

SVETOVÉ RECEPTY

TOP 10 ZDRAVÝCH RECEPTOV Z CELÉHO SVETA

Wellness Team & Dušan Plichta



SVETOVÉ RECEPTY

TOP 10 zdravých receptov z celého sveta



Copyright: www.vladozlatos.com 2013

Autori: "[PowerFood Chef](#)" Mgr. Dušan Plichta
a [Wellness Team](#)

Ilustrácie: GoodFon.com a iné zdroje

[Zlatoš Family Rulez](#)

ePublikácia: **SVETOVÉ RECEPTY**



Obsah publikácie

Úvodný príhovor	4
Základné znalosti domáceho kuchára	5
Základná výbava a užitočné zručnosti domáceho šéfkuchára	8
Výber a pomer základných živín je dôležitejší ako množstvo	9
Tohto nakupujte a konzumujte najviac	11
Toto nekupujte vôbec alebo len výnimočne	12
Zdravý tanier verzus tradičný tanier	12
Kuchárske techniky pre lepšie výsledky	13
1. Grécko „Omeleta šampiónov“	17
2. Austrália „Ranný jogurtový kokteil“	21
3. USA „Super Power Burger“	26
4. Kuba „Karibský tuniakový tanier“	31
5. Mexiko „Quesadillas pre každého športovca“	35
6. Turecko - Pravý kebab s lahodným jogurtovým dressingom	40
7. Švédsko „Super-rýchly omega-3 losos na večeru“	46
8. India „Originálne domáce kari pre posilnenie imunity“	50
9. Thajské „Green Curry“	55
10. Argentína „Chimichurri“ steak s grilovanou zeleninou	59
11. Francúzsko „Dezert pre zlepšenie nálady“	64
Top 11 Powerfoods	68
1. Kakao a horká čokoláda	68
2. Hovädzie mäso	69
3. Kokosový olej	70
4. Kurkuma	71
5. Losos	72
6. Pravý Biely jogurt	73
7. Čili	74
8. Avokádo	75
9. Mandle	76
10. Vajíčka	77
11. Ľanové semiačka	78
O autoroch	79

Úvodný príhovor

Hovorí sa, že zdravá výživa a chutná gastronómia sú dva natolko rozdielne svety, že ich takmer nič nemôže spojiť pre dobro konzumenta. Preto sme sa rozhodli spochybníť tento omyl, vyprovokovať zmysluplnú diskusiu a priniesť viac svetla do tejto problematiky. Zároveň by sme chceli inšpirovať najmä rodičov, ktorým záleží na zdraví svojich detí, pretože deťmi sa dnes nehoráznym spôsobom pokúša manipulovať reklama. Rodičia musia každý deň bojovať proti silným potravinovým spoločnostiam a fast foodom, ktoré sa pokúšajú v mysliach ich detí vytvoriť silné nervové asociácie (emócie, chute, závislosť) k ich produktom. Tieto nervové asociácie následne sprevádzajú deti po zvyšok ich života a spôsobujú im estetické i zdravotné komplikácie. Toto je ale iba jedna strana mince. Tá druhá je ešte komplikovanejšia, pretože "zdravá výživa" je už zneužívaná na propagáciu potravín, produktov a služieb, ktoré v konečnom dôsledku spôsobujú presný opak.

Napríklad krajec chleba natretý rastlinným maslom sa na prvý pohľad môže zdať zdravší ako pečená jahňacina. Väčšina ľudí je často zmätená rôznorodosťou odporúčaní odborníkov a výrazne ovplyvnená médiami. Medzi "odborníkmi" sa nájdu aj takí, ktorí vyslovene "démonizujú" relatívne zdravé jedlá ako sú napríklad šťavnaté grilované steaky alebo praženica na masle. Na druhej strane si treba priznať, že čo je pre jedného liekom, môže byť pre druhého jedom, pričom to isté jedlo môže byť za istých okolností zdravé a inokedy presným opakom. Vyznať sa v problematike nie je ľahké a preto je dôležité, aby ste aspoň trochu svojho času (14 minút, t.j. menej ako jedno percento z dňa) venovali štúdiu [relevantných odkazov](#). Cieľom vášho poznávania je pochopiť, čo znamená optimálna výživa, ktorá ako jediná dokáže byť pre človeka zdravá. Potrebujete vedieť, aké priority má výživa zabezpečovať, čo je dôležité a čo naopak nepodstatné. [Optimálne sa stravovať](#) znamená mať správne potraviny, v správnej kombinácii i množstve a v správnom čase.

V tomto smere máme pre vás dobrú správu. Po prečítaní našej publikácie sa naučíte pripraviť relatívne veľmi zdravé jedlá a z dodatočných informácií ich budete vedieť použiť v čase, ktorý bude optimálny. Dôležitá však samozrejme ostáva nielen kvalita vstupných surovín, ale aj skonzumovaný objem. Musíme vás upozorniť, že hoci sú recepty a informácie pripravované ako užitočný "manuál", nikdy nenahradia [poradenské](#) alebo iné [konzultačné](#) služby, ktoré prostredníctvom diskusie pomáhajú robiť výživu a životosprávu skutočne optimálnu a tým pádom aj zdravú. Tak, pohodlne sa usadte a vitajte vo svete, kde gastronomické zážitky z celého sveta prekonajú všetky vaše očakávania.



Základné znalosti domáceho kuchára

Určite všetci chceme jesť tak, aby sme boli plní energie, štíhli, vitálni a najmä dlhodobo zdraví. Zároveň však nie sme ochotní vzdať sa gastronomického zážitku, ktorým si často skrášľujeme spoločné chvíle strávené v kruhu rodiny a našich známych. Jedlo má byť určite chutné ale to neznamená, že musí obsahovať chemikálie, či prehnané dávky rafinovaného cukru.

Naším cieľom je naučiť vás základné kuchárske zručnosti, aby ste si doma vedeli pripraviť skutočne zdravé pokrmy, ktoré navyše potešia každý gastronomický jazýček. Stretnete sa možno s nepoznanými receptami z vybraných svetových kuchýň, čo vás však nemá odradiť od prípravy, ale práve motivovať k tomu, aby ste ich zvládli. Týmto návodom získate schopnosti pripraviť si akékoľvek jedlo, ktoré bude spĺňať kritéria kvality nielen z gastronomického hľadiska, ale najmä z toho zdravotného.



Preto je vhodné, aby ste na začiatku pochopili základné princípy a získali prehľad o minimálnej vybavenosti vašej kuchyne, ktorá vám jednoducho zabezpečí optimalizáciu vašej životosprávy.

Čo sa dnes považuje za vrchol zdravej výživy

Niektorí považujú za najzdravší výživový štýl vegetariánstvo, iní zas alternatívu k mäsu – [sóju](#). Ďalší veria tomu, že [kuracie mäso](#) je najzdravšie zo všetkých a niektorí z nás sú "poučení" reklamou o tom, že [celozrnné výrobky a cereálie](#) sú úplným základom nášho zdravia. O tom mnohých presvedčila aj známa výživová pyramída, ktorou sme zavádzaní, pretože z pohľadu [evolúcie ľudstva](#) ide o úplný nezmysel. Podľa nás je dôležité, aby sme vychádzali z [evolúčných poznatkov o výžive ľudstva](#) a lepšie tak pochopili súvislosti o tom, prečo cereálie ani sacharidy nemôžu vo forme, ako ich poznáme dnes (chlieb, pečivo, raňajkové cereálie, cestoviny, múčne i celozrnné výrobky a ďalšie), tvoriť základ našej výživy.

Žiaľ skutočnosť je taká, že mnohí z nás sme nikdy nedostali žiadne základné vzdelanie ako optimalizovať výživu nášho organizmu a už od detstva do nás tlačili dôležitosť príjmu obilnín, pečiva, zemiakov a ďalších nie práve najvhodnejších sacharidov. Sacharidy sa konzumujú veľmi často aj na základe chybných odporúčaní od rôznych svetových inštitúcií (napr. WHO) a iných autorít ovplyvnených silnou loby potravinárskeho a farmaceutického priemyslu.

Táto loby, ktorá neúnavne a dlhodobo venuje pozornosť propagande, tak svojimi technikami úspešne presvedčila aj mnohých inteligentných ľudí. Avšak keď sa človek v skutočnosti do hĺbky logicky zamyslí a aj vďaka internetu dôraznejšie vyhladá najnovšie publikované štúdie nezávislých vedcov, trénerov, výživových špecialistov alebo žurnalistov zistí že so slávnymi a tak "dôležitými" sacharidmi asi nebude niečo v poriadku.

Klasický model stravovacej pyramídy



- Oleje a tuky
- Orechy a semená
- Sladkosti
- Vajcia
- Syry
- Mliečne výrobky
- Ryby a mäso
- Strukoviny
- Zelenina
- Ovocie
- Cereálie

Nový model stravovacej pyramídy



- Sladkosti
- Cereálie
- Ovocie
- Syry
- Strukoviny
- Kyslomliečne výrobky
- Oleje a tuky
- Orechy a semená
- Ryby a mäso
- Vajcia
- Zelenina

Vzhľadom na všeobecnú propagáciu a marketing v potravinárskom priemysle, drvivá väčšina dnešnej populácie funguje na [sacharidovom metabolizme](#). To znamená, že ich bunky spalujú cukor namiesto tuku. Dôkazom sú ohromné nárasty tučných a chorých ľudí po celom svete. Ľudia sa stali veľmi efektívnymi v spaľovaní cukru (sacharidov) a tučnota je len dočasná cena, ktorú ľudia často platia za to, kým sa stanú úplne chorými (diabetes, srdcovo-cievne ochorenia). Je len na vás, pre ktorú cestu sa [rozhodnete](#).



Možno ani vás nebaví stále rozmýšľať nad tým, kde získať kompromisné alebo aspoň trochu dobré jedlo či potraviny podľa svojich potrieb. Žiaľ, vo väčšine prípadov máme okolo seba zlé a ešte horšie možnosti na výber. Lenže z nášho pohľadu dobré jedlo neznamená len "niečo", čo mi chutí a z čoho mám dobrý pocit naplneného žalúdka.