahuje cukr ani sladidla.

Doufáme, že vám několik popsaných nejčastějších chyb otevřelo oči, přineslo zapomenuté či neobjasněné informace a že svůj pitný režim budete nyní plnit snadno, hravě a s rozumem. Pitný režim nemusí být fádní, ne každý má to štěstí, že ho neomrzí pít stále jen „obyčejnou“, ačkoli zázračnou voda.

Pokud by tato nechuť měla vést k omezování pitného režimu, pak jistě můžete sáhnout i po dalších alternativách, avšak vždy je třeba vybírat tu správnou.

INZERCE

Toma natura neslazená

NEVYBÍRÁME SI TU NEJLEHČÍ CESTU,
PROTOŽE
NEJSME Z CUKRU

Hubněte zdravě ... STOP STOB OBEZITĚ ... a natrvalo

Změna? Proč ne!

Společně najdeme cestu, a to nejen ke zdravému životnímu stylu

STOB je tu s vámi již 25 let a stále bude

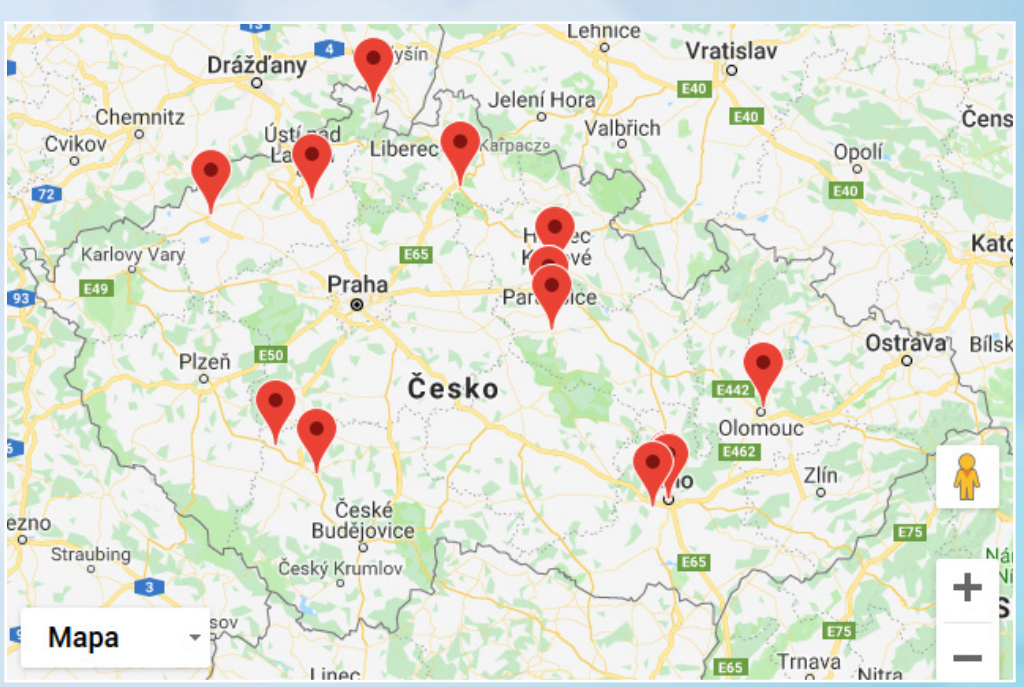
Nehledejte zázraky, vše zvládnete bez nich

Co nabízíme?

- Kurzy zdravého hubnutí
- Tištěné a interaktivní pomůcky
- Komunitní web a praktické aplikace
- Zajímavé pohybové aktivity
- Aktivní dovolenou

www.stob.cz

www.stobklub.cz



STOB nabízí kurzy zdravého hubnutí a individuální poradenství i mimo Prahu

Kurzy zdravého hubnutí ▲

Individuální poradenství ▼

Projekt Výzva 52: Měníme společně životní styl

Ing. Lenka Vymlátilová

Rok 2018 odstartovala společnost STOB projektem **VÝZVA 52**, jehož cílem je pomoci účastníkům postupně vytvořit takové životní návyky, díky kterým si udrží stabilní tělesnou hmotnost, optimální zdraví a tělesnou i duševní pohodu.

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Každé pondělí zveřejňuje na komunitním webu www.stobklub.cz malou, leč příjemnou a splnitelnou výzvu formou krátkého videa, článku a blogu z per odborníků.

Jak jsou tedy po téměř roční systematické práci patrné výsledky na vašich životních návycích?

Máme pětici statečných, kteří – vlastně které se nebály jít s „kůží na trh" a sdílet s námi své zkušenosti.

Monika, 49 let

Do projektu jsem vstoupila hned v lednu 2018. Chtěla jsem změnit především své stravovací návyky a také jsem byla zvědavá, jakých 52 výzev se vám podaří vymyslet. Dnes se vyloženě těším na každé pondělí, na každou novou výzvu a i na konci roku mě stále dokážete vybranými tématy překvapovat.

Předtím jsem pořád držela nějaké krátkodobé diety, ale váha se vždy vrátila zpět. Až tento rok se mi konečně daří hubnout systematicky. Zhubla jsem již 25 kg!

Nejtěžší pro mne byla výzva „Zasloužím si odměnu", ale pochopila jsem, že i tohle je v životě moc důležité. Každý měsíc si dopřávám sama pro sebe hodinku odpočinku a po letech si užívám kosmetiku. Další velkou výzvou a snem bylo absolvovat pochod Praha–Prčice. I tohle jsem si letos splnila v doprovodu své dcery a vnoučka. Díky projektu jsem přehodnotila vše ve své hlavě a naučila se, že zdravý životní styl je více než diety. Dnes za mnou chodí lidé a ptají se mě, jak jsem to dokázala A já jim říkám: jděte na STOB. Díky celému týmu!

→

ZDROJ: PIXABAY.COM

Ve Výzvě 52 si mohli účastníci vyzkoušet i na první pohled jasné drobnosti – aneb opravdu víte, že jíte, nebo do sebe občas jídlo místo jezení spíš naházíte za rekordně krátký čas?

Marie, 63 let

V loňském roce jsem se účastnila STOBího projektu Prožij rok zdravě, se kterým jsem úspěšně změnila své stravovací návyky a zhubla 5 kg. Díky novému projektu jsem neusnula na vavřínech. Výzva je pro mne úžasným opakováním a také jdu ve svých nabytých znalostech více do hloubky. Velký pokrok jsem udělala například ve čtení potravinových etiket.

Boj s cukrem byl a je pro mne i mého manžela stále nejtěžší. Sladkého se snad nikdy nepřejíme. Situaci ale úspěšně řeším tak, že peču 1x týdně a raději sama než se spoléhat na přeslazené sladkosti z obchodu. Domů si kupujeme jen hořkou čokoládu. Moc mi pomáhá i parta lidiček, jež je na STOBklubu, a taky nutriční program Sebekoučink.

Díky zavedeným změnám v životním stylu mám krevní hodnoty opět v normálu a paní doktorka mě po letech konečně chválí. Ta pochvala patří i vám, protože mě vedete po správné cestě, děkuji!

Jiřina, 58 let

Žádný pohyb, žádná zelenina, žádné snídaně, kalorický příjem asi dvojnásobný, než by měl optimálně být, ujížděla jsem na tučných uzeninách a sýrech... Takový byl můj start.

Zhubla jsem 15 kg a projekt mi pomáhá váhu si i nadále udržovat. Podporou mi je také skupina lidí a naše každodenní virtuální osvěžovna.

Jedna z dam dokonce začala organizovat akci „STOBí šlápoty", kdy se setkáváme v jednom z měst ČR na celodenní vycházky. Já se díky tomu začala konečně zase hýbat. Takto příjemně jsme s některými změnili naše virtuální přátelství v reálná, lidská.

Zuzka, 38 let

Jsem máma tří malých rarášků a v lednu jsem nastoupila po rodičovské dovolené na plný úvazek opět do práce. Chtěla jsem v práci vypadat trochu šik, a tak jsem se rozhodla i pro změny v jídelníčku a pohybu.

Nebudu lhát, provést tolik změn najednou byla opravdu výzva. Děti ve škole, ve školce, já opět v práci, péče o rodinu, domácnost a do toho změna stravy a pohybu.

Projekt Výzva 52 je ale založen na malých a opravdu snadných změnách a po téměř roce si uvědomuji, jaký velký kus práce jsem vlastně po těch troškách udělala! Změnila jsem skladbu našich jídelníčků, jíme více zeleniny, celozrnných produktů i luštěnin a naše svačinky neobsahují tolik sladkého. Objevila jsem také úžasnou pohybovou aktivitu nordic walking. Ani po náročném dni nejsem líná nasadit si čelovku a vyrazit na procházku. Projekt mě nastartoval správným směrem a díky patří i mému muži, který uspává děti, zatímco chystám krabičky s jídlem nebo vyrážím na večerní procházku.

Lenka, 38 let, lektorka kurzů zdravého hubnutí

Projekt Výzvu 52 mám velmi ráda. Krátká videa atraktivně a vtipně uvádí nové téma týdne, a kdo je hloubavější, může se o problematice dočíst více z řádek odborníků.

Projekt učí veřejnost nadhledu a upozorňuje na nesmyslnost různých módních výživových směrů a zavádějících marketingových tvrzení, se kterými se v této oblasti setkáváme. Velmi ráda jej používám i ve své praxi. Pokud se s klienty dostaneme na určitou problematiku, namísto dlouhého přednášení teorie pustím krátké video, kde je vše vtipně vysvětleno, a určitě to tak zůstává v hlavách klientů dlouhodobě zapsáno.

Nejdůležitější informace na závěr je, že celý projekt s názvem Výzva 52 bude pokračovat i v příštím roce! Poběží opět na stránkách www.stobklub.cz a můžete se do něj zcela zdarma zapojit i vy!

Do konce roku ještě pár týdnů zbývá,
tak proč čekat až na leden :-).

.....

Tento článek byl připraven pro lednové číslo Blesku ZDRAVÍ, který je naším mediálním partnerem.

BLESK zdraví

Ohlédnutí za konferencí Dialogem ke zdraví V

Mgr. Nikola Hanyšová

Konference Dialogem ke zdraví tradičně zaplnila celý sál v IKEMu. Přestože je v současnosti konferencí opravdu hodně, formát dialogu je asi ojedinělý. Cílem každé konference Dialogem ke zdraví je nabídnout zajímavá témata, která však nejsou prezentována obvyklým způsobem, ale formou „duelů".

K danému tématu vždy přistupují dva velmi kvalifikovaní přednášející, kteří mají rozdílné zkušenosti a často i názory na toto téma. Každý z dvojice odborníků měl vždy stejný časový limit pro svou prezentaci a všem přednášejícím se za tuto dobu podařilo svůj výkon bravurně zvládnout. Dialog začal vždy po skončení obou prezentujících, kteří v něm mohli vyjádřit svůj názor či vznést doplňující otázky ke svému „oponentovi". Posléze dostalo prostor i publikum, které řečníky svými dotazy nešetřilo. Co považujeme za velmi přínosné, byla přítomnost přednášejících po celou dobu konference, jelikož právě z jejich řady padaly zajímavé doplňující dotazy a postřehy i k přednáškám kolegů. Iva Málková shrnula své pocity: „Řečníci letošního ročníku, kteří se účastnili „duelu", byli k sobě velmi uctiví a také diskuse s účastníky se nesla v přátelském duchu. Posluchačům tento model vyhovuje, jelikož pak mají při své práci s klienty argumenty pro cestu, ke které je vedou. Nebylo ani třeba využít mých „mindfulnesových rad", že než k diskutujícím doputuje mikrofon, mají se nadechnout, vydechnout, pojmenovat si případnou bouřlivou emoci a pak se kvalifikovaně bez emocí rozhodnout, co chtějí řečníkům sdělit. O úspěšnosti konference svědčily i hodnoticí dotazníky, kde se to hemžilo jedničkami jak ve vztahu k přednášejícím, tak k celkové organizaci konference. V poznámkách se mnohokrát objevovalo, že všichni organizátoři byli velmi milí a v průběhu celé konference panovala pohoda. To mě velmi potěšilo, je to důkaz, že mladá generace týmu STOBu pokračuje v pozitivně laděném přístupu k lidem."

Jediným nepřítelem, s kterým jsme se museli potýkat, byl čas. Přednášející byli nabiti zkušenostmi a poslouchat by se dalo dlouhé hodiny. Součástí přednášek byla slušná dávka nejen teoretických poznatků, ale také cenných zkušeností z praxe, což ocenila nejen laická veřejnost, ale také odborníci, kteří tvořili velkou část našeho publika. Na konferenci dorazilo

ZDROJ: MAREK ŽILKA

Konference letos opět představila pět témat formou pěti „duelů", následovaných diskusemi s přítomnými návštěvníky.

ZDROJ: MAREK ŽILKA

Tradiční součástí konference bylo i letos občerstvení v podobě zdravých, avšak netradičních pokrmů.

přes 140 účastníků ze všech koutů České republiky, vážíme si toho, že jsme nastavili úroveň konference, za kterou neváháte dojet i z velké dálky.

Jak je již dobrým zvykem, nezapomněli jsme ani na vaše stravování a po každé přednášce čekal jiný druh občerstvení. Účastníci tak mohli načerpat energii, díky výborné kávě doplnit kofein a inspirovat se netradičními zdravými dobrotami. Součástí byl i test čokolád a ochutnávka, kterou jste nadšeně uvítali. Přestávky mezi přednáškami však nesloužily pouze k občerstvení, staly se příležitostí k navázání nových kontaktů, seznámení s odborníky „zblízka“ a veškerý čas se naplno využil zajímavými rozhovory.

Děkujeme všem za úžasnou účast – publiku za jeho všímavost, odborníkům za skvělé výkony, moderátorce za řečnický um, který konferenci krásně doplňoval, a v neposlední řadě organizátorům, kteří zajistili konferenci od A až do Z na jedničku.

Další rok na shledanou u nových zajímavých témat a možná v ještě větším počtu.

ZDROJ: UNSPLASH.COM

Novoroční plán

Redakce

Hubnete, bojujete s nadváhou, snažíte se o lepší kondici, minimalizujete zdravotní problémy… Sami víte, že ne vždy se všechno stoprocentně daří, ale rozhodně si nevyčítejte svá případná zaškobrtnutí, ať už je váš cíl jakýkoliv. Ve STOBu razíme cestu pozitivního přístupu. Při každém snažení buď vyhrajete, nebo se něco naučíte.

U nás neznáme poražené. Velká část našich příznivců již nalezla v životě v oblasti zdravého životního stylu rovnováhu, těm gratulujeme. Ti z vás, kteří máte pocit, že je ještě kus cesty před vámi a je potřeba se něco přiučit, možná vítáte s nadšením nový rok. Někdo vítá každé ráno, jelikož začíná „nanovo", někdo každé pondělí, nový měsíc, rok.

Tyto dny, od kterých si slibujete úspěch, jsou pro vás pouze berličkou, která vám má pomoci smazat to, co se nepovedlo včera, a přinést velkou změnu. Vaše pokroky však nejsou spjaty s konkrétním datem, pakliže pro ně neuděláte něco navíc. Pokud vkládáte své naděje do dalšího roku, zkuste si naplánovat několik stěžejních aktivit. Když je ještě podpoříte pravidelnými „drobnějšími" činnostmi, jistě se přiblížíte ke svému cíli.

- Podívejte se na plánované akce STOBu pro rok 2019.
- Chcete-li se zúčastnit prodloužených víkendů STOBu či týdenních pobytů, rezervujte si je hned, začínají se velmi rychle plnit.
- Zaznamenejte si do kalendáře již nyní akce, kterých se chcete zúčastnit.
- Víte, že od ledna startuje další kolo kurzů snižování nadváhy a cvičení?
- Plánujte si jídelníček i pohybovou aktivitu, pomoci vám může program Sebekoučink (nyní také jako mobilní aplikace).
- Stahujte si pravidelně náš elektronický časopis Pochutnej si se STOBem.
- Sledujte náš instagram/facebook, kde s vámi intenzivně sdílíme tipy a rady.
- Dopřejte si s námi aktivní dovolenou, kterou prožijete bez výčitek, zdravě, s pohybem, a navíc s dobrou náladou.
- Sledujte naše odborné semináře a přidejte se. Na nejbližší workshop, ve kterém se zaměříme na všímavé jedení (mindful eating), se můžete těšit 19. ledna 2019.

Lázně Kynžvart

Novinkou v naší nabídce tuzemské aktivní dovolené je pobyt v Lázních Kynžvart v krásném prostředí Slavkovského lesa. Léčba v této oáze klidu s čistým ovzduším – mimochodem jako stvořená pro celou rodinu – je založená na dlouhodobě ověřených léčebných účincích zdejších zcela ojedinělých klimatických podmínek v kombinaci s využíváním jedinečných minerálních vod, balneologických procedur, rehabilitace, vodoléčby a dalších moderních léčebných metod.

- **Ubytování:** lázeňský dům Šárka, dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením a TV/SAT. Lázeňský dům je umístěn v lázeňské části města, obklopen parkem. Tělocvična je od něj vzdálena 50 m, k dispozici je krytý velký bazén 200 m^2
- **Stravování:** v rozsahu plné penze
- **Doprava:** vlastní, autobusové i vlakové spojení
- **Program:** hlavní programovou náplň bude tvořit pohyb v nejrůznějších formách. Každé dopoledne budete cvičit pod vedením Lenky Doubravové v tělocvičně. Vyzkoušíte si cvičení s gumami, s overbally, powerjógu, jógu, pilates. Zajímavostí bude cvičení bamboopilates (cvičení s bambusovou tyčí) a další formy pohybu. Po cvičení bude následovat akvaaerobik a plavání v krytém bazénu. Odpoledne se budete věnovat turistice po krásném okolí. Večer jsou na pořadu přednášky, návštěva Mariánských Lázní, večerní prohlídka zámku Kynžvart apod.
- **Více informací ZDE.**

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Na našich pobytech najdete vždy rozmanitou nabídku cvičení a možnost pohybu v přírodě.

Špindlerův Mlýn

Rozmanitá horská příroda přispěla k tomu, že se Špindlerův Mlýn stal jedním z nejvýznamnějších a nejvyhledávanějších středisek v České republice. A tak jsme ani my neváhali a zařadili ho do naší nabídky. Pobyt je vhodný především pro milovníky turistiky a nádherné přírody.

- **Místo pobytu:** Špindlerův Mlýn, nejznámější středisko v Krkonoších, velké možnosti turistiky
- **Ubytování:** Harmony Club Hotel, komfortně zařízené dvoulůžkové pokoje, krytý bazén, vířivky, saunový svět, kryté tenisové kurty, 10 minut od centra i od lanovky na Medvědín
- **Stravování:** v rozsahu polopenze
- **Doprava:** vlastní, možnost parkování před hotelem, autobusové spojení, na vyžádání možná doprava minibusem do hotelu
- **Program:** zdravotní cvičení v sále hotelu či v tenisové hale, plavání, nordic walking, turistika, večerní přednášky o výživě, poradenství, za poplatek vstup do saunového světa a možnost masáží.
- **Více informací ZDE.**

Víkend ve Starých Splavech

Nemáte-li možnost delší dovolené, užijte si s naším doprovodem aktivně a zdravě alespoň prodloužený víkend. Zveme vás na pobyt od pátku 29. března do neděle 31. března 2019 v hezkém prostředí v těsné blízkosti Máchova jezera. Strávíte pohodový pobyt s oblíbeným cvičitelem Vojtou Lackem. Přijeďte si doplnit zásoby energie a dopřát svému tělu radostný pohyb. Po dnu plném pohybu se pobavíte při večerním posezení, odpočinete v sauně či vířivce. Program začíná v pátek v 16.30 cvičením a končí v neděli dopoledním cvičením a obědem. **Více informací ZDE.**

Víkend v Dětenicích

Další prodloužený víkend vás čeká v historickém prostředí Dětenic, bude nabitý sportovními a dalšími zážitky, při nichž se přenesete do doby středověku.

- **Ubytování:** Středověký hotel, dvoulůžkové pokoje se sociálním zařízením
- **Stravování:** snídaně v hotelu, v pátek večeře v šenku U Dvou čarodějnic, v sobotu oběd v pizzerii
- **Cvičení:** body-building, powerjóga, taneční aerobik, zdravotní cvičení, cvičení s overbally a s gumičkami, turistika, nordic walking (možnost zapůjčení holí), v sobotu večer Středověký program (sobotní večeře à la carte není zahrnuta v ceně pobytu), nad rámec ceny je možné se zúčastnit strašidelné prohlídky zámku a pivovaru.
- **Více informací ZDE.**

Zřícenina hradu Bezděz nedaleko Starých Splavů.

Na Dni zdraví nás mile překvapil váš zájem o **luxusní pobyty na Srí Lance**, kde můžete vyzkoušet oblíbenou ajurvédskou léčbu. Rádi bychom vás upozornili, že pobyty jsou již téměř plně obsazeny, takže máte-li zájem, zajistěte si rezervaci co nejdříve. **Více informací ZDE.**

Věříme, že všichni najdete inspiraci a aktivitu, která vás s námi bude bavit.

Děkujeme za vaši přízeň
a těšíme se na vás i v dalším roce.

Silvestrovské crudité

Mgr. Nikola Hanyšová

Crudité jsou – pokud to náhodou nevíte – malé kousky čerstvé zeleniny doplněné různými druhy omáček, dipů. Dopřejte si letos netradiční zdravější formu pohoštění, kterou si oblíbíte nejen na Silvestra.

Hlavní roli v tomto občerstvení bude hrát zelenina. Připravte si proto své oblíbené zeleninové druhy a nakrájejte je na malé proužky či kousky tak, aby se snadno namáčely do připravených dipů. Popusťte uzdu fantazii a sáhněte i pro méně tradiční druhy tak, aby pohoštění přineslo vlnu zajímavých chutí a zábavu při jejich objevování. Oblíbené jsou špalíčky mrkve, ale i baby karotky, salátová okurka, řapíkatý celer, chřest, paprika aj. Místo zeleniny můžete případně použít čočkové krekry (recept najdete na straně 21), různé celozrnné tyčinky apod., počítejte ale s tím, že v tomto případě stoupne energetická hodnota.

Pozn. Energetické hodnoty jsme rozpočítali pro představu na 6 porcí.

Chilli salsa

Ingredience na 6 porcí:

- 110 g rajčat
- 40 g cibule šalotky
- 40 ml limetkové šťávy
- 15 ml olivového oleje
- 1 paprička jalapeño
- čerstvý koriandr, špetka himálajské soli (případně jiné)

Rajčata, cibulku i koriandr nakrájejte najemno. Dejte je do mističky, přilejte olivový olej, limetkovou šťávu a podle svého gusta okořeňte dávkou chilli papričky zbavené semínek a nakrájené na minikousky. Pojměte silvestrovské pohoštění netradičně, místo chipsů nakrájejte na malé kousky například maso a to namáčejte do salsy.

Energetická hodnota na 1 porci: 135 kJ

bílkoviny 0,3 g	SAFA 1,2 g
tuky 2,5 g	cukry 1,1 g
sacharidy 1,8 g	vláknina 0,4 g

→

Jogurtový dip

Ingredience na 6 porcí:

- 200 g řeckého jogurtu (5 % tuku)
- 2 stroužky česneku
- směs bylinek (tzaziki, plochá petrželka, pažitka, cokoli, co máte rádi)
- sůl, pepř

Nutriční hodnoty na 1 porci: 160 kJ

bílkoviny 3 g
tuky 1,7 g
sacharidy 2,5 g
SAFA 1,1 g
cukry 1,7 g
vláknina 0,1 g

Meruňkový dip

Ingredience na 6 porcí:

- 200 g žluté papriky
- 50 g sušených meruněk
- 40 g žluté cibule
- 20 ml jablečného octa
- 15 ml olivového oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžička hořčicových semínek
- sůl, česnek

Papriku pečte nasucho na pánvi, až slupka zčerná a popraská. Po vychladnutí slupku odstraňte a dužninu nakrájejte najemno. Na rozpáleném oleji osmahněte cibulku nakrájenou na malé kostičky, přidejte prolisovaný česnek, meruňky, dužninu z papriky, ocet, hořčicová semínka a med a zalijte dostatečným množstvím vody. Vše nechte dusit, dokud meruňky nezměknou. Poté směs rozmixujte dohladka, případně dle chuti dosolte.

Nutriční hodnoty na 1 porci: 290 kJ

bílkoviny 0,7 g
tuky 2,6 g
sacharidy 10,1 g
SAFA 1,2 g
cukry 8 g
vláknina 1,1 g

Avokádovo-tuňákový dip

Ingredience na 6 porcí:

- 80 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 50 g žervé
- 100 g dužniny avokáda
- 20 g sušených rajčat
- 2 stroužky česneku (případně více nebo méně dle chuti)

V misce smíchejte žervé s tuňákem, dužninou z avokáda a lisovaným česnekem a vše rozmixujte do hladké pěny. Poté přidejte sušená rajčata krájená najemno a případně dle chuti opatrně dosolte.

Nutriční hodnoty na 1 porci: 290 kJ

bílkoviny 4 g
tuky 4,5 g
sacharidy 2,6 g
SAFA 1,7 g
cukry 1,3 g
vláknina 1,2 g

ZDROJ: FOTOLIA.COM

Rybí salát Ceviche

3 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 600 kJ

bílkoviny 21 g	SAFA 1,0 g
tuky 4 g	cukry 3,7 g
sacharidy 6 g	vláknina 2,0 g

- 280 g čerstvé ryby
- 180 g rajčat
- 70 g cibule šalotky
- 60 ml limetkové šťávy
- chilli, koriandr, sůl, pepř

Pro přípravu lze využít jakoukoli bělomasou rybu (mořského vlka, platýse, tresku), případně i lososa, podmínkou však je, aby byla ryba opravdu čerstvá. Rybu nakrájíme na kostky, cibuli a rajčata (jen tuhou vnější část bez zrníček) nadrobno. Osolíme a opepříme, přidáme chilli a koriandr, zakapeme větším množstvím limetkové či citronové šťávy a necháme odležet cca 20 minut v lednici. Kyselina citronová způsobí tzv. denaturaci bílkovin a maso se „uvaří" zasyrova. Salát podáváme například s celozrnným pečivem.

Čočkové krekry

5 porcí

Energetická hodnota na 1 porci: 480 kJ

bílkoviny 7 g	SAFA 0,4 g
tuky 3 g	cukry 0,6 g
sacharidy 15 g	vláknina 3,8 g

- 100 g čočky velkozrnné (v suchém stavu)
- 40 ml vody (+ voda na uvaření čočky)
- 20 g jemných ovesných vloček
- 15 g slunečnicových semínek (nesolených)
- 15 g dýňových semínek (nesolených)

Čočku uvaříme a necháme vychladnout (nebo použijeme sterilovanou čočku). Polovinu uvařené čočky rozmixujeme, druhou necháme vcelku. Obě části smícháme s jemnými ovesnými vločkami a semínky, dochutíme solí a podle potřeby zředíme vodou. Plech vyložíme pečicím papírem a z připravené hmoty vytvoříme na plechu tenký plát. Pečeme ho v předehřáté troubě při 140 °C cca 30 minut, pak vypneme troubu a necháme plát ještě dosušit. Po vychladnutí ho nalámeme, krekry jíme jen tak, s jogurtovým dipem nebo je přidáme třeba do salátu.

Silvestrovská kuřecí pomazánka

5 porcí

Energetická hodnota na 1 porci pomazánky (= 100 g): 450 kJ
bílkoviny 12 g
tuky 5 g
sacharidy 5 g
SAFA 1,2 g
cukry 3,6 g
vláknina 1,4 g

- 160 g nízkotučného tvarohu
- 100 g celeru
- 100 g jablka
- 100 g pečeného kuřecí masa (ideálně kuřecích prsou)
- 30 g rostlinného tuku Flora Gold
- sůl, pepř, citronová šťáva
- případně jarní cibulka

Na základ pomazánky využijte třeba pečené kuře, které vám zbylo od oběda, případně kuřecí prso osolte a upečte na pánvi nebo v troubě. Vychladlé maso nakrájejte na malé kousky, do misky k němu přistrouhejte najemno celer a jablko. Vše spojte dohromady tvarohem a pro zjemnění chuti přidejte Floru Gold. Dochuťte solí, pepřem a pár kapkami citronové šťávy, můžete přidat i najemno nakrájenou jarní cibulku. Podávejte s celozrnným pečivem a libovolnou zeleninou.

Jogurtový dezert s ovocem a čokoládovou „hlínou“

2 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 990 kJ

bílkoviny 16 g	SAFA 1 g
tuky 4 g	cukry 19 g
sacharidy 33 g	vláknina 7 g

- 300 g libovolného ovoce (např. jahody, maliny, hroznové víno)
- 280 g řeckého jogurtu (0 % tuku)
- 1 balení (34 g) celozrnných čokoládových sušenek REJ
- vanilka, dle chuti lžička medu

Jogurt vyšleháme s vanilkou, případně můžeme lehce přisladit medem. Celozrnné kakaové sušenky nadrtíme. Na dno sklenice dáme pokrájené libovolné ovoce, poté přidáme jogurt a posypeme drcenými sušenkami.

Polévka na zahřátí během chladných zimních dnů

4 porce

Energetická hodnota na 1 porci: 580 kJ

bílkoviny 3 g	SAFA 0,3 g
tuky 3 g	cukry 7,8 g
sacharidy 25 g	vláknina 4,5 g

- 1 litr zeleninového vývaru
- 350 g mrkve
- 300 g brambor
- 80 g šalotky
- 20 g zázvoru
- 10 ml řepkového oleje
- sůl, pepř, chilli, koriandr

Najemno nakrájenou šalotku se zázvorem osmahněte v hrnci na oleji. Asi po pěti minutách přidejte na menší kostičky nakrájenou mrkev a brambory a vše na mírném plameni opékejte dalších pět minut. Poté do hrnce nalijte zeleninový vývar, podle chuti ještě dosolte a dopepřete a přidejte sušené nebo najemno nakrájené čerstvé chilli papričky. Polévku vařte do změknutí brambor a mrkve a následně ji tyčovým mixérem rozmixujte na jemný krém. Na závěr přidejte hrst nasekaného koriandru, případně dozdobte kolečky chilli papričky.

Bonduelle

Silvestrovský zeleninový koláč

8 porcí

Ideální třeba ke svačině či zdravějšímu mlsání během svátků. Pokud koláč nakrájíte na malé kousky, lze ho také využít jako zdravé silvestrovské jednohubky.

bonduelle.cz

bonduelle.cz

Energetická hodnota na 1 porci: 820 kJ

bílkoviny 10 g
tuky 4 g
sacharidy 42 g
SAFA 1,8 g
cukry 8,2 g
vláknina 5,7 g

- 2 balení (2x 425 ml) sterilované zeleniny Bon menu Na pánev Delicate (směs hrášku, mrkve a žampionů)
- 6 vajec (330 g)
- 250 g dýně, oloupané a zbavené semen
- 200 g celozrnné mouky (cca 1 šálek)
- 90 g sýra dle libosti (do 30 % tuku v sušině)
- 30 g jarní cibulky
- 10 g másla na vymazání formy
- 2 stroužky česneku
- polotučné mléko na zředění dle potřeby
- malý svazek čerstvé petržele
- sůl a pepř

Troubu předehřejeme na 170 stupňů a formu na koláč vymažeme máslem. Pomocí robotu nebo ručně na struhadle nahrubo nastrouháme dýni a sýr. Přidáme najemno nakrájenou jarní cibulku, prolisovaný česnek a nasekanou petrželku. Všechno dáme do velké mísy, přidáme směs zeleniny Bonduelle Bon menu Delicate, přimícháme mouku a vejce, osolíme a opepříme. Směs důkladně rozmícháme, pokud je příliš tuhá, zředíme ji mlékem. Připravenou směsí naplníme formu na koláč a pečeme 50 minut, dokud není střed pevný. Před podáváním necháme koláč odstát aspoň 5–10 minut.

	ANGL. MUŽ	SLOVEN. ARY	NÁŘADÍ	ANGL. ALKOHOL		HNÍT	NÁŠ PÍSNIČKÁŘ	TA I ONA	POHÁD-KOVÁ BYTOST		LÁT	PŘED-LOŽKA	SLOV. JINAM	ŘECKÝ OSTROV		ZÁVORA	MYŠLENKA	OZNAČENÍ KAMIONŮ	ŠPATNÝ
DOMÁCKY MARCEL					UMĚLECKÝ STYL					DÍLO					RAKOUSKÁ ŘEKA				
BENZI-NOVÁ ČERPADLA					BOHYNĚ VĚČNÉ MLADOSTI / ALKENOL					MALÝ KŮŇ / TANEC					STAROŘÍM-SKÝ ÚŘEDNÍK / HLAS KUKAČKY				
1. ČÁST TAJENKY																			
	OTISK SAZBY	MALÝ KŮŇ / KOMPOST						DOMÁCKY KILIÁN / ANGL. DOMOV				NEKŇUBA / ZVUK TRUBKY						KUŘIVO	SKUPINY ODVOZENÉ OD ETANU
OLYMPIJ-SKÉ HRY			ANGL. HORKÝ / DĚDINA				JÍST (DĚTSKY) / SMÍ						ANGL. LYŽE / VOJENSKÝ PAKT				ZN. TELLURU / ŇADRO		
SUDOKO-PYTNÍK						PĚNOVÁ HMOTA / SEMET-RIKA								UZAVŘÍT PRŮCHOD / VZDÁLIT SE JÍZDOU					
POJIVO					STAVBA / ŘÍMSKÝCH 1149				MOČÁL (NÁŘ.)	EVROPSKÁ FEDERACE BOXU	POHÁDKOVÁ BYTOST / LISOVANÝ TVRDÝ BONBON				RODOVÉ ZNAKY / POUZE (NÁŘ.)				
NĚM. PŘED-LOŽKA (Z)				2. ČÁST TAJENKY / INDIÁN												VELKÁ MISTNOST / DOMÁCKY OLDŘICH			
HORSKÁ SLUŽBA			CIZÍ PLOŠNÁ MÍRA / MEXICKÝ BRANKÁŘ					DRUH GIBBONA / NEVYPOUŠ-TĚTI KAPKY				FR. ATOL / BALETKA					POŠTOVNÍ KÓD KENTUCKY / NEMLUVIT PRAVDU		
	OBRA-ZOVKA	OMAMNÉ LÁTKY / EVROPANI					NADUTÝ BOHÁČ / SMOTEK VLÁKEN						ŠVÝCARSKÝ STŘELEC / FR. POZITIVISTA (19. ST)					NA POVRCHU OSCHNOUT	ČESKÝ RADAR
MUŽSKÉ JMÉNO (29.9.)						NEVYPOUŠ-TĚT KAPKY / ČERNÁ BARVA								KMIT / SPODEK NÁDOBY					
OTOČENÍ					DÁMSKÝ KLOBOUČEK BEZ KREMPY / AGENT NÁBORÁŘ					NAKLÍ-ČENÝ JEČMEN					SÚDÁNSKÁ ZŘÍCENINA / SOUVISE-JÍCÍ S ESY				
ARM-STRON-GOVY INICIÁLY				ZVĚTŠOVACÍ SKLO / ŘÍMSKÝ KRUTO-VLÁDCE					JMÉNO NOR-SKÝCH KRÁLŮ	JITŘENKA	NĚM. ČLEN NEURČITÝ / ALŽÍR. PŘÍSTAV					DOMÁCKY TOMÁŠ / ANGL. CAR			
ŘÍMSKY 49			3. ČÁST TAJENKY / ANGL. JIŽ														EGYPT. BŮH SLUNCE / KUS LEDU		
NAŠE MALÍŘKA (1902-1980)						JEDNOTKA PRÁCE-TEPLA / ZN. LITHIA								MUŽSKÉ JMÉNO (1.8.) / SPZ KARLOVY VARY					
KOMBI-NÉZA							ČELNÍ ÚTOK						ČTVRTÁ TŘÍDA GYMNÁZIÍ						
ŘEČNÍCI							ŽENSKÉ JMÉNO (4.4.)						PŘESVĚD-ČENÍ					POMŮCKA: LAR, NÁKA, OENO, OCHOA, OLAV, ORAN, TAINE, TELL	

Děkujeme za zaslání správné tajenky z našeho minulého čísla, jejíž znění bylo *„Na podzim nemusí padat jen listí, ale i vaše kilogramy“*. V tomto čísle vyhrává paní Marta Palánová z Brňan u Litoměřic, Barbora Košťálková z Prahy 6 a Zdena Slamková z Děčína, kterým tímto gratulujeme k zasloužené odměně.

Abychom vás namotivovali ke správnému vyplnění tajenky v tomto speciálním, vánočním čísle a byli štědří, zahrajeme si tentokrát o tři glukometry Countour plus ONE.

Křížovku si vytiskněte, vyluštěte a text tajenky pošlete na e-mail krizovka@stob.cz. Nezapomeňte připojit i zasílací adresu. Výherce budeme losovat v den vydání čísla 70, do té doby můžete tajenku zasílat.