

## Bezlepkové vaření 32

# Špenát se mě taky týká

nejen Pepka námořníka

*Klub zdraví Chotěboř - 19. 5. 2016*

### MÝTUS PEPKA NÁMOŘNÍKA

*Navzdory všeobecnému mínění není špenát zvláště dobrým zdrojem železa, ale jeho temně zelené listy obsahují mnoho jiných cenných živin. Některé výzkumy ukazují, že patří mezi nejmocnější ze všech zelenin, které pomáhají při prevenci rakoviny.*

Špenát obsahuje karotenoidy ve vysokých koncentracích včetně beta-karotenu, který se v těle přetváří na vitamin A. Je také bohatým zdrojem luteinu - karotenového pigmentu, který má ANTIOXIDAČNÍ účinky. Některé studie svědčí pro to, že pravidelné požívání zeleniny s tmavými listy může chránit před mnoha druhy zhoubného bujení.

Výzkum z roku 1994 ukazuje, že strava bohatá na beta-karoten snižuje riziko makulární degenerace závislé na věku (degenerace žluté skvrny oční sítnice, která je častou příčinou slepoty u starších lidí). Vznik tohoto degenerativního onemocnění střední části sítnice je méně pravděpodobný u lidí, kteří konzumují velká množství listové zeleniny.

Špenát je rovněž užitečným zdrojem kyseliny listové, která je doporučována těhotným ženám jako prevence rozštěpu páteře u dětí.

Moudrost lidové medicíny lze vidět v odvěkém používání špenátu: byl předepisován při vysokém krevním tlaku, při anémii a zácpě. Špenát je hodnotným zdrojem draslíku, který je - jak bylo poslední dobou opakovaně zjištěno - důležitým činitelem při regulaci krevního tlaku.

Špenát byl velmi dlouho považován za vynikající zdroj železa: v padesátých letech a dříve nutili někteří rodiče děti do špenátu, protože se domnívali, že po něm celkově zesílí. Velký vliv na popularitu "superzdravého" špenátu měla postavička z kreslených grotesek Walta Disneyho - námořník Pepek, který v kritických chvílích spolýkal celou plechovku špenátu, aby svým svalům dodal netušenou sílu.

Toto populární nedorozumění vzniklo z prosté matematické chyby, k níž došlo při analýze špenátu a výpočtu obsahu železa v něm. Desetinná čárka na nesprávném místě přiměla mnohé lidi k víře, že špenát obsahuje desetkrát větší množství železa než ve skutečnosti.

Vaše tělo vstřebává více železa, budete-li jíst zeleninu společně s potravou obsahující vitamin C, jako je ovoce nebo rajčata.



Fotografie špenátových listů je převzata z *FreeDigitalPhotos.net*. Pod číslem ID-100326326 jí uveřejnilo studio *phasinphoto*.

Zdroj: Jídlo léčí - Readers Digest Výběr, k zakoupení zde: <http://obchod.readersdigest.cz/katalog/jidlo-leci/>

# Špenát

<http://www.magazinzdрави.cz/spenat>

Pepek námořník jedl špenát proto, aby získal velkou sílu. Dnešní klinické i laboratorní výzkumy potvrzují, že dělal dobře. Navíc se zjistilo, že špenát lze využít k ochraně sítnice a zraku obecně.

Přestože má špenát jen 22 kcal na 100 g, je nejvýznamnější listovou zeleninou. Špenát má díky vysokému obsahu vitaminů a minerálů mimořádnou výživnou hodnotu. Jeho 100 g poskytuje: dvě třetiny denní dávky vitamínu A, prakticky celou denní dávku kyseliny listové neboli folátů, polovinu denní dávky vitamínu C, téměř čtvrtinu denní dávky hořčíku, více než čtvrtinu denní dávky železa.

Podrobný výzkum vedený Massachusettskou oční a ušní klinikou a Harvardskou univerzitou (USA) ukázal, že u osob mezi 55. a 80. rokem věku, které pravidelně jedí špenát, je mnohem nižší riziko ztráty ostrosti zraku zapříčiněné makulární degenerací. Pravidelná konzumace špenátu je doporučována všem, kdo si chtějí zachovat dobrý zrak, především však lidem ve věku nad 50 let.

Špenát obsahuje 3 mg železa/100 g, což je více než v mase. Přestože se železo z rostlin (nehemové železo) v organismu absorbuje obtížněji než železo živočišného původu (hemové železo), přítomnost vitamínu C ve špenátu a v jiných jídlech jeho vstřebávání podstatně zlepšuje. Konzumace čerstvé šťávy ze špenátu je vhodná v případě anémie.

Experimenty na zvířatech ukázaly, že proteiny ve špenátu zabraňují vstřebávání cholesterolu a žlučových kyselin. Proto jeho pravidelná konzumace pomáhá při snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Díky vysokému obsahu kyseliny listové, která nejenže má antianemické účinky, ale zabraňuje i vzniku některých poškození plodu, je špenát vhodnou potravinou pro těhotné ženy.

Špenát se pro svůj vysoký obsah vitaminů a minerálů doporučuje především těm, kdo provádějí fyzicky náročnou práci, sportovcům a adolescentům.

Špenát je velmi bohatý na lutein a zeaxantin, dva karotenoidy, které pomáhají předcházet ztrátě zraku v důsledku degenerace makuly, nejcitlivější části sítnice. Tato porucha je nejčastější příčinou slepoty u starších lidí. Zjistilo se, že při prevenci stařecké makulární degenerace je špenát dokonce účinnější než mrkev.

Pokud je špenát jemný, může se přidat do salátů. Zmražený špenát ztrácí malou část vitamínu C, ale má tu výhodu, že je k dispozici po celý rok. Při tepelné úpravě je nejlépe ho připravovat v páře, protože si takto uchová většinu svých vitaminů a minerálů.

Čerstvá šťáva: Denně se doporučuje vypít půl sklenice před obědem nebo večeří.

Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

## Špenát a brukev pro dobrý zrak

<http://www.magazinzdрави.cz/spenat-a-brukev-pro-dobry-zrak>

Lidé, kteří vidí dobře, berou často zrak jako samozřejmost. Chováme se ke svým očím spíše jako k malým přístrojům než jako k živým součástem těla a mnoho z nás chce věřit, že lasery jsou nejlepším prostředkem k udržování zdravého zraku.

Během posledních desetiletí však výzkum ukázal, jak jsou tyto naše malé "přístroje" ovlivňovány tím, co konzumujeme. Snídaně, obědy a večeře mají zvláštní vliv mj. i na makulární degeneraci, nemoc postihující statisíce starších lidí.

Makulární degenerace je hlavní příčinou nevratné slepoty lidí ve věkové kategorii nad šedesát pět let. Touto nemocí trpí více než 1,6 milionu Američanů a mnozí z nich oslepnou. Jak již napovídá název, nemoc postihuje a ničí makulu čili žlutou skvrnu na sítnici. Na tomto místě se světelná energie přeměňuje na nervový signál. V okolí makuly se nacházejí mastné kyseliny, které mohou s přicházejícím světlem reagovat, a vytvářet tak nízké koncentrace vysoce reaktivních volných radikálů. Tyto volné radikály mohou ničit okolní tkáň včetně makuly. Naštěstí však poškození vyvolaná volnými radikály můžeme potlačit díky antioxidantům nacházejícím se v ovoci a zelenině.

Závažné důkazy o tom, že jídlo může chránit před makulární degenerací, pocházejí ze dvou výzkumných studií, z nichž každá byla uskutečněna jinou skupinou zkušených vědců zaměstnaných v prestižních institucích. Obě studie byly uveřejněny před deseti lety. První hodnotila stravu a druhá stanovovala živiny a složky potravy v krvi. Nálezy obou studií hovoří o tom, že by se mohlo zabránit až 70-88 případů slepoty způsobené makulární degenerací, kdyby lidé konzumovali správnou stravu.

Studie týkající se příjmu potravy porovnávala 356 jedinců od padesáti pěti do osmdesáti let, u nichž lékaři zjistili pokročilé stadium makulární degenerace, s 520 jedinci trpícími různými jinými očními chorobami (kontrolní skupina). Na studii spolupracovalo pět oftalmologických lékařských center.

Vědci v této studii zjistili, že s nižší frekvencí výskytu makulární degenerace se pojí vyšší příjem karotenoidů - antioxidantů obsažených v barevných částech ovoce a zeleniny. U jedinců konzumujících antioxidanty byl až o 43 nižší výskyt této nemoci v porovnání s těmi, kteří jich konzumovali nejméně. Další zjištění, že konzumace pěti ze šesti analyzovaných druhů zeleniny je spojena s nižším výskytem makulární degenerace (brokolice, mrkev, špenát či brukev, tykev a sladké brambory), už nemohlo přinést žádné větší překvapení. Nejvyšší ochranu poskytoval špenát a brukev. U jedinců konzumujících brukev pětkrát či vícekrát týdně se nemoc vyskytovala o 88 % méně než u těch, kteří ji konzumovali méně než jednou za měsíc.

Pouze u jediné skupiny rostlinných potravin nebyl nalezen ochranný účinek. Bylo to u zelí, kvěťáku, růžičkové kapusty; tedy u těch druhů zeleniny, které jsou ze všech šesti rostlinných skupin nejméně barevné.

Vědci se dále zaměřili na studium ochranných účinků vyplývajících ze spotřeby pěti různých typů karotenoidů konzumovaných ve výše uvedených zeleninách. Všech pět zástupců vykazovalo významný ochranný účinek, největší však karotenoidy, které se nacházejí v tmavě zelené listové zelenině. Naopak, vitaminové doplňky obsahující retinol (vitamin A), vitamin C a vitamin E měly malé či neměly žádné účinky. Takže opět vidíme, že vitaminové doplňky mohou přinášet velké zisky výrobcům, ale pro naše zdraví nemají význam.

Autoři studie celou záležitost uzavřeli s tím, že pokud budeme jíst správné potraviny, můžeme snížit riziko makulární degenerace až o 88 %.

A v čem jsou obsaženy tyto účinné karotenoidy? Dobrymi zdroji jsou zelená listová zelenina, mrkev a citrusové plody. Je tady ale jeden problém. V těchto zdrojích jsou stovky (možná tisíce) karotenoidních antioxidantů a z nich byl zkoumán s ohledem na jejich biologické účinky sotva jeden tucet. Dnes dobře víme, že antioxidanty „deaktivují“ volné radikály, čímž snižují rozsah jimi vyvolaného poškození. Na druhé straně však aktivity jednotlivých antioxidantů ohromně kolísají v závislosti na stravovacích zvyklostech a životním stylu. Díky tomuto kolísání je prakticky nemožné předvídat jejich jednotlivé účinky, ať už prospěšné či škodlivé. Logika jejich využití ve formě doplňků stravy je příliš povrchní a vytržená z kontextu. Ignoruje totiž dynamiku přírody. Je tedy daleko bezpečnější konzumovat tyto karotenoidy v jejich přirozené podobě - ve výrazně zbarveném ovoci a zelenině.

Druhá studie porovnávala 421 pacientů s makulární degenerací s 615 pacienty kontrolní skupiny. Na této studii se podíleli vědečtí pracovníci pěti předních klinických center specializovaných na oční choroby. Dali přednost měření koncentrace antioxidantů v krvi před stanovováním jejich konzumace. Celkem monitorovali čtyři různé antioxidanty: karotenoidy, vitamin C, selen a vitamin E.

U všech skupin těchto živin kromě selenu došlo při jejich zvýšené konzumaci k poklesu množství případů makulární degenerace, ačkoliv pouze u karotenoidů to byl pokles statisticky významný. V porovnání s jedinci, v jejichž krvi byly nalezeny nejnižší koncentrace karotenoidů, bylo riziko vzniku makulární degenerace u jedinců s nejvyšší koncentrací karotenoidů v krvi o dvě třetiny nižší.



Snížení v řádu 65-70 % tuto studii přibližuje výsledkům prvního výzkumu, kde se snížení rovnalo 88 %. Obě vědecké práce důsledně dokázaly pozitivní účinky antioxidantů, resp. karotenoidů konzumovaných v potravě jako faktorům prevence degenerace sítnice.

Z knihy T. Collina Campbella Čínská studie. Vydalo nakladatelství Svítání.

# Špenát setý

<http://www.milujvivareni.cz/zboziznalstvi/2388-spenat/>

latinsky Spinacia oleracea, anglicky spinach, francouzsky épinard, německy Spinat, italsky spinaci

Je pro lidské zdraví a organismus velmi důležitá listová zelenina, která se v současnosti pěstuje po celém světě. Velmi zdravá zelenina Špenát je zelenina, obsahující mnoho lidskému zdraví prospěšných vitamínů a látek. V současné době se pěstuje na celém světě a je také součástí jídel mnoha kuchyní.

## PŮVOD A HISTORIE

Špenát má původ v jihozápadní Asii, s největší pravděpodobností v Persii – název špenát totiž vychází z perského slova Esfenaj. Do severní Afriky se pak dostal přes Sýrii a Arábii, kolem roku 1100 se objevil ve Španělsku a odsud se postupně rozšířil do celé Evropy. První recepty se špenátem jsou sepsány v kuchařské knize, která pochází z roku 1390.

## SOUČASNOST

V současnosti se špenát pěstuje po celém světě, jedinou výjimkou jsou tropické oblasti, kde se mu příliš nedaří. V Evropě jsou největšími pěstiteli a producenty Itálie, Francie a Německo. Na trhu se také občas objevuje japonská odrůda Horenso, která je jemnější a sladší než špenát evropský. Špenát se pěstuje a dodává na trh jako jarní, letní, podzimní a zimní – a právě doba výsevu a sklizně je pro obchodníky i spotřebitele důležitější než odrůda nebo místo pěstování.

## VZHLED, CHUŤ, VŮNĚ...

Špenát setý je jednoletá rostlina, která vyrůstá do volných listových růžic. Ty se skládají z vejčitých nebo trojúhelníkových listů se sytě zelenou barvou. V letních měsících se mohou objevit květy zelenožluté barvy, které ale snižují kvalitu špenátu. Špenát má klasickou mírně nasládlou a specificky lehce kořeněnou chuť a příjemnou vůni.

## DRUHY A ODRŮDY

Špenát setý se podle doby výsevu rozděluje na jarní, letní, podzimní a zimní.

**JARNÍ** – mladý špenát má velmi jemné svěže zelené křehké lístky. Může se po důkladném omytí konzumovat i syrový

**LETNÍ** špenát se může podobně jako jarní konzumovat po důkladném omytí syrový, ale listy jsou silnější a méně křehké než u mladého špenátu.

**PODZIMNÍ** a **ZIMNÍ** špenát se prodává v období od podzimu do jara. Listy jsou silnější a tužší, charakteristicky zvláště. Podzimní a zimní odrůdy se konzumují tepelně upravené vařením nebo dušením.

## ZÁKLADNÍ DRUHY ŠPENÁTU

Listový špenát není jediný druh špenátu, který se pěstuje - v menším množství se v několika málo regionech pěstuje i špenát kořenový. Každý druh se sklízí jiným způsobem – listový ručně, kořenový pomocí speciálních strojů.



**HORENSO** je druh listového špenátu, který se pěstuje především v Japonsku. Listy jsou špičaté a oválné, mají příjemně nasládlou chuť a jemné aroma. Mohou se konzumovat syrové, případná tepelná úprava by měla být velmi krátká, aby se zachovala struktura, chuť i vůně.

**ANGLICKÝ** špenát je vytrvalá rostlina, která se může sklízet dva i více let. Vzhledem připomíná šťovík, chuť a aroma jsou ale typicky „špenátové“.

**NOVOZÉLANDSKÝ** špenát – čtyřboč rozložitá – je poměrně malá rostlina, z které většinou do čtyř stran vyrůstají velmi dlouhé šlahouny s chuťově velmi lahodnými lístky, které se mohou sklízet od začátku léta až do prvních mrazíků.

**BABY ŠPENÁT** je velmi oblíbený druh. Rostliny jsou menší, mají křehké a chuťově velmi dobré lístky, které dorůstají do velikosti 5 až 10 centimetrů.

## NEJZNÁMĚJŠÍ ODRŮDY LISTOVÉHO ŠPENÁTU

**EMILIA F1** – Velmi výnosná a proti plísním odolná odrůda, vhodná pro letní i podzimní pěstování. Vysévá se od března do července a sklízí od května do září. Má mírně zvlněné listy se středně zelenou barvou.

**MONORES** – Odrůda určená pro jarní a podzimní sklizeň. Rostliny na začátku rostou velmi rychle a mohou se poměrně brzy sklízet. Mají větší, mírně zvlněné oválné listy se zakulacenou špičkou. Odrůda je velmi odolná proti plísním i mrazíkům, nevybíhá do květu.

**MISANO F1** – Velmi oblíbená nenáročná odrůda pro jarní i pozdní podzimní výsev. Rostliny jsou velmi odolné jak proti plísním, tak proti mrazíkům.

**PREVIA F1** – Rostliny jsou velmi mohutné, mají tmavě zelenou barvu. Odrůda patří mezi nejvíce pěstované nejen vzhledem ke své výnosnosti, ale i kvůli značné odolnosti proti plísním.

## PĚSTOVÁNÍ

Pěstování špenátu není náročné. Špenát se vysévá brzy na jaře, v druhé polovině léta a na podzim. Odrůdy vyseté brzy na jaře mají vegetační dobu 52 dní, podzimní 65 dní, odrůdy pro přezimování a jarní sklizeň 240 dní. Lístky se musí otrhat ještě před rozkvetem.

Půda musí být výživná a mírně zásaditá s pH 6 až 7,5, ideálně hlinitopísečná, která dokáže zadržovat vodu. Stanoviště by mělo být chráněné před větrem. Zálivka musí být dostatečná a přiměřená velikosti rostlin. Kvalita půdy a zálivka ovlivňuje velikost, chuť i jemnost listů. Š

penát se nedaří pěstovat v suché, překyselené půdě na větrném stanovišti. Rostliny se nesmí přihnojovat dusíkatými nebo chlévskými hnojivy.

# Je pravda, že špenát neobsahuje tolik železa, kolik se donedávna tvrdilo?

<http://www.magazinzdravi.cz/je-pravda-ze-spenat-neobsahuje-tolik-zeleza>

Špenát skutečně nepatří k těm nejlepším zdrojům železa, ale stále zůstává zdrojem mnoha jiných látek s antioxidační, protirakovinovou a protisklerotickou aktivitou. Obsahuje například čtyřikrát víc betakarotenu a třikrát víc luteinu než brokolice.

Špenát obsahuje vlákninu snižující hladinu cholesterolu v krvi. Pokud netrpíte na močové kameny, jezte špenát aspoň jednou týdně! Teplem se některé důležité látky ničí, a tak si ho klidně dejte občas syrový anebo jen krátce blanšírovaný.

MUDr. Igor Bukovský, vědecký pracovník FÚ LF UK v Bratislavě, odborník v oblasti výživy a prevence chorob

# Recept, který jsme ochutnali

## TĚSTOVINY SE ŠPENÁTEM

Čerstvé špenátové listy velmi důkladně propláchneme pod tekoucí studenou vodou a v nepatrném množství mírně osolené vody je lehce spaříme. Listy špenátu scedíme, pokrájíme na menší kousky a pak je krátce podusíme na másle s drobně nasekanou cibulí a česnekem.

Těstoviny (jistěže bezlepkové) uvaříme podle návodu na obalu v osolené vodě.

Nívu nastrouháme na struhadle a smícháme se smetanou. Touto směsí zalijeme špenát. Celou směs nakonec dochutíme troškou muškátového oříšku, solí, pepřem a na závěr ještě krátce povaříme.

Ke špenátu přidáme uvařené těstoviny a důkladně promícháme. Italské těstoviny se špenátem podáváme jako hlavní chod. Opravdu výborný oběd i pro ty, co nemusí denně maso, případně dodržují vegetariánskou stravu.

# Recepty, které za nás ochutnali jiní

## BEZLEPKOVÉ BRAMBOROVÉ PLACKY SE ŠPENÁTEM – 3 PORCE

<http://www.mytaste.cz/click/index/30318708/snedeno.cz>

*Na placky:* 400 g vařených brambor, 200 g polohrubé kukuřičné mouky, 60 g čedaru, 1 vejce, 1 lžice oleje, sůl, olej

*Na špenát:* 400 g mraženého špenátu (nejlépe listů, pozor, čím byl případně zahušťován), 1 vejce, 1 cibule, 1 velký stroužek česneku, ½ dl šlehačky, sůl, pepř, olej

Brambory uvaříme doměkka, necháme zchladnout a oloupeme. Prolisujeme nebo nastrouháme najemno. Přidáme jemně nastrouhaný sýr, vejce, sůl, mouku, olej a bleskurychle zpracujeme těsto, protože rychle řídne. Na pánvi rozpálíme olej a na pomoučené lince postupně rozvalujeme placky, které smažíme po obou stranách dozlatova.

V kastrolu rozehejeme oleje, orestujeme na něm cibuli a přidáme špenát. Necháme rozpustit, osolíme, opepříme a vmícháme vejce. Když ztuhne, přilijeme šlehačku a přidáme prolisovaný česnek. Ještě chvíli zahříváme a podáváme s plackami.

## BEZLEPKOVÉ TĚSTOVINY S BAZALKOVO-ŠPENÁTOVOU OMÁČKOU – 2-3 PORCE

<http://www.mytaste.cz/click/index/24137441/d-f-n.blogspot.cz>

*Vaše oblíbené bezlepkové těstoviny, 4 rajčata, 2 hrsti baby špenátu, 1 lžici sušené bazalky, 2 lžičky rajčatového protlaku (pozor, čím byl zahuštěn), žlutá kapie, malá červená cibule, 2 stroužky česneku, olivový olej, mořská sůl*

Těstoviny si dejte vařit v jemně osolené vodě. Bezlepkovým to trvá 10-15 minut.

Na olivovém oleji orestujte nakrájenou cibulku, poté přijďte česnek a minutku ještě restujte.

Přidejte nakrájen rajčata a papriku a restujte 8 minut. Poté přidejte špenát a nechte proplužovat dalších 8 minut. Nakonec přidejte rajčatový protlak a vše pořádně promíchejte a nechejte vařit cca 5 minut.

Hotovou směs rozmixujte v mixéru a přelijte jí hotové těstoviny.

## RÝŽE SE ŠPENÁTEM

<http://www.magazinzdravi.cz/ryze-se-spenatem>

*1 cibule, 1 šl rýže, 1/4 kg špenátu nebo mangoldu, 2 stroužky česneku, sůl, olej*

Na oleji osmažíme cibulku, přidáme česnek a rýži. Zalijeme 2 šl vody a vaříme 20 minut. Pak přidáme špenát a vaříme ještě dalších 20 minut. Podáváme s luštěninovými karbenátky a mrkvovým salátem.



## SLANÝ JAHELNÍK SE ŠPENÁTEM

<https://mlsny.wordpress.com/2015/03/31/slany-jahelnik-se-spenatem/>

*hrnek jáhel, 300 g čerstvého špenátu, 2 stroužky česneku, 1 menší cibule, olivový olej, pepř, sůl, muškátový oříšek, 100g strouhaného sýra, 300 ml kysané smetany, 1-2 vejce, 2 hrsti semínek (dýně, slunečnice, piniové oříšky – např.)*

Uvařte jáhly – několikrát je dobře propláchněte studenou vodou, dokud nebude čirá. Dejte do hrnce v poměru 1 hrnek jáhel na 2 hrnky vody se špetkou soli a přiveďte k varu. Vařte 7 minut, pak odstavte a nechte 10 minut dojít. Jáhly postupně všechnu vodu vstřebají...

Na velké pánvi orestujte na několika lžících oleje cibuli nadrobno a česnek a postupně přidávejte opraný čerstvý špenát. Postupně „slehne“ a začne se dusit. Odstavte a nechte trochu vychladnout.

V míse smíchejte podušený špenát, kysanou smetanu, větší část semínek, strouhaný sýr a vejce. Okořeňte solí, čerstvě mletým pepřem a trochou muškátového oříšku (nemusí být).

Do mísy ke směsi předejte částečně zchladlé jáhly a dobře promíchejte.

Namočte do vody pečící papír, aby jím šel dobře vyložit pekáč. Potřete jej trochou olivového oleje a dejte všechnu směs do papírem vyloženého pekáče. Posypte zbytkem semínek.

Pečte v předehřáté horkovzdušné troubě na 180 stupňů cca 20-25 minut, až začne povrch i okraje zlátnout.

Jahelník můžete na talíři ozdobit lžící kysané smetany...

## QUICHE S LOSOSEM

<http://www.labuznik.cz/recept/quiche-s-lososem/>

*listové těsto, špenát listový (i zamražený, nikoliv protlaký nebo ochucený), smetana, dobrý sýr, vejce, chilli paprička, limetka, jarní cibulka, pepř, dobrá sůl, velký filet lososa*

1/ vychlazené listové těsto rozválíme na placku, formu na koláč vyložíme papírem na pečení a placku těsta v ní upravíme, po dně těsto propícháme vidličkou. Celou formu i s těstem necháme v mrazáku.

2/ rozmrazíme špenát a vymačkáme z něj vodu, nastrouháme dosti sýra (se středně výraznou chutí), nakrájíme cibuku nadrobno stejně jako chilli. To vše smícháme se smetanou a vejci, s citem opepříme. Asi nesolit, sýry si poradí.

3/ lososa zbavíme kůže a kostí, ukrojíme třeba 4 tenčí plátky (cca 2 cm) a dáme je marinovat do olivového oleje, limetkové šťávy, pepře a chilli. Zbylý kus ryby nakrájíme na nudličky a vmícháme do špenátové směsi.

4/ Směs rozložíme do formy s těstem (nepěchovat), těsto na okrajích ořízneme a celé to vrazíme do rozehřáté trouby (200°C). Necháme propéci a zpevnit (je třeba hlídat, když se ta věc moc nafoukne, bez milosti propíchnout). Pečeme do lehce zlatava.

5/ Na téměř hotový koláč poklademe marinované plátky lososa (lehce osolíme jen rybkou) a celé to dopečeme. Necháme trochu vychladnout, ozdobíme chilli a limetkou.

## EXOTIKA - ČOČKA SE ŠPENÁTEM A KOKOSOVÝM MLÉKEM

<http://www.mytaste.cz/click/index/29191433/varimbezlepkumlekavajec.estranky.cz>

*350 g čočky, 1 cibule, 1 stroužek česneku, olej, 1 lžička kurkumy, 2 lžičky garam masala, 1 lžička kari koření, ½ lžičky mletého zázvoru, ¼ lžičky mletého chilli, sůl, pepř, 250 g listového špenátu, 200 ml kokosového mléka, bezlepková mouka na zahuštění*

Čočku přebereme, promyjeme a přes noc namočíme do studené vody.

Cibuli a česnek oloupeme a nadrobno nasekáme. Společně orestujeme na oleji. Ke konci restování přidáme kurkumu, garam masalu, zázvor a chilli a krátce osmažíme, aby se koření rozvonělo. Přidáme slitou čočku a zalijeme vodou tak, aby sahala asi 2 cm nad čočku. Osolíme, opepříme, přikryjeme pokličkou a přivedeme k varu. Od bodu varu vaříme 20 min, podle potřeby můžeme dolít vodu, ale jen tak, aby sahala těsně nad čočku. Poté vmícháme pokrájený špenát a kokosové mléko a společně ještě 5 minut povaříme. Je-li směs příliš řídká, můžeme zahustit lžičkou mouky rozmíchané v malém množství studené vody. Na závěr dokořeníme podle chuti (kari, chilli, sůl...).

## POHANKOVÉ PALAČINKY

<http://www.labuznik.cz/recept/pohankove-palacinky/>

*½ l mléka, 1 KL bezlep. prášku do pečiva, 3 celá vejce, špetka soli, mix rýžové a pohankové mouky*

Smíchat suroviny - mouky dávám na střídačku obou stejný podíl, než mám polotuhé těstíčko. Osmažit palačinky a pak je lze dát na plech (na pečící papír) a zapéct s čímkoliv. V našem případě dáme listový špenát, krutí šunku, rajčata.

## ŠPENÁT S INDICKÝM KOŘENÍM – PRO 2 – 3 OSOBY

<http://www.labuznik.cz/recept/indicky-spenat-palak/>

*mražený listový špenát 400 g, 1 dl vody, 2 polévkové lžičce oleje, 2 středně velké cibule rozmixované, 4 stroužky česneku, kousek strouhaného zázvoru (asi 2 cm), 2 velké rajčata bez slupky nakrájené nadrobno (rozmixované), koření garam masala: 2 kávové lžičce, mletý kmín: 1 čajová lžičce, mletý koriandr: 2 čajové lžičce, mletá kurkuma: 1/4 čajové lžičce, sůl a chilli dle chuti, 2 polévkové lžičce smetany s 30 % tuku nebo kokosového krému*

Rozmrazíme špenát. V hrnci s trochou vody vaříme pod poklicí špenát asi 5 minut. Vodu neodlíváme, pomocí tyčového mixéru rozmixujeme špenát s vodou. V pánvičce s vysokým okrajem ohřejeme olej a přidáme rozmixovanou cibuli, pod poklicí dusíme 2 minuty na mírném ohni, občas zamícháme. Přidáme strouhaný zázvor a strouhaný česnek\* Dusíme spolu cca 4 minuty, občas zamícháme. Přidáme rajčata, zakryjeme a dusíme dalších deset minut, dáváme pozor, ať se cibulovo-rajčatová pasta nepřipalí. Přidáme rozmixovaný špenát, důkladně zamícháme. Následuje koření: kurkuma, mletý koriandr, mletý kmín, garam masala, chilli a sůl. Za stálého míchání dusíme spolu 3 minuty, na konci přidáme smetanu nebo kokosový krém. Opatrně s chilli, koření garam masala může být taky pálivé.

Doporučená příloha: Rýže basmati nebo jasmínová, pro ty, kdo nemají bezlepkovou dietu i indická chlebová placka

## BEZLEPKOVÝ KUSKUS S LISTOVÝM ŠPENÁTEM

<http://www.mytaste.cz/click/index/24211874/varimbezlepkumlekavajec.estranky.cz>

*175 g bezlepkového (kukuřičného) kuskusu, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 150 g mraženého listového špenátu, olej, sůl, pepř*

Kuskus zalijeme stejným objemem vody a necháme pár minut povařit (určitě něco přes 5 minut, aby vám nevypadly plomby).

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli. Přidáme na tenké plátky nakrájený česnek a listový špenát. Podlijeme několika lžicemi vody a necháme pod pokličkou rozmrazit a prohřát. Poté vmícháme uvařený kuskus, osolíme, opeříme a můžeme podávat.

## ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S PARMEZÁNOVÝM CHIPSEM A ZTRACENÝM VEJCEM

<http://www.mytaste.cz/click/index/24784017/hratkyspekaci.blogspot.com>

*polévka: 2 střední cibule, 700g zmrazených špenátových listů, 4 obrovské brambory, 6 stroužků česneku, cca 2dcl polotučného mléka, plátek másla, 1 polévková lžičce oleje, cca 1 ½ litru zeleninového vývaru, parmezánové konce (ale nejsou nutné), sůl, pepř*

*parmezánové chipsy: nastrouhaný parmezán (Gran Moravie), vajíčka*

Na másle s olejem jsem nechala zesklivatět na hrubo pokrájenou cibuli. Všechno to projde mixérem, takže není třeba se zabývat estetikou. Cibuli jsem po dně hrnce líně převalovala, dokud už pomalu nezačala karamelizovat, ještě ne úplně, jen lehce. Přidala jsem kostky brambor, rozpustit špenát a za občasného míchání jsem počkala, dokud špenát nerozmrzl. Přidala jsem vývar, parmezánové konce a všechno to vařila, dokud brambory nebyly hotové. Konce jsem pak vytáhla, k polévce jsem přihodila česnek a všechno pořádně rozmixovala. Nakonec jsem přilila ještě mléko na zředění a zjemnění a polévku jsem podle chuti dosolila a opeřila.





Polévku jsem podávala s chipsem a ztraceným vejcem. Navíc jsem dala i cuketové chipsy, což jsem udělala hlavně proto, že mi v lednici přebýval zbytek cukety a bylo třeba s ním něco udělat.

Parmezánové chipsy:

Někdy v průběhu vaření polévky jsem zapnula troubu a na pečící papír jsem tvořila malé placičky ze strouhaného parmezánu. Trouba nemusí být úplně rozpálená, stačí, až bude více rozehřátá, tam plech dát, chipsy jsou opravdu hotové během 3 minut. Je třeba na ně dávat pozor, aby se nespálily.

## ZELENÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

<http://www.magazinzdravi.cz/zelena-kremova-polevka>

*1 menší brokolice anebo 1 šálek zeleného hrášku anebo 1 šálek nasekaného špenátu, 1 větší brambor, nakrájený na kostky, 1 menší cibule nadrobno nakrájená, 1 čaj. lžička oleje, 3 šálky vody*

Do hrnce dáme olej, na kterém opečeme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme brambor, vodu a vaříme, dokud brambor nezměkne. Přidáme brokolici (špenát anebo hrášek), zalijeme potřebným množstvím vody a přikryté vaříme přibližně 10 minut.

Odstavíme polévku z ohně a rozmixujeme ručním mixérem na hladký krém. Můžeme zjemnit lžičkou sójové smetany na vaření.

Toto je příklad zdravé krémové polévky. Žádná tučná smetana, žádná mouka. Pokud byste se ale rozhodli zahustit polévku např. naturální rýží, určitě neuděláte chybu. Vitaminovým bombám s množstvím ochranných fytochemikálií určitě dejte zelenou.

## POLÉVKA S CIZRNOU, BRAMBORY A ŠPENÁTEM

<http://www.magazinzdravi.cz/polevka-s-cizrnou-brambory-a-spenatem>

*200 g cizrny, 1 polévková lžice olivového oleje, 1 velká nakrájená cibule, 4 stroužky prolisovaného česneku, 2 lžičky drceného kmínu, 2 lžičky drceného koriandru, 1 litr zeleninového vývaru (nebo 1 litr vody a 2 kostky würzlu), 400 g brambor na kostičky nakrájených, 1/2 krabičky sójové smetany Provamel, 2 polévkové lžice tahini (pasta ze sezamových semínek), 1 polévková lžice hladké kukuřičné mouky, 200 g špenátových (ředkvičkových) listů*

Předem namočenou cizrnu uvaříme v dostatečném množství vody do změknutí. Ve velkém hrnci na oleji s vodou smažíme cibuli a česnek, přidáme kmín a koriandr a po krátkém smažení zalijeme zeleninovým vývarem. Přisypeme brambory a uvařenou cizrnu.

Když jsou brambory měkké, polévku zahustíme záklechtou ze sójové smetany, tahini a kukuřičné mouky. Opatrně dosolíme (obvykle není potřeba - v polévce máme 2 kostičky würzlu a tahini také někdy obsahuje sůl). Současně se smetanou přidáme špenát nebo ředkvičkové listí bez řapíků. Povaříme 2 minuty. Tato hustá polévka je výborná jako samostatné jídlo.

## CIZRNOVÝ SALÁT SE ŠPENÁTEM – 2 PORCE

[http://www.rozhlas.cz/regina/ochutnejte/\\_zprava/cizrnovy-salat-se-spenatem--1310089](http://www.rozhlas.cz/regina/ochutnejte/_zprava/cizrnovy-salat-se-spenatem--1310089)

*200 g cizrny, olivový olej, 1 střední mrkev, 1 větší cibule, 2 stvolky čerstvého řapíkatého celeru, 1/4 lžičky mletého římského kmínu, 1/2 lžičky curry, sůl a pepř, 2 hrnečky mladého špenátu*

1. Cizrnu namočte přes noc do studené vody. Druhý den ji sceďte a uvařte v osolené vodě doměkka.
2. Na kostičky nakrájenou cibuli orestujte do sklovata a přidejte na kostičky nakrájenou mrkev s řapíkatým celerem. Nechte lehce zkaramelizovat a přidejte římský kmín s curry.
3. Do takto připraveného základu přidejte uvařenou, ještě teplou cizrnu a nechte společně vystydnout mimo plamen.
4. Před podáváním přidejte lístky mladého špenátu.



## ŠPENÁTOVÝ SALÁT S CIZRNOU

Z knihy Jídlo léčí - Readers Digest Výběr, <http://obchod.readersdigest.cz/katalog/jidlo-leci/>

*olivový olej (ve spreji) | 2 cibule nakrájené na tenká kolečka | 1 konzerva cizrny, okapané, propláchnuté a očištěné | ¼ hrnku citronové šťávy | 2 lžičky lněného oleje | 1 lžička olivového oleje | 1 stroužek prolisovaného česneku | ¼ hrnku rozdrobeného sýra feta | 150 g mladých špenátových listů | 2 červená jablka nakrájená na plátky | 2 lžičky čerstvě mletého lněného semínka*

Předehřejte troubu na 200°C. Plech na pečení s vyšším okrajem jemně postříkejte olejem. Vložte do něj cibuli, postříkejte ji také olejem a opečte 10 minut. Přidejte cizrnu a pečte, dokud cibule nezměkne a nezžhnědne (asi 10 minut).

Mezitím v odměrce smíchejte citronovou šťávu, lněný olej, olivový olej a česnek a nakonec pokapejte zálivkou.

Špenát vložte do velké mísy a posypejte ho cibulí, cizrnou, jablky a lněnými semínky. Salát pokapejte zálivkou.

## JEHNĚČÍ KOLENO SE ŠPENÁTEM - 4 PORCE (OBLÍBENÝ RECEPT ZDENKA POHLREICHA)

[http://www.lidovky.cz/jehnecki-koleno-se-spenatem-oblibeny-recept-zdenka-pohlreicha-p55-/dobra-chut.aspx?c=A100516\\_121154\\_dobra-chut\\_mev](http://www.lidovky.cz/jehnecki-koleno-se-spenatem-oblibeny-recept-zdenka-pohlreicha-p55-/dobra-chut.aspx?c=A100516_121154_dobra-chut_mev)

*4 jehněčí kolínka, 50 ml rostlinného oleje, 1 mrkev, 3 cibule, 3 stonky řapíkatého celeru, 5 stroužků česneku, 3 dl červeného vína, 1 svazek čerstvé majoránky, 50 g másla, 100 g listového špenátu, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce smetany, pepř, sůl*

Z celeru oddělte zelené lístky, ty budete potřebovat později.

V kastrolu na rozpáleném rostlinném oleji opečte osolená a opepřená kolínka ze všech stran dohněda. Vyměte maso a slíjте všechn tuk.

Potom přidejte zbytek oleje a na něm do tmava orestujte nakrájenou zeleninu (1 cibuli, mrkev, celer, 3 stroužky česneku). Zalijte vínem a nechte chvíli redukovat (vyvařit). Jakmile je tekutiny polovina, vložte zpět kolínka a zalijte šťávou, kterou jste předtím slili.

Přidejte jemně nasekanou majoránku a duste pod pokličkou asi 3-4 hodiny, dokud není maso úplně měkké. Potom maso vyměte, šťávu zbavte tuku a přecedte. Zahustěte kostičkami chlazeného másla a dochuťte.

Mezitím si připravte špenátovou přílohu. Dvě nhrubo nakrájené cibule nechte na olivovém oleji zežloutnout společně se 2 rozmačkanými stroužky česneku. Potom přidejte jemně nakrájené lístky řapíkatého celeru a zalijte troškou horké vody. Přidejte listový špenát, osolte a opepřete. Restujte, dokud se tekutina nevyvaří a špenát nezměkne. Nakonec přidejte smetanu.

## JÁHLOVÝ NÁKYP SE ZELENINOU

<http://www.magazinzdravi.cz/jahlovy-nakyp-se-zeleninou-1325853417>

*150 g jáhel, 300 ml vody, 1 kostka würzlu, 500 g chřestu nebo řapíků mangoldu, 500 g špenátu nebo mangoldových listů, 150 g sójové smetany, 2 prolisované stroužky česneku, sůl, olivový olej na vymazání bábovkové formy*

Jáhly uvaříme ve vodě s würzlem. Oloupaný chřest nebo řapíky mangoldu povaříme v osolené vodě 15 minut. Špenát nebo listy mangoldu nakrájené na menší kousky podusíme ve vodě a necháme okapat. Smetanu ochutíme prolisovaným česnekem a smícháme s vařenými jáhly.

Do vymazané formy vkládáme ochucené jáhly střídavě s připravenou zeleninou a necháme ztuhnout.

Nákyp po vyklopení podáváme studený i teplý.

## BRAMBOROVÁ ROLÁDA SE ŠPENÁTEM

<http://www.magazinzdрави.cz/bramborova-rolada-se-spenatem>

*10-12 menších až středně velkých brambor (uvaříme ve slupce), po uvaření a nastrouhání najemno by jich mělo být 2 3/4 š, 2 pl oleje, 1/2 š cibule, 1 1/4 š špenátu (mraženého protlaku), 1/2 čl solčanky, 1/2 čl soli, 4 stroužky utřeného česneku, 1 1/2 š rýže uvařené v osolené vodě doměkka, 7 pl bezl. mouky (přibližně) + mouka na pomoučnění, 3/4 čl soli, 3 pl oleje nebo rostlinného tuku, 3/4 š nakrájené cibule, 1-2 čl solčanky*

Omyté brambory uvaříme (ve slupce) doměkka. Mezitím osmažíme na oleji cibuli, přidáme špenát, koření a dusíme asi 3 minuty. Dochutíme česnekem, smícháme s rýží a necháme vychladnout. Uvařené a oloupané brambory nastrouháme najemno, přidáme mouku a sůl a vypracujeme těsto. Rozdělíme ho na 2 části a každou z nich rozválíme na plát o rozměrech asi 25x20 cm (na rovné pomoučněné ploše).

Pláty cele potřeme špenátovou směsí (kromě okrajů) a opatrně srolujeme směrem od sebe. Konec a okraje plátů prsty spojíme a válením vytvoříme úhledný váleček, který připomíná knedlík. V mírně osolené vodě, do které jsme přidali 1 pl oleje, vaříme 15-18 minut (roládu vkládáme do vařící se vody), potom opatrně vyndáme a necháme chvíli vychladnout (ztuhnout). Nakrájíme na plátky, servírujeme na talíře a polijeme na oleji nebo rostlinném tuku osmaženou cibulí, ochucenou solčankou. Jídlo je ještě chutnější, když po nakrájení necháme plátky ještě na několik minut (10-15 minut) zapéct ve vyhřáté troubě.

## ŠPENÁTOVÁ POLENTA S KVĚTÁKEM

<http://www.magazinzdрави.cz/spenatova-polenta-s-kvetakem>

*mražený špenát 400 g (1 blok), sójové mléko 2 š, cibulový prášek 2–3 čl, kukuřičná mouka polohrubá asi 1, 5 š, sůl 1/2 čl, česnek 6 stroužků, olej 2 pl*

Květák posypeme solčankou (1 čl) a pod pokličkou jej ve vodě uvaříme. Potom jej vyndáme a růžičky květáku uložíme květem dolů na vymaštěný okrouhlý mělký dortový plech (po celé ploše plechu). Z části je rozmáčkeme, aby po zalití polentou nožičky květákových růžiček netrčely.

Do vody, ve které se vařil květák, přidáme sójové mléko, tekutinu přeavaříme a pomocí metličky zašleháváme kukuřičnou mouku tak, aby nevznikaly hrudky. Přidáme koření a špenát a vaříme asi 10 minut na hustou kaši. Nakonec vmícháme olej a vzniklou špenátovou polentou zalijeme květák na plechu. Polenta se má dostat mezi růžičky až dospod (po zalití opatrně plechem zatřeseeme, aby se polenta dostala až ke dnu a povrch zůstal hladký a rovný).

Po zchladnutí polentu nakrájíme na kostky, přikryjeme tácem a rychlým pohybem (ale opatrně) překlopíme tak, aby růžičky květáku byly po odebrání plechu nahoře. Podáváme teplé s bramborovou kaší, nebo s chlebem na studeno.

## ŠPENÁTOVÁ NÁPLŇ NA PIZZU

<http://www.magazinzdрави.cz/spenatova-napl-n-na-pizzu>

*Na 1 pl olivového oleje usmažíme 2 prolisované stroužky česneku, přidáme 750 g opraných listů špenátu (mangoldu...) a dusíme asi 5 minut. Ochutíme muškátovým oříškem, případně solí.*

Náplň rozložíme na připravené rozválené těsto a povrch ozdobíme proužky z jedné žluté nebo červené papriky a kolečky nakrájenými z jedné velké cibule. Pečeme asi 25 minut.



## ŠPENÁTOVÁ NÁPLŇ DO PALAČINEK

<http://www.magazinzdravi.cz/spenatova-naplň-do-palacinek>

750 g špenátových listů (mangoldu, ředkvičkového listí) podusíme a jemně pokrájíme. Přidáme 30 g opraných rozinek, 30 g slunečnicových semínek nebo piniových oříšků, 50 ml sójové smetany nebo mléka a okořeníme špetkou muškátového oříšku.

Plníme palačinky a svineme je. Ihned podáváme nebo můžeme naplněné palačinky zapéci v pekáčku posypané trochou strouhaného tofu natural.

## Příští setkání

### KDY A KDE:

ve čtvrtek 16. 6. 2016 od 17:30 v Obchůdku u Mandlů  
v Chotěboři = vedle DM drogerie

### TÉMA:

### SNÍDANĚ

### ZA KOLIK:

Kurzy jsou hrazené ze strany o. s. Život a zdraví. Účast je proto **ZDARMA**, s možností dobrovolného příspěvku každým z návštěvníků.

Scházíme se pravidelně 1x měsíčně (mimo letních prázdnin), vždy ve čtvrtek od 17:30, místem setkání je Obchůdek u Mandlů, vchodem z ulice Krále Jana v Chotěboři, kousek od náměstí.

Nabízíme čerstvé informace ze světa zdravého životního stylu, fajn recepty i příjemné společenství. A svým dílem nám vždycky pomůžete i vy, naši návštěvníci, protože i vy jste přeci naši spolupracovníci.

Příspěvky, recepty do dalšího čísla, náměty, dotazy, rady i připomínky směrujte na adresu: [alkocian@centrum.cz](mailto:alkocian@centrum.cz) nebo na telefon 739 345 651.

**Uzávěrka příštího čísla 15. 6. 2016.**

Všechny budoucí sešitky s recepty, náměty i povídáním si můžete stáhnout na adrese: <http://chotebor.casd.cz/kurzy-zdraveho-vareni/>

## ZBÝVAJÍCÍ POPRÁZDNINOVÁ TÉMATA SETKÁNÍ V ROCE 2016:

22. 9. CO JE TO ŠTĚSTÍ?

20. 10. MRKEV

24. 11. NEOBVYKLÁ ZELENINA

15. 12. PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ



Fotografie ženy popíjející čerstvou ovocnou šťávu je převzata z [FreeDigitalPhotos.net](http://FreeDigitalPhotos.net). Pod číslem ID-100111010 ji zdarma poskytl uživatel marin.