

MUDr. Boris Bajer, PhD.

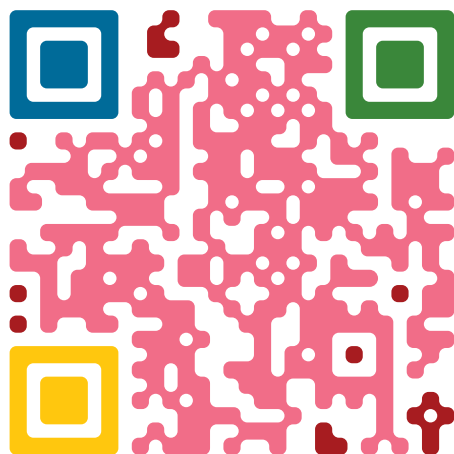
Od autora troch bestsellerov o výžive

100

RECEPTOV DLHOVEKOSTI



Tajomstvá výživy nestárnúcich



Pridaj sa aj ty k tisícim odberateľom môjho newslettera a získaj tak viaceré informácie o výžive, životospráve a zdravom životnom štýle.

Pravidelne sa dostaneš k e-bookom zadarmo a ďalším skvelým informáciám z oblasti výživy, životosprávy a medicíny.

MUDr. Boris Bajer, PhD.

Od autora troch bestsellerov o výžive

100 receptov dlhovekosti:

*Tajomstvá výživy
nestárnúcich*

100 receptov dlhovekosti: Tajomstvá výživy nestarnúcich

Copyright © 2024 CENTRUM VÝŽIVY, s. r. o.

Prvé vydanie

Autor: MUDr. Boris Bajer, PhD.

Layout, grafika a zalomenie: Roman Koprda

Ilustrácie úvodov kapitol: Kamila Kuricová

Fotografie: archív autora (ilustračné foto); fotky receptov – Michaela Smolková; foto obálky – Elena Kotvasová

Editorka: Mgr. Lucia Chynoranská

Jazyková redaktorka: Mgr. Lucia Chynoranská

Recepty: Boris Bajer, Alexandra Gyűrösiová, Andy Štěch, Lilla Ferencz Szvorák, Viktória Janáčková, Silvia Illýová, Marianna Elgyüttová, Lucia Nohavičková, Andrea Ena, Zuzana Lukačeňová, Patrik Pavlík, Kristína Kuželová, Michaela Smolková

Tlač: Polygrafické centrum Bratislava, s. r. o.

Vydavateľ: CENTRUM VÝŽIVY, s. r. o.

ISBN 978-80-8253-015-8

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľov autorských práv.

Autor ani vydavateľ tejto knihy nenesú právnu zodpovednosť za akékoľvek úkony súvisiace s radami, vyjadreniami, receptami a informáciami, uvedenými v tejto knihe. Informácie v tejto knihe nenahrádzajú konzultáciu s lekárom a liečbu, ak to vyžaduje váš zdravotný stav.

Autor ani vydavateľ knihy nenesú nijakú zodpovednosť za nesprávne použitie informácií z tejto knihy. Všetky uvedené rady, vyjadrenia, recepty a informácie, vrátane odkazov na iné publikácie a zdroje k nim prislúchajúce, majú doplnkový charakter k riadnej liečbe, a preto je nevyhnutné vždy ich konzultovať s odborným lekárom.

Príznaky ochorení a vhodnú liečbu vždy konzultujte so svojím lekárom!

Všetky rady, vyjadrenia, recepty a informácie, uvedené v tejto knihe, vrátane odkazov na iné publikácie a zdroje k nim prislúchajúce v nijakom prípade:

- nemožno pokladať za odborné odporúčania vášho alebo akéhokoľvek iného lekára, zdravotníckeho zariadenia, prípadne iného zákonom ustanoveného zariadenia, oprávneného poskytovať lekársku starostlivosť;
- nenahrádzajú riadnu liečbu predpísanú lekárom alebo zdravotníckym zariadením;
- nezabavujú čitateľa povinnosti absolvovať riadne lekárske vyšetrenie a dodržiavať predpísanú liečbu.

O autorovi

MUDr. Boris Bajer, PhD.



Autor je vyštudovaný lekár, fyziológ a patofyziológ. Pracuje ako výživový špecialista a pedagóg dietológie a je zakladateľom certifikačného kurzu pre poradcov vo výžive *Nutrition Expert*. Absolvoval doktorské štúdium na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v odbore všeobecné lekárstvo získaním titulu MUDr. – doktor všeobecnej medicíny. Následne absolvoval doktorandské štúdium v odbore normálna a patologická fyziológia na LF UK a Slovenskej akadémii vied, konkrétne v Ústave experimentálnej endokrinológie (neskôr v Biomedicínskom centre), ktoré ukončil získaním titulu PhD. – doktor filozofie. Venuje sa nutričnej a športovej endokrinológii a taktiež prevencii civilizačných, metabolických a srdcovocievnych ochorení zdravou výživou, pohybom a životosprávou. Je spolumajiteľom Polikliniky Váš Lekár, ktorá sa venuje preventívnej medicíne a dlhovekosti, rovnako ako denno-denným problémom pacientov.

Okrem mnohých spoluprác s rádiom, televíziou a s rozličnými printovými a online médiami má za sebou stovky hodín seminárov a prednášok, strávených so študentmi. Ako výživový expert bol zároveň súčasťou multidisciplinárneho tímu lekárov bariatrickej chirurgie Fakultnej nemocnice v Trnave.

Vydal knihy *Medicína výživy*, *Medicína výživy 2* a *Protokol prirodzenej plodnosti*. Všetky tri sa stali bestsellermi v rebríčkoch najväčších slovenských kníhkupectiev.

Podakovanie

*Túto knihu venujem každému,
kto by sa chcel nadchnúť potenciálom, ktorý tu na Slovensku máme.
„Podme si vytvoriť svoju šiestu zónu dlhovekosti!“
Nie je to len fráza. Je to môj sen, ktorý sa snažím realizovať už takmer 15 rokov.
Podťe mi s tým pomôcť!*

Ďakujem všetkým, ktorí na knihe participovali:

Spoluautorom receptov – Saške, Mariánke, Andy, Lucke, Zuzke, Paťovi, Lille, Viki, Silvii, Kike, Andreovi; Miške Smolkovej nielen za dodanie úžasných receptov, ale aj ich prípravu a kompletné nafotenie; Elenke za krásnu fotku na obálke; Kamile Kuricovej opätovne za fantastické kresby úvodov kapitol; Romanovi Koprdoovi za skvelý grafický dizajn knihy; Lucii Chynoranskej za takisto už tradičné bezchybné upratanie textu a gramatiky; a, samozrejme, Polygrafickému centru na čele s Milanom Balážom za starostlivosť pri celom procese formovania knihy až po tlač. Partnerom, ktorí knihu podporili.

Ďakujem aj tým, ktorí na knihe neparticipovali priamo:

Svojej manželke Zdenke za jej nekonečnú podporu. Dcéрке Sára za to, že každý deň môjho života naplňa neopísateľným šťastím. Snatchovi za to, že je mojím (síce chlpatým), ale zato tým najlepším „partákom“ v živote. Ďakujem aj za podporu celej svojej a Zdenkinej rodine, kamarátom a všetkým ostatným bližším aj vzdialenejším.

A na záver, ale rozhodne nie na poslednom mieste – klientom a pacientom z Centra výživy či Polikliniky Váš Lekár; svojim sledovateľom a podporovateľom na sociálnych sieťach, všetkým čitateľom kníh *Medicína výživy*, *Medicína výživy 2* a *Protokol prirodzenej plodnosti*, poslucháčom môjho Podcastu MUDr.Ovačka a aj médiám za možnosť hovoriť o prevencii chorôb výživou a životosprávou.

Bez vás všetkých by to písanie nemalo žiaden zmysel!

A ako som to urobil vo svojich troch predchádzajúcich knihách, aj teraz dodám: Verím, že som ani jedného z vás týmto svojím počínom nesklamal.

Boris

Krátky príhovor autora

Ahojte! Volám sa Boris a kedysi som bol chlapcom, ktorý postupne vyhrával boj s kilečkami navyše. Počas tohto procesu som začal snívať jeden odvážny sen: pomáhať aj ďalším, ako som bol ja, na ceste za lepším a zdravším ja. A tento môj sen sa postupne začal zhmotňovať do reality. Začal som ľuďom radiť, ako sa správne stravovať.

Jedného dňa mi však zišlo na um, že by som túto svoju víziu mohol pretaviť do väčších rozmerov, aby som tak mohol sprostredkovať princípy zdravej výživy a životosprávy oveľa väčšiemu počtu ľudí, ako by som to stihol na individuálnych konzultáciách. V takýchto prípadoch je potrebné jednoduché spracovanie náročných a komplexných tém, aby ich bez problémov pochopil aj človek bez medicínskeho vzdelania.

Začiatkom tohto môjho sna bolo napísanie knihy *Medicína výživy*, ktorá vyšla koncom roku 2021 a stala sa bestsellerom na našom trhu. Sny majú byť veľké a tým mojím je: Naučiť celé Slovensko stravovať sa a žiť zdravo! A hoci bola kniha *Medicína výživy* mimoriadnym úspechom, ešte stále som iba na začiatku svojej päť miliónovej cesty.

Môj druhý krok bol teda jasný – dať dokopy praktické pokračovanie, ktoré ľuďom ponúklo tipy do kuchyne, pri nakupovaní v obchode, ale aj na cestách. Aby sa naučili hodnotiť kvalitu a hodnotu potravín a vedeli ich identifikovať aj počas nakupovania. Aby vedeli, ako sa mení zloženie potravín počas skladovania, prípravy, varenia a spracovania. Aby sa naučili správne stolovať a stravovať tak, aby z toho mali čo najväčší zdravotný benefit. A aby mali k dispozícii najjednoduchšie pomôcky, akými je „12345 kompas“ alebo „Tvoj tanier“.

A tak vznikla moja druhá kniha *Medicína výživy 2*, ktorá sa takisto stala bestsellerom a dlhé mesiace bola v TOP rebríčkoch všetkých online aj kamenných kníhkupectiev.

Cestu dvoch kníh nasledoval titul *Protokol prirodzenej plodnosti a sexuálneho apetítu*, ktorý sa takisto stal bestsellerom č. 1 zo všetkých predávaných kníh v najprestížnejšom rebríčku Martinus.

Okrem toho, že som stále chlapec so svojim snom, som aj vyštudovaný lekár. Medicínu som ukončil doktorátom zo všeobecného lekárstva na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Neskôr som sa stal dvojíťm doktorom, keďže som ukončil aj doktorát z filozofie (PhD.) na Slovenskej akadémii vied a LF UK v Bratislave. Doktorát som zložil s prácou na tému, ktorá je priamo z odboru: *Vplyv dietoterapie a fyzickej aktivity na kardiometabolické rizikové faktory*. Venuje sa teda životospráve, preventívnej medicíne, výžive a pohybu, ako aj ich úžasným vplyvom na naše zdravie.

Založil som aj Centrum výživy, ktoré ľuďom pomáha so všetkými problémami, týkajúcimi sa životosprávy a výživy, a v januári 2024 sme predstavili prvú kliniku komplexnej preventívnej medicíny a dlhovekosti na Slovensku s viac ako dvadsiatimi špecializáciami.



Ikaría



Snatch na Sardinii

GENERÁLNI PARTNERI:

BILLA



PARTNERI:

Marinela

Arvin & Benet

REALITNÁ KANCELÁRIA



 **Poliklinika**
Váš Lekár

Prolog



V tejto knihe som skĺbil svoju veľkú predstavivosť, ktorú pravidelne sýtim rôznymi fantasy a sci-fi knihami či fascinujúcimi výpravnými novelami, s mojimi skúsenosťami a reálnymi príbehmi. Či už z nemocnice počas praxovania na geriatrici počas svojej štvrtročnej púte pred štátnou skúškou z interného lekárstva, alebo počas cestovania a stretávania sa s rôznymi ľuďmi v zónach dlhovekosti.

Čo z toho je reálny príbeh a čo je už moja fantázia, nechám na vašich dojmoch. Dôležité je posolstvo, ktoré má kniha priniesť.

Aký je teda kľúč k dlhovekosti? A čo tá dlhovekosť vlastne znamená? A čo chceme skutočne dosiahnuť?

Nech sa páči, ponorte sa do fascinujúcich príbehov MUDr. Róberta Bavorského, prezývaného aj Bobby alebo Vlk, a nazrite do tajomných zón dlhovekosti, v ktorých sa ľudia dožívajú úctyhodného veku pri výbornej kvalite života.

Samozrejmosťou je sto receptov, ktoré sú tematicky rozdelené do piatich zón dlhovekosti. Každá zóna ich dostala dvadsať.

Rád by som sa poďakoval všetkým „betaríderom“, no najmä Silvii Horeckej, mojej priateľke, ktorá je jednou z najväčších expertiek na výživu a zároveň na Sardíniu, keďže ona sama žila v tejto zóne dlhovekosti. A aj kolegovi doktorovi Vargovi, takisto priateľovi a kardiológovi z Polikliniky Váš Lekár, ktorý mi pomohol vyladiť textovú časť.

Ak sa vám bude kniha páčiť, nezabudnite jej zanechať dobrú recenziu na Martinuse, Panta Rhei, respektíve kdekoľvek si ju kúpite, a povedzte o nej, samozrejme, aj svojim kolegom a susedom, ktorí túto knihu takisto potrebujú! :-)

Recenzent



Silvia Horecká

Autorka konceptu „Terapia jedlom“,
ktorá žila na Sardínii, v zóne dlhovekosti.

Jedným zo základných pilierov zdravia, prispievajúceho k dlhovekosti sardínskych obyvateľov hornatej oblasti Ogliastra, bolo putovanie so stádami naprieč ostrovnou krajinou, ktoré vyplývalo z aspektu pastierstva ako spôsobu života. Vo vedeckom jazyku sa tento termín, týkajúci sa pastoralizmu, označuje ako transhumácia (po francúzsky *transumance*; slovo je zložené z latinského *trans* – za a *humus* – krajina).

Prechod zemou, uskutočňovaný sezónnym pohybom medzi horskými oblasťami koncom jari a rovinami začiatkom jesene, zabezpečoval pre stáda a pastierov miernu klímu, dôležitú na prežitie, formoval kolektív a ovplyvňoval sociálne, ekonomické a politické dejiny, a tým nevyhnutne aj život pastierov a ich rodín v minulých tisícročiach. Predstavme si pastiera, hlavného hrdinu spolu s farmárom po tisícročia hospodárskych a sociálnych dejín ľudstva, ako protagonistov siete sociálnych väzieb medzi horami a rovinami, ktorých cieľom bolo zabezpečenie primárnych potravín ľudstva, predovšetkým ovčieho mäsa; ďalej vlny, z ktorej ženy tkali jemné a teplé vlnené priadze, používané najmä na výrobu kabátov, plášťov, miestnych krojov a prikrývok; a kože, používanej na výrobu obuvi a odevov. Nešlo tu o kočovné pastierstvo bez stáleho domova ani o sedavé pastierstvo, t. j. s jediným a výlučným domovom. Transhumácia bola založená na istote, akou bola periodická zmena medzi dvoma známymi lokalitami v dvoch obdobiach roka – máj a september, vlastníctve stáda vlastníkom, budovania si prechodného domova, a napokon aj neustáleho boja o ekonomické prežitie majiteľa, pomocníkov a stáda.

Fenomén transhumácie má svoje korene v hmle času, tisícročiach dejín, odohrávajúcich sa na pevnine okolo Stredozemného mora. Život pastierov vytváral kmene tradícií a preveroval fyzickú zdatnosť ľudí aj stáda. Taký bežný výlet *sa essia* z hôr do nížiny mohol trvať iba pár dní, logistika bola teda neúprosná, keďže bolo treba prejsť aj 100 km. Pastieri putovali sami, bez rodín. Na novom mieste bolo nutné vybudovať bezpečný azyl na prežitie pre stádo a pastierov až do jarného obdobia.

Prenesme sa na moment časom: *Sa essia*, výlet *par excellence*, sa uskutočnil za úsvitu jedného dňa v polovici novembra, ešte predtým, ako sneh vybielil vrcholy pohoria Gennargentu a stádo zostalo bez trávy. *Su meri*, pastier, majiteľ stáda, zabalený do vlneného pláštá *su saccu*, bol vážená autorita – *pater familias*. Pomáhali mu pastierski sluhovia *su seraccu*, dvaja na každých sto hláv (zvieracích), vybavení potrebnými vecami, ktoré pozostávali z chleba *pistoccu*, prikrývok *sa leppa* a nožími. Viedli stádo s priemernou veľkosťou 200 až 300 hláv, obklopené štekajúcimi a sviatočnými psami. Dobrodružstvo sa teda započalo a bude pokračovať až k cieľu, nie bez určitej úzkosti a obáv. Stávalo sa, že pár hodín spali na štrku, aby neupadli do hlbokého spánku. Opustiť letný ovčín *su koili de erànu* a zostupovať z jeho bezpečia do zimy však bolo nevyhnutné. Zvonenie zvoncov nerušilo chladný vzduch, samotu ani ticho hôr. Stádo viedol *su mascu sanau*, statný vykastrovaný baran.

Ženy sa tohto dobrodružstva nezúčastňovali, pretože by museli čeliť mnohým problémom. Ich poslanie bolo iné. Ženy z Ogliastra a Barbagia zostávali v dedinách s nemenej náročnou úlohou riadiť dom a postarať sa o deti.

„Pohorie Gennargentu je krajina sugestívna a jedinečná, opísaná slávnymi cestovateľmi, spisovateľmi, antropológmi a vedcami. Tí, ktorí študovali pastoračný život a relatívnu samotu Ogliastry, ju právom považujú za masívne centrum jedinečného sveta. Pod najvyšším vrchom Gennargentu a Sardínie, vrchom La Marmora (1 834 m), medzi hlbokými údoliami, pretkanými sviežimi a čistými potokmi, medzi radmi jelší, stáročných tisov a stredomorských vresov, pri stáročnom hľadaní zelených pastvín a medzi nuragickými spiacimi dedinami (dôkazmi starovekej civilizácie) nájdeme odpoveď o pôvode dlhovekosti. Priemyslom nedotknuté prostredie, silné hierarchické hodnoty, láska k rodine, fyzické úsilie, boj o prežitie a získanie potravy, snaha byť do smrti súčasťou kultúrnej a produktívnej reality, sú tým správnym kľúčom a dôvodom, prečo sa dožívali 100 rokov.“

Zdroj: *Longevità e identità in Sardegna*. Gianni Pes, Alessandra Errigo

Recenzent



MUDr. Ivan Varga, PhD.

Kardiológ

Kniha *100 receptov dlhovekosti. Tajomstvá výživy nestarnúcich* je pokračovaním úspešnej osvetovej činnosti môjho kolegu a kamaráta Borisa Bajera. Ako lekár viem dobre pochopiť, aké náročné bolo jeho rozhodnutie ísť vlastnou cestou, vzhľadom na rôzne predsudky a tlak okolia. Správnosť tejto voľby však znovu potvrdzuje aj táto „chutná“ kniha, ktorá okrem sympatického autobiografického príbehu prináša čitateľom aj množstvo praktických receptov na každý deň od rôznych autorov. Pestrosť, nutričná plnohodnotnosť a kalorická vyváženosť predstavených jedál môžu byť inšpiráciou pre naše stravovacie návyky, pri ktorých sa jedlo stane zároveň liekom a jedným zo spôsobov, ako sa dožiť v dobrom zdraví vysokého veku. Ja osobne som sa z tejto knihy toho veľa naučil a je mi ctou byť jej recenzentom. Prajem všetkým čitateľom radosť nielen pri spoznávaní zón dlhovekosti, ale aj pri príprave a vychutnávaní si zdravého jedla v kruhu blízkych ľudí.

Obsah

Slovensko, čierny čaj a definitívne pretrhnutý väz

16

Nicoya recepty:

Tortilla a la Costa Rica	26
Čoko-pena z čiernej fazule	28
Praženica na sladko	30
Nicoyské guličky	32
Zapečená quinoa	34
Krevetové tortily	36
Kokosové obľáčiky	38
Palacinky z červenej šošovice s Mozarellou	40
Avokádovo-bryndzové guacamole s hriankami	42
Fermentovaná kaša s pistáciovým maslom a chia semenkami	44
Avokádový šalát s toastom a syrčkami	46
Guličky pre črevo	48
Fazuľové jednohubky s avokádom a zeleninou	50
Kostarické tacos	52
Snackers nanuky	54
Costa Rica Gallo pinto	56
Melónové proteínové smoothie	58
Cícerový koláč	60
Nicoyská omáčka	62
Domáce Fajitas korenie	64

Okinawa, tofu a ikigai

66

Okinawa recepty:

Matcha ovsené cookies	72
Beluga na kokosovom mlieku so zeleninou a ryžou	74
Kuracie prsia plnené Feta syrom s hokkaido-karfiolovým pyré	76
Quinoa placky	78
Ryžová placka s barvčovým Agu	80
Tekvicová bábovka	82
Okinawský bowl	84
Sladká mliečna ryža so slivkami	86
Tofu proteínový mousse	88
Hokkaido lievance	90
Pečené batáty s jogurtom a ovocím	92
Tofu sladká kaša	94

Ázijský cestovinový šalát aj pre (ne)vegánov	96
Ikigai zmrzlina	98
Slovenské goya chanpuru	100
Opekané ryžové rezance	102
Smoothie z Okinawy „Tropický zázrak“	104
Šošovicová placka s hummusom a tofu	106
Minútový batát/zemiak s tuniakom a Parmezánom	108
Miso polievka so soba rezancami a tofu	110
Reštart...	112
Ikaria, fasolada, žulové kamene a každý deň ako dar	116
Ikaria recepty:	
Šošovicová polievka so špenátom a zemiakmi	124
Cícer na paprike	126
Sardinková nátierka s bagetkou a zeleninou	128
Pečené zemiaky s kefirom a bryndzou	130
Tuniakové tyčinky	132
Meditéranska zeleninová polievka	134
Hruškový nepečený koláč	136
Domáci gyros na grile	138
Meditéranska nátierka s kváskovým chlebíkom	140
Mrkvové hranolčeky s tahini omáčkou	142
Cícerová mediteránska TV pochutina	144
Gemista (plnená paradajka)	146
Grilovaná cuketa s paradajkami a syrom	148
Horiatiki (tradičný grécky šalát)	150
Fasolada (grécka fazuľová polievka)	152
Soufiko (dusená zelenina z Ikárie)	154
Revithokeftedes (cícerové fašírky)	156
Ikarský jogurtový dezert s medom a orechmi	158
Ikarské mrkvové placky	160
Grécka bielkovinová zmrzlina s lesným ovocím	162
Sardínia, víno a Non me ne frega	164
Sardínia recepty:	
Cuketovo-pecorinové placky	170
Hrášková nátierka	172
Hlivové rizoto	174
Oreganové pizza slimáky z Mozzarellou	176
Cestoviny s mediteránskou omáčkou	178
Šošovicová pizza so šampiňónmi	180
Morčacie „Isplanadas“ s paprikovým dipom	182

Foccacia pre mikrobióm	184
Minestrone di pasta e fagioli	186
Fregola s pečenou zeleninou a bylinkovým pestom	188
Pečené sebadas so sardínskym medom	190
Gnococchi s lososom	192
Mozarellová nátierka	194
Ricottový makovec	196
Šalát s ovčím syrom	198
Spaghetti ai due pomodorini	200
Risotto melone e Prosciutto crudo	202
Panna Cota, Fit Panna Cota	204
Tiramisu	206
Toast s Ricottou, figami a pistáciami	208

Loma Linda, bicykel a všetko je inak 210

Loma Linda recepty:

Pečená paradajkovo-marhuľová polievka	216
Hermelín s pečenou zeleninou	218
Osviežujúce ovocné smoothie	220
Lievance z detskej výživy	222
Brokolicové hranolky	224
Orechovo-čokoládové rožteky	226
Guličky a la carrot cake	228
Lokše s acidofilným mliekom	230
Vegamezán – Parmezán pre intolerantných/vegánov	232
Quinoa so zeleninou a pečenými batátmi	234
Čokoládovo-avokádový puding	236
Loma Linda taco so sladkými zemiakmi, medom a limetou	238
Tuniakové placky plné bielkovín	240
Portobello zapečené so syrčekom	242
Cestoviny s avokádovou omáčkou	244
Mrazené šišky	246
Tvarohové guľky s ovocím	248
Naan – indický chlieb s hummusom	250
Granola	252
Fazuľový burger	254

Epilóg 256

Slovensko, čierny čaj a definitívne pretrhnutý väz



Čerstvá februárová snehová nádielka sa práve zosunula z parapetu okna na druhom poschodí nemocničného oddelenia geriatrickej na kopci a kontakt padajúceho snehu so zemou vyrušil doktora Róberta Bavorského z túlavých myšlienok na práve zosnulého pacienta, docenta Fógla.

Pán Fógl bol kedysi docentom na stavebnej fakulte, džentlmen zo starej školy, ktorý aj v deň pred svojou smrťou vykonal za pomoci sestry asistovanej hygieny svoju obvyklú rannú rutinu, obliekol sa do obleku a sám si čítal knihu. Hlava mu fungovala výborne aj v jeho osemdesiatych siedmych rokoch a doktor Bavorský, keď práve nemusel zachraňovať iných pacientov, veľmi rád trávil čas v službe práve dlhými rozhovormi s pánom Fógлом.

Starý pán rád rozprával o vojnových časoch, keď ako malý chlapec pomáhal partizánom pri povstaní, a aj o mladej Židovke, ktorú takmer rok ukrývali za špajzou vo výklenku o veľkosti jedného štvorcového metra. Docent mu rozprával aj o svojej futbalovej kariére a ako túžil preraziť do prvého tímu Spartaka ako stredopoliar, no zranenie predného skríženého väzu mu jeho potenciálnu kariéru profesionálneho futbalistu definitívne prekazilo a musel sa „uspokojiť“ aj s kariérou stavbára. Krížny väz spomínal často aj vtedy, keď sa ho doktor pýtal na pohybovú aktivitu.

„Pán doktor, nedalo sa mi cvičiť. Odkedy mám ten skrížený väz, musel som uťať akúkoľvek aktivitu.“

„Pán Fógl, rozumiem, že je takéto zranenie náročné a aj rekonvalescencia po ňom. No fyzická aktivita nie je iba futbal. S roztrhnutým ACL môžete už po pol roku cvičiť aj silovo s vlastným telom.“

„Ale veď to by bolo odo mňa sebecké. Robiť kluky a zhyby niekde v posilňovni namiesto toho, aby som sa venoval študentom, manželke alebo deťom.“

„Práve naopak. Investovali by ste ten čas práve do nich. Aby vám to dlho nielen myslelo, ale aby ste sa o seba aj o nich vedeli postarať. Veď ako dlho ste už odkázaný na pomoc dcéry?“

„Odkedy zomrela manželka. Ale nerozumiem, prečo by mi pri tomto mali pomôcť kluky a zhyby. Fančovič z katedry geodézie jakživ nerobil takéto hlúposti a doteraz behá za dáma-mi o dekády mladšími, ako je on sám!“

„To je, samozrejme, možné. No deje sa to nie napriek tomu, že to nikdy nerobil, ale vplyvom génov. No nikto by sa nemal spoliehať len na ne. A čo taký bicykel? Ten vás nelákal? Aj aeróbna aktivita má úžasné benefity pre zdravie.“

„Ale prosím vás! Pretáčať dookola ľavú a pravú nohu na pedáloch a chodiť okruhy okolo mesta, keď môžete v tom čase kresliť nádherné projekty?“

Doktor Bavorský sa takýchto a podobných argumentov napočúval. Výhovoriek typu „prečo nie“ sa vždy dá nájsť násobne viac ako rozhodnutí ísť do toho. Hlavne ak pohyb niekto nemá vpitý v koreňoch tak, ako má stará breza vodu v Medickej záhrade.

Doktor pri odchode z práce pána Fóglu pozdravil, tak ako to zvykol robiť posledný mesiac. Na ďalší deň už po ňom našiel len prázdnu posteľ. Slúžiaca kolegyňa hlásila v karte pacienta exitus 03:20, infarkt myokardu.

Na geriatrii ležia chronickí pacienti, s ktorými trávite pomerne veľa času. Niekedy si s nimi porozumíte viac, ako by ste chceli pri profesii a profesionalite lekára, často však ide o paliatívnych pacientov, v konečnom štádiu ochorenia. Napríklad pani Zelená. Pacientka, ktorú priviezli z interného oddelenia a zostala už na geriatrii. Metastázy v pečeni a v mozgu.

Zložité odoberanie anamnézy ešte zhoršovali diery v jej zdravotnej dokumentácii. Pani Zelená ležala na geriatrii dva týždne bez toho, aby povedala jedinú súvislú vetu. Jedného dňa, keď prišiel doktor do práce, pani Zelená už neležala, ale sedela. Od ucha k uchu sa usmievala, namaľovaná a vyfintená. Bavorský to videl už mnohokrát. Náhle zlepšenie zdravotného stavu pacienta tesne predtým, ako telo definitívne vzdá boj s príliš dlho trvajúcim ochorením. A presne, ako očakával, v ten večer mu v službe zomrela, priamo v jeho náručí, keď po hodinách odsávania tekutiny z brucha, ktorá tam vznikala zo zlyhania pečene, sa jej mozog a krv definitívne otrávil dusíkatými zlúčeninami, a tak telo ukončilo svoj boj.

„Ach, keby tí naši seniori vedeli to, čo my vieme už v tridsiatke či štyridsiatke, geriatria by vôbec nemusela existovať. Aspoň nie v takejto paliatívnej forme.“

Bavorský si obliekol flísovú vestu a prebehol zasneženou ulicou na obed do jedálne. Podávali polievku s nakrájaným párkom a dukátové buchtičky, takže mu bolo jasné, že nasledujúcich päť hodín sa nesmie dostať do horizontálnej polohy pre riziko refluxu žalúdočného obsahu do pažeráka či ústnej dutiny.

Po príchode z práce sa vychystal na svoj štandardný bežecký okruh. Nasadil si zimnú čapicu, zateplené bežecké legíny a vestu, zapol športové hodinky no a, samozrejme, obliekol postroj svojmu psovi Cleanovi. Clean už s očakávaním svojej obľúbenej rutiny – skákania v snehu po medzi stromami – plieskal chvostom tak silno do skrine, že ju push-systém otvoril a z poličky na doktora zrazu vykukla *Kniha o miestach, kde ľudia zabúdajú zomierať. Teritória nesmrteľných*. Dostal ju od bývalého spolužiaka v lete na narodeniny, no doteraz sa k nej ešte nedostal.

Skriňu síce zavrel, no ako pribúdali odbehnuté kilometre v lese na jeho hodinkách, kniha sa mu prevŕtala stále viac a viac do jeho mozgovej kôry.

Zóny dlhovekosti... Počul o nich viac než dost. Nicoya na Costa Rice, Loma Linda v USA či bájna Okinawa v Japonsku. Všetko tie miesta boli také vzdialené, že doktorovi Bavorskému pripadali skôr ako čarovné svety v nejakej fantasy knihe. No ďalšie dve boli takmer za rohom. Sardínia v Taliansku a Ikaria v Grécku. Ľudia tam žijú nielen oveľa dlhšie ako na iných miestach planéty, no zároveň aj v prekvapivom zdraví a vysokom veku. Presne o tom Róbert sníval. Aby tak mohli žiť aj jeho pacienti. Dlhovekosť totiž ani zďaleka nie je iba o dĺžke života. Pán Fógl sa trápil dvanásť rokov tak, že sa nevedel sám umyť, hoci mu hlava skvelo fungovala. Cítil hanbu zakaždým, keď mu sestrička pomáhala do sprchy. Bavorský to vedel, v slabej chvíli mu to Fógl prezradil pri pohári čierneho čaju.

Iní pacienti, naopak, vedeli chodiť, fyzické sily im stačili, no ich mysle pohltili neurodegeneratívne choroby. Najčastejšie to bola Alzheimerova choroba. Za pani Nádaskou chodili dcéry každý deň a ona sa s nimi každý deň zoznamovala. Nepamätala si ani jednu spomienku na ne. Videl, ako im to trhá srdce. Ani bez tela, no ani bez mysle život nemá taký zmysel.

Počas behu premýšľal nad tým, ako v práci aj s kolegami každý deň zaplätavajú následky po každom údere do staručkého koženého brnenia. Prišívajú ďalšie kusy kože, až kým nepriateľ brnenie definitívne nezničí. Namiesto toho by mohli budúcich seniorov už v tridsiatke či štyridsiatke naučiť ukovať si vlastné, pevnejšie brnenie z ocele. Doma, bez pomoci druhých. Tak, aby si vedeli zostrojiť tú najsilnejšiu ochranu, ktorá ich bude chrániť po celý zvyšok života, avšak s vedomím, že toto brnenie musia leštiť a čistiť každú deň. A oni si ho zamilujú.

To brnenie je naše zdravie. V akom stave bude v staršom veku, záleží od toho, ako sa oň začneme starať v tridsiatke či štyridsiatke. Ani neskôr však nie je neskoro začať, pretože benefity sú obrovské. Bavorský čítal štúdie, ako intenzívne cvičenie so seniormi v šesťdesiatke či sedemdesiatke ich biologicky omladilo o dekády. Samozrejme, platí – čím skôr, tým lepšie. Dobré vedel, čo sú najväčší zabijáci ľudstva v staršom veku, a aj to, že väčšina z nich sa dá zabrániť.

Smrteľné pády seniorov... Na uchovanie kostnej hmoty a rýchlych svalových vlákien je výborný silový tréning a kvalitná strava.

Infarkty a mŕtvice. Demencie a neurodegeneratívne ochorenia. Cukrovka druhého typu. Rôzne druhy rakoviny. Toto všetko by nemuselo byť, keby ľudia praktizovali aeróbnu aktivitu a silové cvičenia, kvalitne sa stravovali, manažovali si svoje psychické a emočné zdravie a dobre spali.

Róbert nemal ilúzie, že by dokázali zachrániť každého. Genetika a životné okolnosti sú niekedy skrátka silnejšie. No vedel, že ak by takto žili všetci, drvivej väčšine by nemuseli v nemocniciach zažívať to kožené brnenie. Prinajhoršom raz za čas niekomu zaplátať to ocelové.

Miesta nestarnúcich... Čo tam tí ľudia robia? Ako žijú, ako sa stravujú? V tú noc nemohol zaspáť. Stále mu to vŕtalo v hlave. Nadránom, po bezsennej noci, si teda otvoril letenkový portál a začal hľadať lety na Sardíniu či Ikaru. Bezúspešne.

V zime tam totiž nič poriadne nelietalo a nejazdili tam pravidelne ani trajekty. Zóny, ktoré mal na dosah ruky, mu boli k dispozícii až na neskorú jar.

Po príchode do práce ho však tieto myšlienky neopúšťali tak, ako to očakával. Práve naopak. Niečo ho na tieto mystické miesta stále viac ťahalo. Hneď teraz! Chcel tých ľudí stretnúť sám, klásť im otázky, nielen čítať zápisky iných. Čo ak ich novinári upravili tak, aby boli tieto miesta atraktívnejšie pre turistov? Sediac v práci za stolom otvoril letenkový portál a naťukal šesť písmen: „Nicoya.“ Enter. Dovtedy tú knihu dočíta.

Nicoya, čierna fazuľa s kukuričnými tortilami a Plan de vida



Novučičké letisko Juan Santamaría International Airport ani zďaleka nepripomínalo necivilizovanú časť sveta a doktorovi sa spod dovolenkárskeho klobúka rojili kvapky potu ihneď potom, ako opustil jeho klimatizované priestory. Marec v Južnej Amerike je predsa len niečo iné ako na Slovensku a jeho potné žľazy budú potrebovať ešte zopár dní na adaptáciu vlhkosti a teploty prostredia.

Samuel Sebastián Ortiz bol jediný kontakt, ktorý mal v telefóne s kostarickou predvol'bou, a ten ho klasickou hispánskou angličtinou navigoval k šoférovi, ktorý ho mal na džipe previesť až do Nicoyy. Zo zamýšľanej trojhodinovej cesty však vznikla päťhodinová tortúra poľnými cestami džungľou, ktorú spôsobil uzáver mosta Puente de La Amistad de Taiwan cez rieku Tempisque.

Gael trielil tak rýchlo, že Bavorský rozmýšľal, či si nezapnúť aj jeho bezpečnostný pás. Ten, ktorý šofér zapnutý nemal. Gael bol zo začiatku k turistovi podozrievavý a oslovoval ho *gringo*, čo znamená cudzinec, no v hispánskych krajinách to miestni používajú mierne uštipačne. Keď však Bavorský začal básniť o Nicoyi a úžasných štatistikách, ktoré tam napriek relatívne

chabej zdravotnej starostlivosti oproti tej slovenskej dosahujú, Gael na neho vyceril svoje snehovo biele zuby a odvedy bol Róbert Bavorský oslovovaný „ma frend“. Cestu Bavorský využil znovu na čítanie štatistík, ktoré si priniesol v notebooku. Bolo to priam neuveriteľné:

NICOYA

Hypertenzia: okolo 20 – 25 %

Nadváha a obezita: nižšie číslo ako kostarický priemer, asi 50 % nadváha, 15 % obezita

Diabetes 2. typu: veľmi nízke číslo, okolo 3 – 4 %

Demencia: výrazne nižší výskyt ako priemer

Parkinsonova choroba: výrazne nižší výskyt ako priemer

Mŕtvica: výrazne nižší výskyt ako priemer

Infarkt: výrazne nižší výskyt ako priemer

Depresia: výrazne nižší výskyt ako priemer

Otvoril teda druhý dokument a dal ich na obrazovku vedľa seba:

SLOVENSKO

Hypertenzia: približne 30 – 40 %

Nadváha a obezita: 62 % nadváha, 25 % obezita

Diabetes 2. typu: 9 – 10 %

Demencia: 1 – 2 %

Parkinsonova choroba: 0,3 – 0,4 %

Mŕtvica: incidencia asi 200 na 100 000 obyvateľov

Infarkt: incidencia asi 600 na 100 000 obyvateľov

Depresia: 6 – 8 %

Zatiaľ tomu vôbec nerozumel. Určite nájde nejakú magickú bylinku, veď čo iné by mohlo stáť za tým, že v Nicoyi má zvýšený krvný tlak o polovicu menej ľudí ako na Slovensku? Veď nemajú takú špičkovú akútnu medicínu, prístroje, operačných robotov ani prístup k najnovším liekom na tlak.

Otvoril si teda iné štatistiky, zhromaždené z „mudrujúceho“ podcastu svojho kolegu a z dát, ktoré mal k dispozícii zo štatistických úradov a štúdií:

SLOVENSKO

Priemerný kalorický príjem:

1. Muži: priemerný denný kalorický príjem mužov sa pohybuje okolo 2 500 – 2 800 kalórií.

2. Ženy: priemerný denný kalorický príjem žien sa pohybuje okolo 1 800 – 2 200 kalórií.

Priemerná hmotnosť:

1. Muži: priemerná hmotnosť mužov na Slovensku je približne 85 kg.

2. Ženy: priemerná hmotnosť žien na Slovensku je približne 70 kg.

Zloženie makroživín:

Tuky: približne 35 – 40 % z celkového kalorického príjmu.

Sacharidy: približne 45 – 50 % z celkového kalorického príjmu.

Bielkoviny: približne 15 – 20 % z celkového kalorického príjmu.

NICOYA, COSTA RICA

Priemerný kalorický príjem:

1. Muži: priemerný denný kalorický príjem mužov sa pohybuje okolo 2 000 – 2 200 kalórií.
2. Ženy: priemerný denný kalorický príjem žien sa pohybuje okolo 1 800 – 2 000 kalórií.

Priemerná hmotnosť:

1. Muži: priemerná hmotnosť mužov v Nicoyi je približne 65 – 70 kg.
2. Ženy: priemerná hmotnosť žien v Nicoyi je približne 55 – 60 kg.

Zloženie makroživín:

Tuky: približne 20 % z celkového kalorického príjmu.

Sacharidy: približne 65 % z celkového kalorického príjmu.

Bielkoviny: približne 20 % z celkového kalorického príjmu.

Doktor však dobre vedel, že zloženie makroživín za dlhším dožívaním stáť nebude. Hoci sa v Nicoyi konzumovalo naozaj menej tukov, na Sardínii a v Ikarii to boli podobné pomery ako u nás. Kľúčový rozdiel teda musel spočívať v kvalite potravín.

Kým v Nicoyi konzumujú tuky z rastlinných zdrojov, vrátane orechov, semien, kokosu či avokáda, na Slovensku ich jeme spracované, stužené a v polotovarochoch.

Z myšlienok o kvalite potravín ho vyrušil Gael s poznámkou: „Tirty minit, wí bí der.”

Po dlhej a vyčerpávajúcej ceste džungľou a horskými cestami nakoniec dorazili do Nicoyy.

Keď Róbert vystúpil z džípu, od ucha k uchu sa neho usmieval chlapík s obrovskými fúzmi a útlým telíčkom.

„Bienvenido, señor!”

„Vy musíte byť Samuel Sebastián!” Doktor k nemu natiahol ruku.

„To je moje meno. Vy musíte byť Róbert! Doktore, som nesmierne šťastný, že sa skúmaniu našej komunity konečne nebude venovať novinár BBC alebo CNN. Pod’te, pomôžem vám s kufrom!”

Bavorský ani nestihol odpovedať a Samuel Sebastián už schytil dvadsaťštyri kilogramový kufor s dynamikou vzpierača a jedným ťahom ho bezpečne presunul z otvoreného kufru džípu na zem.

„Viem, že sa to asi nepatrí pri prvej konverzácii, ale predsa len, sme v zóne dlhovekosti. Samuel, koľkože to máte rokov?”

„Pamätám si už dosť na to, aby som túto zem prenechal svojim vnúčatám. Náš pán Jesus to však zrejme ešte takto neplánuje, keďže mi náš lekár zatiaľ nepredpisal ani jednu tabletku. Mám 78, amigo.”

Bavorský bol vyvedený z miery, aj keď už vopred tušil, že ho Samuelova odpoveď prekvapí. Nielenže sa teda dožívajú dlho, ale aj vyzerajú mlado. O mladistvom vzhľade ľudí v zónach dlhovekosti už síce čítal, no potreboval sa o tom presvedčiť aj na vlastné oči. Vo veku tohto starca na Slovensku bežne stretával ležiacich pacientov, ktorí mali zo desať chronických diagnóz a hrst liekov na užívanie ráno a večer.

Po hygiene a vybalení ho Samuel zobral ku svojej rodine na večeru. Bavorský bol síce dosť unavený z celej cesty, no odmietnuť privítaciu večeru by bolo v týchto končinách urážkou.

Na stole neboli obrovské kopy jedla, ale jeho pestrosť to vyvažovala. Bola tam ich typická čierna fazuľa, tortily, avokádo, nastrúhaný kokos, orechy a množstvo ovocia – papája, mango či banány. Menšie množstvo príloh tvorila kukurica a ryža. Čo by tu nečakal, bola kyslá kapusta a jogurt.

„Mäso mávame sporadicky, dúfam, že to nie je problém, amigo.“

„Práve naopak, Samuel, rád si od neho na pár dní oddýchnem,“ odpovedal Bavorský.

„Takže, doktor,“ začal vážne Samuel, keď po večeri spolu sedeli pod tieňom starého mangovníka, „chceš poznať tajomstvo nášho dlhého života?“

Bavorský nadšene prikývol a pripravil si svoj zápisník.

Samuel sa usmial a pokračoval: „Nie je v tom žiadne kúzlo ani tajný elixír. Je to jednoduchý život, ktorý žijeme.“

Počas nasledujúcich dní sa o tom Róbert mohol sám presvedčiť. Sledoval miestnych obyvateľov, stravoval sa s nimi a zúčastňoval sa na ich každodenných aktivitách. Vedel, že je ich strava bohatá na čerstvé ovocie a zeleninu, fazuľu, kukuricu a ryby. Mäso konzumovali naozaj len príležitostne a vždy v malých množstvách. Miestni sa vyhýbali spracovaným potravinám a uprednostňovali tradičné jedlá, pripravené podľa starých receptov.

Okrem stravy si všimol aj iné dôležité aspekty ich života. Obyvatelia Nicoyy žili aktívnym, ale nie hektickým spôsobom života. Ich každodenné činnosti ako práca na poli, chôdza a starostlivosť o záhradu im poskytovali dostatok fyzického pohybu. Vzťahy v komunite boli silné a rodina hrala kľúčovú úlohu v ich živote. Starší ľudia neboli vylúčení z komunity, naopak, boli rešpektovaní a ich múdrosť bola cenená.

„Môj otec zomrel minulý rok,“ priznal sa mu raz Samuel smutne počas spoločnej práce na poli. „Asi si už viackrát počul o *Plan de vida*. Je to pre nás každodenné hľadanie zmyslu našej duše na tomto svete. Otec ho postupne začal strácať. Rozhodol sa, že tu už nechal všetko, čo potreboval dať ďalším generáciám.“

Vzdychol si, pretrel vlhké oči a odhryzol si zo zeleného banánu.

„Stále sa s tým neviem zmieriť, tak ako ani s matkinou tragickou smrťou. V plnom zdraví zomrela na zápal pľúc. Hovoril si, že vy takéto infekcie zväčša v nemocnici zvládnete a život vám neohrozujú. U nás je však problém zohnať lieky na tieto baktérie a podobné chamrade. Menej sa trápime s chorobami, o ktorých si hovoril, ako diabetes a Alzheimer. Zrejme to tak má byť. Každý raz nejak z tohto sveta odíde.“

„Koľko mal tvoj otec rokov, Samuel?“

„Deväťdesiatdeväť. Tri mesiace mu chýbali do stovky, amigo. Som však rád, že sa netrápil a zomrel v spánku. Nech mu je zem ľahká! A nech jeho dušu náš pán Jesus ochraňuje navždy!“

A presne túto poslednú vetu mu Samuel zaprial po vrúcnom objatí, keď pre neho zase prišiel Gael na džipe, aby ho odviezol na letisko.

Doktor celú cestu premýšľal nad jednoduchým, no plnohodnotným životom Samuela, jeho rodiny a celej ich malej komunity v Nicoyi, ktorú mu Samuel Sebastián Ortiz ukázal, a vedel, že touto cestou sa jeho bádanie ani zďaleka nekončí. Práve naopak, jeho putovanie začína. Svoju dovolenku chcel využiť naplno, a tak už pri čakaní na letisku zadal do vyhľadávacieho leteniek mystický názov ostrova Okinawa.

Zápisky doktora Róberta Bavorského zo spoznávania Nicoyy:

Výživa:

1. Konzumácia rastlinnej stravy: strava je prevažne rastlinná, bohatá na ovocie, zeleninu, fazuľu a celozrnné produkty.
2. Pravidelná konzumácia fazule: najmä čierna fazuľa je základnou potravinou a dôležitým zdrojom bielkovín a vlákniny.

3. Čerstvé a sezónne potraviny: konzumujú čerstvé a sezónne potraviny, čo im zaistuje vysoký príjem živín a minimalizuje konzumáciu spracovaných potravín.
4. Mierna konzumácia mäsa: je konzumované v malých množstvách, zvyčajne ako doplnok jedla, nie ako hlavný chod.
5. Zdravé tuky: požívajú zdravé tuky, ako sú avokádo, rastlinné oleje a orechy.
6. Ovocie bohaté na vitamíny: konzumujú veľa ovocia, ako je papája, mango a banány, ktoré sú bohaté na vitamíny a antioxidanty.
7. Nízka konzumácia cukru: konzumujú veľmi málo pridaného cukru. Sladkosti a dezerty sú u nich zriedkavosťou.
8. Konzumácia celých zŕn: celé zrná kukurice a ryže sú základom stravy.
9. Fermentované potraviny: kyslá kapusta a jogurt sú v strave bežné a podporujú zdravú črevnú flóru.
10. Pohyb: denná fyzická aktivita – ľudia sú denne fyzicky aktívni, často pracujú na poliach alebo sa zapájajú do záhradkárstva.
11. Chôdza: je bežnou súčasťou ich denného režimu. Často prekonávajú veľké vzdialenosti pešo.
12. Fyzická práca: mnohí vykonávajú fyzickú prácu, ako je stavba, poľnohospodárstvo alebo remeslá, čo im pomáha udržiavať sa v kondícii.

Životospráva:

13. Silné rodinné a spoločenské väzby: sú veľmi dôležité, čo prispieva k emocionálnej podpore a psychickej pohode.
14. Pozitívny postoj k životu: majú pozitívny prístup k životu a celkovo vysokú mieru spokojnosti so životom.
15. Duchovné praktiky: mnohí praktizujú duchovné alebo náboženské činnosti, ktoré im poskytujú pocit zmyslu a účelu života.

Tradičné jedlá a ingrediencie:

- *Gallo Pinto*: tradičné jedlo z ryže a fazule, často podávané s vajcom na raňajky.
- *Tamales*: kukuričné placky, plnené mäsom a zeleninou, zabalené do banánových listov a uvarené.
- *Chorreada*: kukuričné placky, podávané s kyslou smotanou alebo tvarohom.
- *Sopa negra*: polievka z čiernej fazule, často podávaná s vajcom.
- *Tortily*: domáce kukuričné placky, podávané s rôznymi jedlami.
- *Picadillo*: dusené jedlo z mletého mäsa a zeleniny, ako je chayote (mexická tekvica) alebo zemiaky.
- *Papas con cerdo*: dusené bravčové mäso so zemiakmi, ktoré je bežným jedlom počas sviatkov.

PRÍRODA. ŠPORTOVCI. A NAŠE CHUTE!



**CHUTE
SLOVENSKA**
MÁME BYŤ NA ČO HRDÍ

EXKLUZÍVNE V BILLA

Tortilla a la Costa Rica

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1

Kto by nemiloval tortily?

Tieto sú jednoduché, využiteľné v každodennom živote, chutné a plné surovín dlhovekých.

Ingrediencie:

- 50 g papriky
- 80 g kuracích prs Chute Slovenska
- 1 PL olivového oleja
- 1 cibuľka, šafrán, oregano, koriander
- 1 tortila (62 g)
- 100 g paradajkového pretlaku
- 50 g čiernej fazule

Postup prípravy:

Papriku a kuracie prsia nakrájame na drobné kocky a orestujeme ich na panvici na oleji a cibuľke s korením a soľou. Po 5 – 10 minútach pridáme paradajkový pretlak, šafrán, oregano, koriander a čiernu fazulu (buď z konzervy alebo uvarenú vo vode). Zmes následne naukladáme do tortilly.

Môj tip

Chute Slovenska Kuracie prsia

Vedeli ste, že?

Kuracie prsia patria medzi najlepšie zdroje bielkovín pri obsahu minima kalórií. Viac informácií o bielkovinovo-kalorickom indexe nájdete v knihe *Medicína výživy 2*.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
550 kcal

Bielkoviny
32 g

Sacharidy
65 g

Tuky
16 g

Vláknina
15 g



CHUTE SLOVENSKA
ČERSTVO
MAŠO
Kurčja fileti - 3 ke
Čerasté
Čistá váha: 4,8 kg
Neto: 0,632 kg



Čoko-pena z čiernej fazule

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 7

Strukoviny na sladko? Tento recept sa stal hitom mojich sociálnych sietí a garantujem vám, že bude obľúbený aj vo vašej domácnosti!

Ingrediencie:

- 200 g čiernej fazule
- 15 g kakaa
- 125 g hladkého nízkotučného tvarohu
- mlieko (podľa potreby hustoty)
- 100 g sušených datlí
- ½ ČL xantánovej gumy

Postup prípravy:

Rozmixujeme spolu mlieko s kakaom a xantánovou gumou. Potom postupne pridávame rozmixovanú červenú fazuľu s datlami. Na záver pridáme tvaroh. Ak ste veľkí maškrtníci, môžete si to poliať aj medom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
694 kcal

Bielkoviny
38 g

Sacharidy
119 g

Tuky
5 g

Vláknina
35 g



Praženica na sladko

Autor receptu: Kristína Kuželová



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 3, 7

Ingrediencie:

- 95 g banána
- 2 vajcia
- 2 g mletej cejlónskej škorice
- 3 g masla
- 100 g gréckeho nízkotučného jogurtu
- 60 g jahôd
- 50 g čučoriedok

Postup prípravy:

Vo výkonnom mixéri spolu dobre rozmixujeme banán, vajcia a škoricu. Na panvici roztopíme maslo, vylejeme na ňu rozmixovanú zmes a pripravíme z toho akoby „praženicu“. Hotovú zmes preložíme na tanier, polejeme jogurtom a posypeme ovocím.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
457 kcal

Bielkoviny
20 g

Sacharidy
36 g

Tuky
25 g

Vláknina
5 g



Nicoyské guľičky

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 8

Keď si doma sami robíme sladkosti, používame recepty, ktoré sú rýchle a jednoduché. Guľičky na rôzne varianty sú naše najpoužívanejšie. Tieto nicoyské so slovenským medom si jednoducho zamilujete!

Ingrediencie:

- PL kakaa
- 3 PL strúhaného kokosu
- 3 PL kešu masla
- 2 PL medu Chute Slovenska

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie spolu zmiešame, okrem kokosu, v ktorom hotové guľičky obalujeme.

Môj tip

Chute Slovenska Med

Vedeli ste, že?

Med je unikátnou potravinou, ktorá vydrží pri izbovej teplote aj stovky rokov. Na rozdiel od cukru obsahuje množstvo fytochemikálií, ktoré pôsobia pozitívne na zdravie, a preto, keď ľudia začnú konzumovať med, zlepšujú sa im hladiny cukru v krvi.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
472 kcal

Bielkoviny
12 g

Sacharidy
14 g

Tuky
39 g

Vláknina
18 g



Zapečená quinoa

Autor receptu: Kristína Kuželová

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 3, 7

Ingrediencie:

- 60 g quinoy
- 2 vajcia
- 50 g šampiňónov
- 50 g paradajok
- 10 g strúhanej Mozzarely
- 15 g špenátu
- soľ, korenie

Postup prípravy:

Teplovzdušnú rúru predhrejeme na 190 °C. Quinou si uvaríme podľa návodu na obale. V miske zmiešame vajcia, Mozzarellu, nakrájanú paradajku, šampiňóny a špenát. Primiešame uvarenú a vychladnutú quinou a dochutíme ju soľou a korením. Zmes nalejeme do silikónovej formy a pečieme približne 12 – 14 minút.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
430 kcal

Bielkoviny
26 g

Sacharidy
40 g

Tuky
17 g

Vláknina
6 g



Krevetové tortily

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 15 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 1, 2

Krevety sú jedny z mojich najobľúbenejších zdrojov bielkovín. Obsahujú minimum tuku, sú ľahké a skvele chutia. Protizápalové bylinky umocnia delikátnu chuť týchto skvelých tortíl. Z tohto množstva vyjdú dve porcie.

Ingrediencie:

- 200 g kreviet
- mletá červená paprika
- kumín, soľ
- cesnak
- 1 PL BILLA Premium extra panenského olivového oleja alebo BILLA Premium gréckeho
- 1 kus (200 g) avokáda
- 2 PL Philadelphia light syra
- oregano
- tymián
- 1 mango
- 3 paradajky
- 2 kusy tortily (2 x 62 g)

Postup prípravy:

Krevety zmiešame s olivovým olejom, paprikou, kumínom, soľou, cesnakom a marinujeme. Avokádo zmixujeme s Philadelphiou light, oreganom a tymiánom. Zelenšie mango a paradajky nakrájame na drobné kusy a poukladáme na tortily.

Môj tip

BILLA Premium extra panenský olivový olej

Vedeli ste, že?

Olivový olej patrí medzi najviac preskúmané potraviny s dokázaným zdravotným benefitom. Jeho konzumácia má silné dôkazy pri prevencii cukrovky 2. typu, srdcovocievnych ochorení a aj niektorých druhov rakoviny.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
585 kcal

Bielkoviny
25 g

Sacharidy
56 g

Tuky
25 g

Vláknina
15 g



Kokosové oblačky

Autor receptu: Lilla Ferencz Szvorák

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 3, 8

Ingrediencie:

- 60 g mletých mandlí
- 3 PL čakankového sirupu alebo medu
- 1 – 2 PL strúhaného kokosu
- 1 vaječný bielok
- citrónová šťava

Postup prípravy:

Z bielka vyšľaháme sneh. Ostatné ingrediencie zmiešame a opatrne do nich vmiešame sneh. Formujeme malé kopčeky a pečieme na 160 °C približne 15 minút.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
564 kcal

Bielkoviny
20 g

Sacharidy
7,4 g

Tuky
44 g

Vláknina
24 g



Palacinky z červenej šošovice s Mozzarellou

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1, 7

Ak milujete palacinky, vyskúšajte ich aj na slano! A prečo pri tom nevyužiť suroviny, ktoré majú spoločné všetky zóny dlhovekosti – strukoviny.

Ingrediencie:

- 150 g červenej šošovice BILLA
- 1 – 2 PL ľubovoľnej múky
- 250 ml vody
- soľ
- korenie a bylinky
(mletá červená paprika, bazalka, ...)
- 1 PL olivového oleja
- 125 g Mozzarely light

Postup prípravy:

Červenú šošovicu zalejeme horúcou vodou, cez noc necháme odstáť, ráno scedíme. Šošovicu s múkou, mletou paprikou, čerstvou bazalkou, soľou, korením a vodou rozmixujeme do hladka. Konzistencia by mala byť taká, aby bolo hmotu možné vyliať, no mala by byť hustejšia ako štandardná palacinková zmes. Na panvicu dáme 1 PL olivového oleja a vytvárame palacinky zvyčajným postupom. Do hotových palacínok nastrúhame Mozzarellu light a zabalíme ju, aby sa Mozzarella mierne roztiela.

Môj tip

BILLA červená šošovica

Vedeli ste, že?

Červená šošovica je skvelou voľbou pre tých, ktorí mávajú pri príjme strukovín tráviace ťažkosti, ako je nafukovanie. Ak chcete do svojho jedálnička pridať strukoviny, červená šošovica je na začiatok ideálnou voľbou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

811 kcal

Bielkoviny

65 g

Sacharidy

68 g

Tuky

22 g

Vláknina

38 g



Avokádovo-bryndzové guacamole s hriankami

Autor receptu: Viktória Janáčková



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1, 7

Ingrediencie:

- 35 g bryndze
- 35 g avokáda
- 35 g Cottage syru light
- 100 g paradajok
- štipka soli
- citrónová šťava
- 2 kusy (2 x 25 g) toastového celozrnného chleba

Postup prípravy:

Vidličkou roztlačíme bryndzu s avokádom a poriadne premiešame s cottage syrom a pár kvapkami citróna. Pozor, bryndza je prirodzene slaná, preto radšej dosolíme až na koniec! Rajčiny nakrájame na drobnejšie kúsky a vmiešame do avokádovej zmesi. Konzumujeme na teplých hriankach.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
370 kcal

Bielkoviny
22 g

Sacharidy
29 g

Tuky
18 g

Vláknina
5 g



Fermentovaná kaša s pistáciovým maslom a chia semenkami

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1, 7, 8

Milujem pistáciovú zmrzlinu a táto fermentovaná kaša s pistáciovým maslom mi ju nielenže v zimných mesiacoch nahrádza, ale navyše je aj plná živín, prospešných pre črevný mikrobióm.

Ingrediencie:

- 50 g ovsených vločiek
- 1 PL chia semienok (10 g)
- 1 PL pistáciového masla (20 g)
- 250 ml kefiru
- 1 roztlačený banán
- 10 pistácií

Postup prípravy:

Ovsené vločky zalejeme kefirom, počas 10 minút ich asi trikrát premiešame a odložíme na noc zakryté do chladničky, aby sfermentovali. Ráno do nich primiešame pistáciové maslo, roztlačený banán a dozdobíme pistáciami.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia

678 kcal

Bielkoviny

27 g

Sacharidy

80 g

Tuky

29 g

Vláknina

13 g



Avokádový šalát s toastom a syrčkami

Autor receptu: Silvia Illyová



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1, 7

Ingrediencie:

- 75 g Olomouckých syrčkov
- ½ Mozzarely light (60 g)
- 1 pomaranč alebo grep
- ½ menšieho avokáda (100 g)
- 2 celozrnné toasty (2 x 25 g)
- čierne korenie

Postup prípravy:

Olomoucké syrčky a avokádo nakrájame na menšie kúsky a dáme do misky. Pomaranč očistíme, pridáme ho k syrčekom a premiešame. Posypeme čiernym korením. Šalát podávame s opečeným chrumkavým pečivom. (Pre vyšší obsah soli odporúčam konzumovať striednejšie.)

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
563 kcal

Bielkoviny
40 g

Sacharidy
47 g

Tuky
22 g

Vláknina
13 g



Guličky pre črevo

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 5  **Alergény:** -

V momente, ako sa pozriete na ingrediencie, vám bude jasné, ako vznikol názov tohto receptu. Tol'ko vlákniny a ešte k tomu takej rôznorodej nenájdete vo veľa sladkých receptoch. Pripraviť si ho môžete napríklad na Vianoce a podporíte tak vo veľkom vašich črevných spolubývajúcich.

Ingrediencie:

- 1 avokádo
- 400 g čiernej fazule z konzervy
- 8 datlí
- 50 g medu
- 50 g kakaa
- 50 g strúhaného kokosu
- 100 g (70 %) horkej čokolády

Postup prípravy:

Horkú čokoládu si roztopíme vo vodnom kúpeli. Ostatné igrediencie dáme aj s čokoládou do mixéra a rozmixujeme. Zmes necháme vychladnúť na izbovú teplotu a ešte na 30 – 60 minút vložíme do chladničky. Mokkými rukami vyvaľkáme guličky, ktoré obaľujeme rôznymi kombináciami kakaa a kokosu.

Môj tip

Probiotiká Symprove

Vedeli ste, že?

Vláknina je základ pre zdravé črevné mikroorganizmy. Dopĺňanie vlákniny nazývame prebiotikami. Je to strava pre mikroorganizmy, ktoré v čreve už sú uchytené a žijú si tam medzi sebou v obrovskom ekosystéme. Ďalším dôležitým pojmom sú probiotiká. Ide o priame dopĺňanie mikroorganizmov cez tráviaci trakt. Môžeme tak robiť stravou, konzumáciou fermentovaných potravín, akými sú jogurt, kefír, či kyslá kapusta a kimchi. Ďalšou možnosťou je použiť probiotické kultúry, ktoré sú koncentrované. Mojim tipom sú jednoznačne probiotiká Symprove, ktoré sú overené nezávislými vedeckými výskumami a aj početnou empiriou našich pacientov a klientov, najmä tých, ktorí trpia IBS a IBD – funkčnými a zápalovými poruchami tráviaceho traktu, ako je dráždivé črevo, Crohnova choroba, či ulcerózna kolitída.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
2050 kcal

Bielkoviny
61 g

Sacharidy
200 g

Tuky
102 g

Vláknina
71 g



Fazuľové jednohubky s avokádom a zeleninou

Autor receptu: Marianna Elgyüttová



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1

Ingrediencie:

- 150 g konzerva červenej fazule
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL extra panenského olivového oleja
- ½ ČL citrónovej šťavy
- 100 g avokáda
- 50 g cherry paradajok
- 50 g šalátovej uhorky
- 125 g špaldovej bagety

Postup prípravy:

Fazuľu dôkladne premyjeme, ak použijeme konzervovanú. Cesnak nastrúhame, rozmixujeme s fazuľou a pridáme olivový olej a šťavu z citróna. Dôkladne premiešame, aby vznikla krémová konzistencia. Cherry rajčiny dáme na polovičky, šalátovú uhorku ošúpeme a nakrájame na kolieska, avokádo na kúsky. Bagetu rozkrájame na kolieska a nahrubo natrieme fazuľovou nátierkou. Každý kúsok obložíme avokádom, cherry rajčinami a uhorkou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
680 kcal

Bielkoviny
26 g

Sacharidy
80 g

Tuky
3 g

Vláknina
22 g



Kostarické tacos

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 20 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 6, 7

Tacos s tempehom a marinádou z medu, údenej papriky a sriracha a omáčka z balsamica s gréckym jogurtom. Radšej raz ochutnať ako stokrát čítať (či, ako sa to hovorí... :-)).

Ingrediencie:

- 8 kusov tacos
- 200 g tempehu
- 1 veľká žltá paradajka
- 2 red'kovky

Omáčka:

- 140 g gréckeho nízkotučného jogurtu
- 1 PL BILLA Premium balsamica
- soľ, korenie
- 1 strúčik cesnaku

Marináda:

- 1 PL olivového oleja
- 1 PL sójovej omáčky
- 1 PL medu
- 1 ČL údenej papriky
- 1 ČL sriracha
- 1 ČL cesnakového prášku

Postup prípravy:

Tempeh nakrájame na drobno, vymiešame v marináde a na panvici opečieme do zlatista. Nasekáme paradajku a red'kovku na malé kúsky a tacos vystelieme tempehom a nakrájanou zeleninou. Polejeme omáčkou.

Môj tip

BILLA Premium balsamico

Vedeli ste, že?

Balsamico je zdrojom antioxidantov a jeho zakomponovanie do jedál môže napomôcť zlepšeniu trávenia a profilu tukov a cukru v krvi.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
750 kcal

Bielkoviny
62 g

Sacharidy
52 g

Tuky
36 g

Vláknina
15 g



Snackers nanuky

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 5, 7

Tí, ktorí ste čítali knihu *Medicína výživy 2*, viete, že názov „snackers“ nenesie tento recept náhodou. Ide o pokračovanie, ktoré je vynovené. Z týchto nanukov sme sa zbláznilí a verím, že sa z nich zbláznite aj vy!

Ingrediencie:

- 2 kusy menšieho banána
- 50 g arašidového masla
- 25 g arašidov
- 100 g horkej (min. 70 %) čokolády

Postup prípravy:

Na nanukovú paličku napichneme polovičky banána, obalíme ich arašidovým maslom a arašidmi a namáčame do horkej čokolády.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1150 kcal

Bielkoviny
32 g

Sacharidy
85 g

Tuky
73 g

Vláknina
8,7 g



Costa Rica Gallo pinto

Autor receptu: Andy Štěch

 **Čas prípravy:** 20 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** -

Ingrediencie:

- 4 PL olivového oleja
- 2 červené papriky
- 2 nakrájané cibule
- 4 strúčiky cesnaku
- 3 konzervy červenej fazule
- 4 PL Worcester omáčky
- 600 g uvarenej (deň starej) ryže
- 100 g nasekaného koriandra

Postup prípravy:

Na oleji si orestujeme cibuľu s paprikou a asi minútu pred koncom pridáme pretlačený cesnak. Pridáme Worcester, soľ, fazule a jemne povaríme asi 5 minút. Pridáme ryžu, poriadne premiešame a varíme, kým sa tekutina nevsiakne do ryže. Podávame posypané koriandrom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
509 kcal

Bielkoviny
18 g

Sacharidy
75 g

Tuky
12 g

Vláknina
3 g



Melónové proteinové smoothie

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1

V jednoduchosti je krása a kto nevyskúša túto skvelú kombináciu chutí, nepochopí. Melóny sú na Kostarike typickou sladkosťou a budú dokonalou fúziou s naším bielkovinovým bohatstvom. Tvaroh doplní, čo je pre telo potrebné.

Ingrediencie:

- 300 ml BILLA BIO polotučného mlieka
- 200 g červeného melónu
- 125 g hrudkového polotučného tvarohu
- 1 ČL medu

Postup prípravy:

Všetko spolu rozmixujeme tyčovým mixérom.

Môj tip

BILLA BIO Mlieko

Vedeli ste, že?

Bio mlieko môže mať lepšie zloženie tukov a pomer omega-3 a -6 mastných kyselín a s tým aj spojené lepšie zdravotné benefity.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
445 kcal

Bielkoviny
31 g

Sacharidy
48 g

Tuky
14 g

Vláknina
1,4 g



Cicerový Koláč

Autor receptu: Lilla Ferencz Szvorák

 **Čas prípravy:** 40 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 3

Ingrediencie:

- 150 g cíceru (z konzervy)
- 2 vajcia
- 2 zrelé banány (230 g)
- 20 g kakaa
- 2 ČL kypriaceho prášku
- 30 g čakankového sirupu/medu/cukru

Postup prípravy:

Cícer prepláchneme a spoločne s banánom ho rozmixujeme. Pridáme žĺtky, kypriaci prášok, kakao, sladidlo a všetko poriadne premiešame. Nakoniec do cesta zapracujeme sneh z bielkov. Pečieme 20 – 30 minút pri 170 °C.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
642 kcal

Bielkoviny
27 g

Sacharidy
89 g

Tuky
17 g

Vláknina
29 g



Nicoyská omáčka

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: -

Túto omáčku môžete použiť podľa potreby – na batátové hranolčeky, na marinovanie tofu alebo poliatie ryby či grilovaného syra. Je jednoduchá, výživná a nenormálne chutná!

Ingrediencie:

- 1 avokádo
- 1 jalapenos
- zopár listov koriandra
- 1 odšťavená limetka
- 1 strúčik roztláčeného cesnaku
- 1 PL medu
- voda (podľa potreby konzistencie)

Postup prípravy:

Všetko spolu vymiešame, respektíve rozmixujeme.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
418 kcal

Bielkoviny
4 g

Sacharidy
35 g

Tuky
27 g

Vláknina
11 g



Domáce Fajitas korenie

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 10 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1

Nekupujte si Fajitas korenie v obchode! Pripravte si vlastné domáce, kvalitné!

Ingrediencie:

- 2 PL sladkej papriky
- 1 PL oregana
- 1 PL rasce
- 1 PL sušeného cesnaku
- ½ PL BILLA Premium Crushed Čili
- ½ PL sušeného koriandra
- soľ a čierne korenie

Postup prípravy:

Všetko spolu zmiešame.

Môj tip

BILLA Premium Crushed Čili

Vedeli ste, že?

Čili papričky obsahujú kapsaicín – látku, ktorá stimuluje žalúdočnú šťavu, pomáha pri trávení, má protizápalové účinky a protektívne pôsobí na srdcovocievny systém.



Okinawa, tofu a ikigai



„Vlk?“ zaznelo na lodi, kolísajúcej sa zo strany na stranu medzi víchricou.

Cestu na lodi z letiska Naha do Motobu spriemňovalo Róbertovi Bavorskému jemné pufkovanie „vetríka“. Aspoň tak nazýval Hiroshi morský súboj vln a silného vetriska. Popri rozhovoroch s doktorom poskladal už hádam dvadsiatu labuť z papiera. Origami môže Slovákovi znieť veľmi podobne ako Ogimi, no pre Japonca sú to dve diametrálne rozdielne významy. Ten druhý je totiž názov dedinky, v ktorej sa koncentrujú dlhovekí.

„Áno, vlk. Taký je význam môjho mena v bulharčine, čo bol asi originál. Róbert je jeho anglosaský ekvivalent.“

„Vlkov tu už nemáme. V 19. storočí sme ich vyhubili v celom Japonsku. Zostali iba tí morskí!“ usmial sa Hiroshi a myslel tým rybársku tradíciu na Okinawe.

„Aký je význam tvojho mena, Hiroshi?“

„Štedrý. Veľkorysý. Tolerantný. Vyber si, čo chceš, Róbert, teda vlk.“

„Zatiaľ spĺňaš všetky atribúty. A ešte k tomu máš aj podobný štýl humoru ako ja. Štedrý morský vlk Hiroshi!“

Zasmiali sa práve v tom momente, ako kapitán lode oznámil, že čochvíľu vchádzajú do prístavu.

„Môj dedko sa už na teba teší. O Slovákoch sa dozvedel už počas druhej svetovej vojny. A ne-súhlasil so zapojením sa našej krajiny do vojny, rovnako ako tej tvojej.“

„Ak sa on na mňa teší, tak ja sa ho neviem dočkať! So 105-ročným človekom som ešte nemal tú česť rozprávať sa, a to pracujem na geriatrii.“

Po príchode na pevninu ho okamžite uchvátila krása ostrova: zelené polia, modré more a pokoj, ktorý vyžaroval z každej časti tohto ostrova. Keď už obaja stáli pred malým domčekom a zbadal útleho pána, ktorý mohol mať na pohľad tak osemdesiatku, vedel, že sú na mieste. Tento pán pracoval v predklone a s malým rýlikom okopával svoju záhradku.

„Dedko!“ uklonil sa mu Hiroshi a Róbert sa ho snažil napodobniť. Hoci sa snažil zapadnúť do kultúry, vedel, že asi vyzeral veľmi komicky.

„Hiroshi!“ kývol deduško hlavou a usmial sa. „A vy musíte byť Róbert. Víтам vás na našom ostrove. Volám sa Tokashiki.“

„Dedka sa nemusíš pýtať na význam jeho mena. On pochádza ešte z generácie, kde sa často dávali mená podľa miest na Okinawe. Na našom ostrove to bolo bežné, no mladá generácia už od toho upúšťa.“

„Vidíš, a to sme ešte neprebrali moje priezvisko s odkazom na mojich nemeckých predkov,“ poznamenal Róbert.

Otočil sa ku Tokashikimu a neisto povedal: „Haitai!“

Tokashiki s Hiroshim sa zasmiali.

„Haitai sa povie, keď stojíš pred ženou. ‚Haisai‘ sa zdravia muži. Môžeš si to však zopakovať pred babkou.“

Okinawskí chlapi pozvali Róberta dovnútra, kde Hiroshiho babka práve pripravovala rybu. Bavorský vedel, že má 95 rokov, a už ani nebol prekvapený čipernosťou jej krokov pomedzi hrncami a panvicami. Tamaki Hoturo sa usmiala, ľavú a pravú ruku položila na Hiroshiho vonkajšie strany ramien a on sa jej uklonil.

Róbert sa usmial na chlapov a zvolal: „Haitai, pani Hoturo!“

Nasledujúce dni strávil Bavorský sledovaním každodenného života miestnych obyvateľov. Hiroshi a jeho rodina ho zasvätili do svojho tradičného jedálneho stola, ktorý pozostával z množstva zeleniny, tofu, sladkých zemiakov, tekvice, ryže a rýb. Oblúbeným jedlom bola miso polievka, ktorá sa podávala na raňajky, obed a niekedy aj na večer.

Bol ohromený pestrosťou a vyváženosťou ich stravy. Každý chod bol ako malé umelecké dielo, plné farieb a chutí, ktoré boli nielen lahodné, ale aj zdravé. Všimol si, že miestni ľudia konzumovali veľmi málo mäsa a tukov a uprednostňovali čerstvé sezónne suroviny.

Pri kontrole poznámok v notebooku sa znovu pousmial:

OKINAWA

Hypertenzia: okolo 20 – 25 %

Nadváha a obezita: veľmi nízke číslo, asi 30 % nadváha, 10 % obezita

Diabetes 2. typu: veľmi nízke číslo, okolo 3 – 4 %

Demencia: výrazne nižší výskyt ako priemer

Parkinsonova choroba: výrazne nižší výskyt ako priemer

Mŕtvica: výrazne nižší výskyt ako priemer

Infarkt: výrazne nižší výskyt ako priemer

Depresia: výrazne nižší výskyt ako priemer

SLOVENSKO

Hypertenzia: približne 30 – 40 %

Nadváha a obezita: 62 % nadváha, 25 % obezita

Diabetes 2. typu: 9 – 10 %

Demencia: 1 – 2 %

Parkinsonova choroba: 0,3 – 0,4 %

Mŕtvica: incidencia asi 200 na 100 000 obyvateľov

Infarkt: incidencia asi 600 na 100 000 obyvateľov

Depresia: 6 – 8 %

Opäť fascinujúce rozdiely. A podobné čísla ako v Nicoyi.

Otvoril si znovu dokument o výžive obyvateľstva.

SLOVENSKO

Priemerný kalorický príjem:

1. Muži: priemerný denný kalorický príjem mužov sa pohybuje okolo 2 500 – 2 800 kalórií.

2. Ženy: priemerný denný kalorický príjem žien sa pohybuje okolo 1 800 – 2 200 kalórií.

Priemerná hmotnosť:

1. Muži: priemerná hmotnosť mužov na Slovensku je približne 85 kg.

2. Ženy: priemerná hmotnosť žien na Slovensku je približne 70 kg.

Zloženie makronutrientov:

Tuky: približne 35 – 40 % z celkového kalorického príjmu.

Sacharidy: približne 45 – 50 % z celkového kalorického príjmu.

Bielkoviny: približne 15 – 20 % z celkového kalorického príjmu.

OKINAWA, JAPONSKO

Priemerný kalorický príjem:

1. Muži: priemerný denný kalorický príjem mužov sa pohybuje okolo 1 900 – 2 200 kalórií.

2. Ženy: priemerný denný kalorický príjem žien sa pohybuje okolo 1 700 – 1 900 kalórií.

Priemerná hmotnosť:

1. Muži: priemerná hmotnosť mužov na Okinawe je približne 60 – 65 kg.

2. Ženy: priemerná hmotnosť žien na Okinawe je približne 50 – 55 kg.

Zloženie makronutrientov:

Tuky: približne 6 % z celkového kalorického príjmu.

Sacharidy: približne 85 % z celkového kalorického príjmu.

Bielkoviny: približne 9 % z celkového kalorického príjmu.

„Tu konzumujú ešte menej tukov a, naopak, viac sacharidov. Vyzerá to teda, že naše zdravie v skutočnosti neničia ani sacharidy, ani tuky, ako hovoria niektorí infleunceri, vegáni, karnivori a biohekeri,“ zašomral si Róbert popod nos a nachvíľu sa započúval do zmesi tónov *sanshin*, *taika* a mandolíny, ktoré hrali z rádia zo záhradky. „Sacharidy však prijímajú zo zeleňiny, sladkých zemiakov a ryže a my z keksov a buchiet.“

No nebolo to len jedlo, ktoré prispievalo k ich dlhovekosti. Róbert si všimol, že obyvatelia Okinawy mali silný zmysel pre komunitu a rodinu. Trávili veľa času spoločne, podporovali sa navzájom a zachovávali tradičné hodnoty. Ich životný štýl bol jednoduchý a pokojný, ale zároveň plný fyzickej aktivity. Práca na poli, chôdza a cvičenie *tai chi* boli súčasťou ich každodenného režimu.

Hiroshi ho jedného dňa vzal na prechádzku do hôr, kde mu ukázal staré stromy, ktoré zasadil ešte jeho pradedo.

„Tieto stromy sú naším dedičstvom,“ povedal mu hrd. „Sú symbolom našej vytrvalosti a spojenia s prírodou. Žijeme v súlade s ňou a rešpektujeme ju. To je jedno z našich tajomstiev, takto mi to celý život hovorí dedko. Celý svet už pozná naše magické *ikigai*, ktoré je dôvodom vstať každé ráno z postele. Pre niekoho sú to deti, pre niekoho jeho pacienti. Pre niekoho komunita.“

Róbert si znovu uvedomil, že tak, ako to bolo v Nicoyi, aj tu spočíva tajomstvo dlhovekosti nielen v správnej strave, ale aj v duchovnom a emocionálnom zdraví. Spojenie s prírodou, silné rodinné väzby a zmysel pre komunitu boli kľúčovými faktormi, ktoré prispievali k dlhému životu obyvateľov Okinawy.

Pri spiatocnej ceste loďou na letisko už víchrica na mori nezúrila. Apríl v Okinawe bol príznačný premenlivým počasím a Róbert sa už tešil na jar na Slovensku. A hlavne na svojho psa Cleana, o ktorého sa zatiaľ s radosťou starala jeho sestra. Jediné, čoho sa obával, bola redukcia kalorického príjmu, ktorá Cleana po jeho príchode domov čakala. Bol si však istý, že po dňoch rozmaznávaní u sestry, ležania na gauči a večerného papkania, aj Clean rád privíta zmenu a bude sa tešiť na „lov“ veveričiek v lese pod Kamzíkom. Po každom výlete si totiž Róbert zo svojej sestry ťahoval, že chce Cleana vykrmieť, upiecť a hodiť do piecky ako Janka a Marienku.

„Guburii Sabira, Róbert Vlk,“ s úsmevom sa uklonil Tokashi doktorovi.

„Maj sa!“ odvetil Róbert. „A nezabudni, že si mi na oplátku sľúbil, že ti budem môcť ukázať stromy svojho zosnulého dedka u nás doma na Slovensku. Budem čakať na tvoj email.“

„Neboj sa, Japonci nikdy nepovedia niečo, čo nemyslia vážne. A dovtedy ti želim, aby si v tejto novej ceste v medicíne nebol ako osamelý vlk, ale aby ťa nasledovali aj ďalší lekári. Iba tak sa vám podarí niečo zmeniť.“

„Maj sa!“ zakýval mu Tokashi ešte predtým, ako Róbert odišiel žiť ďalej svoj život.

Zápisky doktora Róberta Bavorského zo spoznávania Okinawy:

Výživa:

1. Strava bohatá na zeleninu a ovocie: veľký podiel stravy tvorí čerstvá zelenina a ovocie, ktoré sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty.
2. Konzumácia strukovín: strukoviny, ako sú sójové bôby, fazuľa a šošovica, sú bežnou súčasťou stravy a hlavným zdrojom bielkovín.
3. Rastlinné bielkoviny: uprednostňujú rastlinné bielkoviny zo sójových produktov, ako je tofu, tempeh a miso.
4. Nízkokalorická strava: konzumujú nízkokalorickú stravu s vysokým obsahom živín a dodržiavajú princíp *hara hachi bu* (najesť sa do 80 % nasýtenia).
5. Morské riasy: sú bežnou súčasťou stravy, poskytujúcej jód, vlákninu a ďalšie živiny.
6. Jedlá z rýb: ryby a morské plody sú dôležitým zdrojom omega-3 mastných kyselín.
7. Zdravé tuky: používajú zdravé tuky, ako je sezamový olej a rybí tuk.
8. Celozrnné produkty: uprednostňujú celozrnné produkty, ako je hnedá ryža a celozrnný chlieb.
9. Nízky príjem cukru a soli: konzumujú veľmi málo pridaného cukru a soli, čo prispieva k zdraviu kardiovaskulárneho systému.

Pohyb:

10. Pravidelná fyzická aktivita: každodenný pohyb je prirodzenou súčasťou ich života, často pracujú na poliach, chodia pešo a záhradkárčia.
11. Tradičné cvičenia: praktizujú tradičné cvičenia, ako je *tai chi* a *qigong*, ktoré zlepšujú flexibilitu a duševnú pohodu.
12. Fyzická práca: mnohí vykonávajú fyzickú prácu, ako je poľnohospodárstvo a záhradkárstvo, čo prispieva k udržaniu fyzickej kondície a vitality.

Životospráva:

13. Silné spoločenské väzby: spoločenské a rodinné vzťahy sú veľmi silné, čo prispieva k emocionálnej podpore a psychickej pohode.
14. Pozitívny postoj k životu: majú pozitívny prístup k životu, vysokú mieru spokojnosti a schopnosť zvládať stres.
15. Duchovné a náboženské praktiky: mnohí praktizujú duchovné alebo náboženské činnosti, ktoré im poskytujú pocit zmyslu a účelu.

Tradičné jedlá a ingrediencie:

- *Goya Champuru*: tradičné jedlo z horkého melónu (*goya*), tofu, vajec a mäsa alebo rýb.
- Miso polievka: polievka z fermentovanej sójovej pasty (*miso*), ktorá obsahuje tofu, morské riasy a zeleninu.
- Tofu: sójový syr, ktorý je základnou zložkou mnohých jedál.
- Ryby: čerstvé ryby a morské plody sú bežnou súčasťou stravy, často grilované alebo varené.
- Soba rezance: rezance vyrobené z pohánky, často podávané v polievke alebo s omáčkou.
- Morské riasy (*nori*, *kombu*, *wakame*): používané do polievok, šalátov a sushi, bohaté na minerály a vlákninu.
- Sladké zemiaky (*imo*): bohaté na živiny, často konzumované pečené alebo varené.
- Bamija (*okra*): zelenina, ktorá sa pridáva do polievok a dusených jedál.
- Zelený čaj: bežný nápoj, ktorý je bohatý na antioxidanty a podporuje zdravie.



Viac ako 15 rokov výskumu

Živé a aktívne probiotiká
10 miliárd baktérií v jednej dávke
Starostlivo vybrané probiotické kmene

Užitočné informácie o trávení nájdete
na www.symprove.sk/blogs.



Matcha ovsené cookies

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 45 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1, 3

Fúzia japonskej matche s cookies, ktoré sú z celozrnnnej ovsenej múky. Chute, ktoré si navždy zapamätáte. Moje obľúbené zimné maškrtky s pohárom horúceho mlieka.

Ingrediencie:

- 130 g na drobno nasekaných ovsených vločiek
- 70 g ovsenej múky – ovsených vločiek pomletých na hladko
- 1 ČL kypriaceho prášku
- soľ
- 2 ČL matcha prášku
- 1 vajce
- 2 PL BILLA BIO javorového sirupu
- 1 PL kokosového oleja
- 1 ČL vanilkového extraktu alebo vanilky
- 30 g sušených hrozienok

Postup prípravy:

Rúru vyhrejeme na 180 °C. Pripravíme si plech, na ktorý položíme papier na pečenie. V jednej miske vymiešame suché suroviny a v druhej mokré s vanilkovým extraktom, resp. vanilkou. Metličkou vytvoríme lepivú konzistenciu, následne pridáme vajíčko a intenzívne miešame. Keď hmota zhutne, pridáme suché ingrediencie a zamiešame stierkou. Necháme 10 minút odležať. Surové cookies rozložíme na papieri na pečenie a pečieme 15 minút, respektíve dokým nedosiahneme chrumkavý povrch.

Môj tip

BILLA BIO Javorový sirup

Vedeli ste, že?

Javorový sirup je vhodným sladidlom pre tých, ktorým med spôsobuje tráviace problémy (napríklad nafukovanie). Má totiž menej fermentovateľných sacharidov, ktoré často stoja za týmito ťažkosťami.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

1126 kcal

Bielkoviny

35 g

Sacharidy

175 g

Tuky

29 g

Vláknina

15 g



Beluga na kokosovom mlieku so zeleninou a ryžou

Autor receptu: Silvia Illyová



Čas prípravy: 60 min.



Počet porcií: 2



Alergény: 1

Ingrediencie:

- 120 g surovej šošovice Beluga (môže byť aj iný druh)
- 4 paradajky
- 1 menšia cuketa
- 1 červená cibuľa
- 50 ml kokosového mlieka
- 120 g jasmínovej ryže (v surovom stave)
- 1 ČL repkového oleja
- limetka
- čierne korenie, soľ
- cesnak
- kurkuma, kari, čili

Postup prípravy:

Šošovicu Beluga si namočíme na cca 3 hodiny do čistej vody. Ryžu uvaríme podľa návodu na obale. Nakrájame si zeleninu a na panvici si na troške oleja podusíme paradajky s cibuľou. Šošovicu zlejeme a pridáme na panvicu. Podlejeme ju vodou. Keď je šošovica mäkká, pridáme cuketu, korenie, cesnak a kokosové mlieko. Celú zmes necháme chvíľu prejsť varom a nakoniec pokvapkáme šťavou z limetky. Podávame s uvarenou ryžou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
666 kcal

Bielkoviny
24 g

Sacharidy
90 g

Tuky
20 g

Vláknina
6 g



Kuracie prsia plnené Feta syrom s hokkaido-karfiolovým pyré

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 45 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 7

Tekvica Hokkaido a karfiol sú dve skvelé druhy zeleniny, ktoré majú minimum kalórií a množstvo dobrých živín. V týchto receptoch sa snažíme o fúziu ingrediencií zón dlhovekostí a našej kuchyne a táto grécko-japonsko-slovenská ani nemôže chuť lepšie!

Ingrediencie:

- 300 g kuracích prs
- 150 g BILLA BIO Organic Feta
- 200 g tekvice Hokkaido
- 200 g karfiolu
- korenie, soľ

Postup prípravy:

Tekvicu a karfiol nakrájame a uvaríme. Kuracie prsia rozrežeme v polovici, no neprerežeme. Dovnútra naukladáme 100 g Feta syra a pečieme v rúre na 180 °C 20 – 25 minút. Uvarený karfiol a tekvicu zmixujeme spolu do pyré a zvyšných 50 g Feta syra vmiešame do horúceho pyré.

Môj tip

BILLA BIO Organic Feta

Vedeli ste, že?

Feta syr sa môže označovať iba syr, ktorý je z Grécka a z ovčieho, respektíve kozieho mlieka? Všetky ostatné sa môžu označovať inak, napríklad ako Balkánsky syr.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
857 kcal

Bielkoviny
99 g

Sacharidy
32 g

Tuky
37 g

Vláknina
9,4 g



Quinoa placky

Autor receptu: Michaela Smolková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 10  **Alergény:** 1

Ingrediencie:

- 350 g uvarenej quinoj (cca 130 g v suchom stave)
- 1 PL fermentovanej sójovej omáčky
- 4 vajcia
- 100 g (celozrnnej) strúhanky
- 2 hrsti nasekanej pažítky alebo petržlenovej vňate
- 1 červená cibuľka
- 3 strúčiky cesnaku
- štipka soli (pozor na slanosť sójovej omáčky)
- olej na opekanie

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie zmiešame a zmes necháme aspoň 30 minút odležať. Potom vytvarujeme navlhčenými rukami placky alebo „karbonátky“. Ak sa zmes po 30 minútach odpočinku drobí, pridáme ešte jedno vajce navyše. Pokiaľ je, naopak, veľmi riedke, pridáme strúhanku. Placky opekáme na panvici z oboch strán alebo ich môžeme potrieť olejom a opieť v teplovzdušnej fritéze. Placky je možné využiť ako cestovnú desiatu s čerstvou zeleninou alebo ako prílohu.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu placku)

Energia
124 kcal

Bielkoviny
6 g

Sacharidy
13 g

Tuky
6 g

Vláknina
7 g



Ryžová placka s bravčovým Agu

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 3, 7

Ak vám ostane ryža, aspoň 200 g z predchádzajúceho dňa, nevyhadzujte ju! Pripravte si túto jednoduchú ryžovú placku.

Ingrediencie:

- 200 g uvarenej ryže
- 50 g 30 % Eidamu
- 1 vajce
- soľ, korenie
- 200 g bravčovej panenky (alebo Agu)

Postup prípravy:

Ryžu z predchádzajúceho dňa zalejeme trochou vriacej vody, zmiešame, zohrejeme v mikrovlnke alebo v hrnci, dáme do mixéra s 50 g 30 % syra Eidam alebo Leerdamera light, pridáme 1 vajíčko, soľ, korenie, rozmixujeme a upečieme si placku v rúre na papieri na pečenie. Podávame s Agu bravčovým mäsom, upečeným na grile, ak ho však nemáme k dispozícii, môžeme použiť bravčovú panenku.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
727 kcal

Bielkoviny
68 g

Sacharidy
57 g

Tuky
25 g

Vláknina
1 g



Tekvicová bábovka

Autor receptu: Lucia Nohavičková

 **Čas prípravy:** 45 min.  **Počet porcií:** 12  **Alergény:** 1, 3, 7

Ingrediencie:

- 3 vajcia
- 300 g špaldovej múky
- 150 g trstinového cukru
- 160 g roztopeného masla/oleja
- 40 g vlažnej vody
- 2 ČL sódy
- 3 PL kakaa
- 1 PL perníkového korenia
- 400 g Hokkaido tekvice (upečenej)

Postup prípravy:

Všetko spolu zmiešame, okrem tekvice, ktorú potom pridáme rozmixovanú, a dáme zapieť. Ak je zmes príliš hustá, pridáme vlažnú vodu. Pečieme na 200 °C približne hodinu (až kým nie je špáratko po vpichnutí suché).

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
3776 kcal

Bielkoviny
88 g

Sacharidy
417 g

Tuky
177 g

Vláknina
42 g

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
314 kcal

Bielkoviny
7 g

Sacharidy
35 g

Tuky
15 g

Vláknina
3,5 g



Okinavský bowl

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 3



Alergény: 6

Ryby chuťovo nepreferujem. No keďže viem, aké prospešné sú pre naše zdravie, snažím sa ich vždy niekam zakomponovať. V spojení s papájou a sladkými zemiakmi si našli cestu aj ku mne. A v takejto kombinácii ich vôbec nejem nasilu.

Ingrediencie:

- 200 g BILLA Jazmínovej uvarenej ryže
- 200 g sladkých zemiakov
- 200 g mrkvy
- 200 g brokolice
- 200 g lososa
- 200 g papáje
- 2 PL sójovej omáčky
- 2 kusy jarnej cibulky
- soľ, korenie
- 2 PL olivového oleja

Postup prípravy:

Sladké zemiaky s mrkvou, nakrájané na kocky, a brokolicou uvaríme vo vode, ryžu pripravíme v ryžovare. Lososa nasekáme na plátky a restujeme na olivovom oleji, na ktorom sme predtým orestovali jarnú cibuľku. Pripravíme si bowl misku a v princípe bowlu naukladáme potraviny vedľa seba do misky. Polejeme sójovou omáčkou, pridáme soľ a korenie.

Môj tip

BILLA Jazmínová ryža

Vedeli ste, že?

Ryža je jedným z hlavných zdrojov energie až pre polovicu obyvateľstva Zeme. Je prirodzene bezlepková a ľahko stráviteľná.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
414 kcal

Bielkoviny
22 g

Sacharidy
46 g

Tuky
15 g

Vláknina
8 g



Sladká mliečna ryža so slivkami

Autor receptu: Viktória Janáčková



Čas prípravy: 45 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 7

Ingrediencie:

- 50 g ryže
- 50 g odtučneného tvarohu
- 75 g bieleho Selského jogurtu
- 15 g džemu
- 100 g vanilkového proteínového pudingu
- 75 g sliviek/marhúl/mrazenej zmesi bobuľového ovocia
- 20 g horkej (min. 70 %) čokolády
- maslo na plech

Postup prípravy:

Ryžu uvaríme klasicky vo vode. Medzičasom si vymiešame tvaroh, jogurt, puding a džem do hladkej zmesi. Pripravíme si zapekaciu misu, ktorú vymastíme maslom. Keď bude ryža hotová, polovicu z nej vložíme do misy. Potom pridáme polovicu tvarohovej zmesi, slivky, druhú polovicu tvarohovej zmesi a nakoniec zvyšnú ryžu. Všetko spolu dáme do rúry, vyhriatej na 180 °C, a pečieme 15 – 20 minút. Po vytiahnutí posypeme nastrúhanou čokoládou a môžeme konzumovať.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

510 kcal

Bielkoviny

25 g

Sacharidy

73 g

Tuky

13 g

Vláknina

5 g



Tofu proteinový mousse

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 10 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 3, 6, 7

Ak chcete do svojej stravy zapracovať viac tofu, no nechutí vám na slano, vyskúšajte túto penu. S kakaom a banánmi sedí ako... :-)

Ingrediencie:

- 300 g hodvábného tofu
- 2 stredne prezreté banány
- 3 PL BILLA Skyr jogurtu
- 2 PL medu
- 1 PL kaka

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme 2 – 5 minút v silnom mixéri, kým nevznikne penovitá konzistencia. Necháme v chladničke pár hodín a konzumujeme.

Môj tip

BILLA Skyr jogurt

Vedeli ste, že?

Skyr sa do chladničiek našich obchodov dostal až nedávno. Ide o pôvodne islandskú mliečnu potravinu, ktorá je vynikajúcim zdrojom bielkovín s takmer 0 gramami tuku.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

807 kcal

Bielkoviny

48 g

Sacharidy

97 g

Tuky

24 g

Vláknina

11 g



Hokkaido lievance

Autor receptu: Viktória Janáčková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1,3,7

Ingrediencie:

- 40 g hladkej múky
- 75 ml polotučného/rastlinného mlieka
- 1 ČL prášku do pečiva
- 1 vajce
- olej v spreji na panvicu

Na zdobenie:

- 50 g tvarohu, zmiešaného so sladidlom (napr. stéviou)
- 100 g mrazeného bobuľové ovocia
- 15 g horkej posekanej/nastrúhanej čokolády

Postup prípravy:

Tekvicu Hokkaido uvaríme vo vode do mäkka. Potom ju rozmixujeme a zmiešame s ostatnými surovinami (okrem surovín na zdobenie). Základom dokonalých lievancov je tvarovať nevelké lievance, ktoré budeme piecť na jemnom až strednom plameni. Panvicu môžeme prikryť pokrievkou. Lievančeky je tiež možné piecť v rúre na papieri na pečenie. Hotové lievance plníme tvarohom, ovocím a posypeme čokoládou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
460 kcal

Bielkoviny
24 g

Sacharidy
59 g

Tuky
15 g

Vláknina
4 g



Pečené batáty s jogurtom a ovocím

Autor receptu: Marianna Elgyüttová

 **Čas prípravy:** 50 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 7, 8

Ingrediencie:

- 1 batát
- 1 ČL olivového oleja
- 1 ČL škorice
- 140 g bieleho Skyr jogurtu
- 125 g jemného hrudkového tvarohu
- 1 PL medu
- 20 g pekanových orechov
- 50 g čučoriedok

Postup prípravy:

Batát ošúpeme, nakrájame na menšie kúsky a zmiešame s olivovým olejom. Posypeme ho rovnomerne škoricom. Pečieme pri 180 °C cca 40 minút. Skyr jogurt zmiešame s tvarohom a medom. Na tanier umiestnime pečené batáty, polejeme ich jogurtovo-tvarohovou zmesou a posypeme čučoriedkami a nasucho opraženými pekanovými orechmi.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
645 kcal

Bielkoviny
43,2 g

Sacharidy
65,1 g

Tuky
21,5 g

Vláknina
7,8 g



Tofu sladká kaša

Autor receptu: Marianna Elgyüttová



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 6, 7

Ingrediencie:

- 180 g tofu natural
- 140 g Skyr bieleho jogurtu
- 1 banán
- 1 ČL medu
- 30 g malín
- 10 g slnečnicových semienok

Postup prípravy:

Biele tofu nakrájame na drobno, pridáme Skyr jogurt, roztláčený banán a med. Všetko rozmixujeme do hladka na kašu. Vrch posypeme slnečnicovými semienkami a ozdobíme malinami.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
554 kcal

Bielkoviny
44 g

Sacharidy
48 g

Tuky
20 g

Vláknina
6 g



Ázijský cestovinový šalát aj pre (ne)vegánov

Autor receptu: Viktória Janáčková



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 5, 6

Ingrediencie:

- 60 g strukovínových (alebo obyčajných) cestovín
- 5 ml oleja (repkového, olivového)
- 200 g šampiňónov
- 100 g uhorky (nakrájanej na menšie kocky)
- 100 g nastrúhanej mrkvy
- 70 g červenej kapusty (nakrájanej na kocky)
- trochu jarnej cibulky

Na zdobenie:

- 25 g arašidového masla
- 5 – 10 g medu
- 10 – 15 ml sójovej omáčky
- trochu horúcej vody
- šťava z limetky

Postup prípravy:

Cestoviny uvaríme v osolenej vode podľa návodu na obale. Na panvici rozohrejeme olej. Očistíme si šampiňóny a nakrájame ich na plátky. Dáme na panvicu a 3 – 4 minútky miešame. Potom uberíme plameň a necháme dusiť. Medzičasom si pripravíme omáčku z arašidového masla, medu, sójovej omáčky a trochu horúcej vody (najsôr jej dáme menej a v prípade potreby omáčku zriedime). Môžeme primiešať aj trochu šťavy z limetky. Cestoviny zmiešame so zeleninovou a hotovými šampiňónmi a všetko prelejeme omáčkou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
579 kcal

Bielkoviny
30 g

Sacharidy
69 g

Tuky
20 g

Vláknina
15,3 g



Ikigai zmrzlina

Autor receptu: Boris Bajzer



Čas prípravy: 60 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 7, 8

Batátová zmrzlina? Keď som to našiel kdesi na sociálnych sieťach, okamžite som vedel, že to musím vyskúšať. A dobre, že som tak spravil!

Ingrediencie:

- 300 g batátov
- 2 banány (nakrájané na kolieska)
- 1 ČL škorice
- 1 ČL muškátového oriešku
- 1 ČL mletých klinčekov
- 200 g gréckeho odtučneného jogurtu
- 2 PL medu
- 30 g podrvených lieskových orieškov Nice Bites

Postup prípravy:

300 g ošúpaných sladkých zemiakov nakrájame na kúsky a pečieme v rúre na papieri na pečenie pri teplote 180 °C 30 - 50 minút. Zemiaky pretlačíme vidličkou. Keď hmota vychladne, naukladáme ju spolu s kolieskami banána do misky a dáme cez noc zamraziť. Ďalší deň hmotu zmiešame s ostatnými ingredienciami v potravinovom procesore a podávame ako zmrzlinu. Ak nemáme silný procesor, zmixujeme čerstvé banány s upečenými batátmi a ostatnými ingredienciami a dáme zamraziť. Táto zmrzlina je naozaj ikigai – dôvod vstať z postele a vytiahnuť ju z mrazničky.

Môj tip

Nice Bites Lieskové oriešky

Vedeli ste, že?

Lieskové oriešky majú svoju výraznú aromatickú chuť najmä vďaka vyššiemu obsahu tuku. Tento tuk je však najmä nenasýtený a má zdravotné benefity.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

990 kcal

Bielkoviny

30 g

Sacharidy

167 g

Tuky

20 g

Vláknina

16 g



Slovenské Goya chanpuru

Autor receptu: Andy Štěch



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 3, 6

Ingrediencie:

- 1 veľká cukina alebo 1 goya
(goya je horká zelenina, môžete ju nahradiť cukinou, ktorá je jej chuťovo podobná)
- 1 veľká cibuľa
- 180 g tofu
- 2 vajcia
- 100 g kvalitnej šunky/slaniny
- soľ a korenie podľa chuti
- sojová omáčka
- olivový olej

Postup prípravy:

Cibuľu a cuketu či goyu nakrájame na tenké plátky a orestujeme na oleji, kým nezmäknú. Odložíme bokom. Opečieme nakrájanú slaninu/šunku. Na inej panvici opečieme aj nakrájané tofu, do ktorého pridáme opečenú zeleninu a šunku. V miske rozšľaháme vajcia so soľou a korením a trochou sójovej omáčky, ktoré potom pridáme a miešame, až kým nezískame textúru praženice. Podávame teplé buď s ryžou alebo samostatne.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

547 kcal

Bielkoviny

58 g

Sacharidy

16 g

Tuky

27 g

Vláknina

3,4 g



Opekané ryžové rezance

Autor receptu: Michaela Smolková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** 1

Ingrediencie:

- 400 g kreviet (alebo 250 g tofu)
- 400 g surového či pečeného mäsa
- 6 kusov vajec
- 400 g zeleniny (mrkvy a šampiňónov alebo pokojne nejakej mrazenej zmesi)
- 350 g suchých celozrnných ryžových rezancov
- 250 ml kokosového mlieka
- 3 PL fermentovanej sójovej omáčky
- 100 ml vody
- 1 PL oleja
- korenie podľa chuti, napr. 1 ČL paprikových flokov či zmes korenia do ázijských pokrmov
- 50 g póru
- 4 nasekané strúčiky cesnaku,
- na dochutenie čerstvý zázvor, soľ, korenie, limetková šťava, čerstvý koriander alebo lahôdková cibul'ka

Postup prípravy:

Do rozpálenej panvice dáme olej, na ktorom orestujeme krevety, zázvor a cesnak cca tri minútky. Potom pridáme zeleninu a huby. Chvíľu opekáme, kým zelenina nezačne rozvoniat. Potom pridáme kokosové mlieko, sójovú omáčku, vodu a korenie. Ďalej priložíme vopred namočené ryžové rezance. Podusíme, kým nebudú všetky suroviny mäkké a krevety (mäso) dôkladne prevarené. Podávame s nasekanými čerstvými bylinkami a pokvapkané limetkovou šťavou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
486 kcal

Bielkoviny
29 g

Sacharidy
55 g

Tuky
16 g

Vláknina
13 g



Smoothie z Okinawy „Tropický zázrak“

Autor receptu: Andy Štěch



Čas přípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: -

Ingrediencie:

- 100 g ananásu
- 100 g manga
- 1 banán
- trocha kurkumu
- 1 šálka baby špenátu
- 200 ml kokosovej (alebo klasickej) vody

Postup prípravy:

Ananás s mangom nakrájame na kocky a vložíme ich do mixéra. Pridáme olúpaný banán, špenát a kurkumu. Zalejeme kokosovou alebo obyčajnou vodou. Všetky ingrediencie vymixujeme do hladka. Ak je potrebné, pridáme viac vody na dosiahnutie požadovanej konzistencie. Tip: Ak pridáme mrazené mango a banán, vytvoríme tým zmrzlinovú konzistenciu.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
276 kcal

Bielkoviny
5 g

Sacharidy
60 g

Tuky
2 g

Vláknina
7 g



Šošovicová placka s hummusom a tofu

Autor receptu: Silvia Illyová



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 6

Ingrediencie:

- 25g červenej šošovice
- 50g BILLA Natur hummusu
- ½ tofu
- 50g ľadového šalátu
- 100g červenej papriky
- lyžička repkového oleja
- soľ, korenie
- citrónová šťava

Postup prípravy:

Šošovicu večer namočíme do vody. Ráno vodu zlejeme a šošovicu s novou vodou (cca 80 ml) rozmixujeme do hladka a ochutíme soľou a korením. Zmes by mala mať konzistenciu cesta na palacinky. Pridáme kvapku oleja, zmes vylejeme na panvicu a opražíme. Tofu nakrájame na plátky a ochutíme ho sójovou omáčkou. Opečieme ho do chrumkava na panvici alebo na elektrickom grile. Placku natrieme hummusom, poukladáme na ňu tofu, dochutíme korením alebo čerstvými bylinkami, zabalíme ju a podávame so zeleninou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
423 kcal

Bielkoviny
24 g

Sacharidy
22 g

Tuky
27 g

Vláknina
11 g



Minútový batát/zemiak s tuniakom a Parmezánom

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 10 min.



Počet porcií: 1



Alergény: -

Tento recept si obľúbite, pretože na jeho prípravu potrebujete iba mikrovlnku, batát alebo zemiak, tuniaka v skle a parmezán.

Ingrediencie:

- batát alebo väčší zemiak
- 80 g tuniaka v skle
- 30 g Parmezánu

Postup prípravy:

Zemiak poriadne umyjeme, vidličkou doň napicháme pár dierok, zabalíme ho do mokrej kuchynskej utierky a 2 – 5 minút zohrievame v mikrovlnke. Potom ho vytiahneme, rozrežeme na polovicu, naukladáme naň tuniaka a Parmezán a zohrievame ďalšie 2 – 3 minúty.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
363 kcal

Bielkoviny
33 g

Sacharidy
35 g

Tuky
9 g

Vláknina
6 g



Miso polievka so soba rezancami a tofu

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 60 min.



Počet porcií: 4



Alergény: 1, 6

Aký by to bol výber okinawských receptov bez miso polievky?

Ingrediencie:

- 100 g soba rezancov
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 g tofu (pevného, nakrájaného na kocky)
- 3 PL miso pasty (bielej alebo sveltej)
- 1 mrkva (nakrájaná na tenké plátky)
- 1 stonka zelenej cibule (nakrájanej na tenké kolieska)
- 1 hrnček listového špenátu (alebo inej zelenej zeleniny)
- 1 PL sójovej omáčky
- 1 ČL sezamového oleja
- 1 kúsok riasy wakame (voliteľné)
- 1 ČL sezamových semienok (na posypanie, voliteľné)

Postup prípravy (rezance):

Príprava soba rezancov: V hrnci privedieme vodu do varu a pridáme soba rezance. Varíme podľa návodu na obale (zvyčajne 4 – 5 minút). Potom ich scedíme a prepláchneme studenou vodou, aby sa prestali variť.

Postup prípravy (polievka):

V inom hrnci zohrejeme zeleninový vývar. Keď začne variť, pridáme mrkvu a varíme ju asi 5 minút, kým nezmäkne. Potom k nej pridáme nakrájané tofu a riasy wakame. Varíme ďalšie 2 – 3 minúty. Trochu horúceho vývaru odoberieme do misky a rozpustíme v ňom miso pastu. Potom túto zmes vrátime do hrnca a dobre premiešame (miso pasta by sa nemala variť, aby si zachovala svoje prospešné vlastnosti). Dochutíme sójovou omáčkou a sezamovým olejom. Dobré spolu premiešame. Nakoniec pridáme pripravené soba rezance a listový špenát. Všetko necháme ešte 1 – 2 minúty prehriať. Polievku podávame horúcu, posypanú nakrájanou zelenou cibuľkou a sezamovými semienkami.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
880 kcal

Bielkoviny
51 g

Sacharidy
103 g

Tuky
29 g

Vláknina
8 g



Reštart



„Róbert!“ zadunel chrapľavý, hlboký hlas. „Skús si to ešte raz v pokoji a bez emócií premyslieť. Naozaj si myslíš, že je tvojím osudom cestovať po svete a učiť sa o hlúpostiach, ako sú výživa a nejaká dlhovekosť? Ved' to ani nie je reálna medicína! Vyštudoval si predsa všeobecné lekárstvo na našej *alma mater* bez prenášania skúšok a doma máš červený diplom. Najviac využiteľný si tu u nás, na oddelení. Tu ťa naši pacienti potrebujú, aby si im zachraňoval životy. Tu a teraz!“

„Pán profesor, vy viete, že si vás extrémne vážim a bude to tak do konca života,“ začal doktor Bavorský s mierne roztraseným hlasom, ktorý sa však po asi dvojsekundovom hlbokom nádychu zmenil na istý. „A nezazlievam vám ani to, ako sa pozeráte na prevenciu. Nie je to v žiadnom prípade vaša chyba, ale chyba systému, ktorý nás o nej tak málo učí. No ja som bol svedkom niečoho, čo mi už nedovoľí pozeráť sa ďalej na medicínu tak, ako som to robil kedysi.“

„A z čoho budeš žiť, Bobby?“ takto familiárne ho počas tých rokov profesor oslovoval vždy, keď mu chcel prehovoriť do duše. „Ved' tu máš istotu, stabilný plat, príplatky za nočné zmeny a aj každý odpracovaný rok.“

„Verte či nie, práve v Japonsku som sa dozvedel napríklad to, že práca v nočných zmenách narúša naše cirkadiánne rytmy tak, že prispieva k inzulínovej rezistencii, k riziku cukrovky 2. typu či patogeneze niektorých druhov rakov...“

„Asi mi stačilo! Verím, že raz dostaneš rozum! To je z mojej strany všetko. Ak si teda definitívne rozhodnutý nechať tu podpísanú výpoveď, budem ju akceptovať.“

Ľavou rukou, na ktorej sa profesorovi rok čo rok zhoršoval tras, ukázal na dvere a Róbert smutný, ale zároveň hrdý na to, že nasledoval svoje vedomie aj svedomie, odišiel z kancelárie prednostu kliniky.

Mesačná výpovedná lehota trvala pocitovo rok a ranné sedenia boli plné tenzie. Primárka s ním riešila iba nevyhnutné konziliá, prednosta s ním nekomunikoval vôbec. Mladší kolegovia ho ťľapkali po chrbte, keď prednosta a primárka neboli na dohľad.

„Výborne si sa rozhodol. Bodaj by som mal aj ja raz takú guráž ísť za svojimi snami!“

Posledný deň v práci mu ráno po vizite všetci podali ruku a tridsiateho prvého mája o 16:20 definitívne zavrel dvere na svojej lekárskej izbe. Bol to zvláštny pocit byť zrazu nezamestnaným lekárom, no zároveň skvelý pocit byť lekárom so zmyslom. A hoci už vlastne nepracoval, také silné pracovné poslanie ešte nikdy v živote necítil.

Deň pred odletom do tretej destinácie otvoril notebook a ešte raz si pozrel štatistiky:

Slovensko

- Spracované potraviny: odhaduje sa, že tvoria približne 50 – 60 % denného príjmu kalórií.
- Vláknina: priemerný denný príjem je okolo 20 – 25 gramov, čo je pod odporúčanými hodnotami (25 – 30 gramov denne).

Okinawa (Japonsko)

- Spracované potraviny: veľmi nízky príjem, odhaduje sa na menej ako 10 – 20 % denného príjmu kalórií.
- Vláknina: priemerný denný príjem vlákniny je vysoký, okolo 30 – 40 gramov, vďaka strave bohatej na zeleninu, morské riasy a sladké zemiaky.

Loma Linda (USA)

- Spracované potraviny: nižší príjem spracovaných potravín v porovnaní s priemerom v USA, odhaduje sa na 20 – 30 % denného príjmu kalórií.
- Vláknina: priemerný denný príjem je okolo 30 – 40 gramov vďaka vegetariánskej a rastlinnej strave Adventistov siedmeho dňa.

Sardínia (Taliansko)

- Spracované potraviny: nízky príjem spracovaných potravín, odhaduje sa na menej ako 20 – 30 % denného príjmu kalórií.
- Vláknina: priemerný denný príjem je okolo 25 – 35 gramov vďaka stredomorskej strave, bohatej na zeleninu, ovocie, celozrnné produkty a strukoviny.

Ikaria (Grécko)

- Spracované potraviny: veľmi nízky príjem, odhaduje sa na menej ako 10 – 20 % denného príjmu kalórií.
- Vláknina: priemerný denný príjem vlákniny je vysoký, okolo 30 – 40 gramov vďaka strave bohatej na zeleninu, strukoviny a celozrnné produkty.

Nicoya (Kostarika)

- Spracované potraviny: veľmi nízky príjem spracovaných potravín, odhaduje sa na menej ako 10 – 20 % denného príjmu kalórií.

- Vlákna: priemerný denný príjem vlákniny je vysoký, okolo 30 – 40 gramov, vďaka strave bohatej na zeleninu, ovocie, kukuricu a fazuľu.

Iba vlákna za tým však nebude. Vlákna skonzumujeme podobné množstvo ako na Sardínii. Bielkovín zase podobné množstvo ako v Nicoyi. Kalórií jeme podobné množstvo ako v Loma Linde. Tukov príjmem podobné množstvo ako na Ikarii. Na Okinawe skonzumujú dokonca väčší pomer sacharidov ako u nás. No aj napriek tomu nás v štatistikách chronických ochorení prekonávajú na plnej čiare. Nie je to teda iná liga, je to skrátka iný šport.

„Verím, že tento druh športu do tretice rozlúsknem. Pevne verím, že ma to nebude čakať až v poslednej destinácii,“ zašomral Róbert, dal si dole okuliare a zaklapol notebook. „Každopádne ma ten nepomer príjmu minimálne spracovaných potravín u nás a v zónach dlhovekosti dosť konsternuje.“

Ľahol si do postele a zaspávajúc si ešte zamrmľal: „Hádám na to prídem ešte pred návštevou Akropoly...“

Ďalšia destinácia bola totiž mystická Ikaria s jednoväčerným prestupom v Aténach.

BILLA *Premium*

VYCHUTNAJTE SI ŽIVOT



Ikaria, fasolada, žulové kamene a každý deň ako dar



Vysoký krok smerom dnu lemujúci trajektóriu flinty, podopretej o rameno, a druhá ruka zdvihnutá nahor a zaťatá v päšť znamenala, že sa pred hrobkou neznámeho vojaka menila prezidentská stráž. Syntagma a pred ňou jej evzóni.

Polovica júna sa tu vyznačovala počasím, ktoré už bolo prívetivé aj pre prvých letných turistov, a námestie sa začalo zaplňovať od včasného rána. Bavorský do seba nalial už druhú kávu, znovu študujúc dokument so štatistikami:

IKARIA, GRÉCKO

- Hypertenzia: okolo 25 – 30 %
- Nadváha a obezita: nižšie číslo ako európsky priemer, asi 50 % nadváha, 20 % obezita
- Diabetes 2. typu: veľmi nízke číslo, okolo 3 – 4 %
- Demencia: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Parkinsonova choroba: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Mŕtvica: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Infarkt: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Depresia: výrazne nižší výskyt ako priemer

Zase raz opakujúci sa text, aj keď je to tu predsa len trochu iné. V Ikarii konzumujú viac tuku, viac kalórií a majú aj vyššie percento nadváhy. A napriek tomu je tu najviac 90 a viac-ročných ľudí na svete. Každý tretí obyvateľ Ikarie sa dožije viac ako 90 rokov.

Bavorský otvoril dokument o výžive:

Ženy:

- Priemerná hmotnosť: približne 60 – 65 kg
- Kalorický príjem: približne 1 800 – 2 000 kcal denne

Muži:

- Priemerná hmotnosť: približne 70 – 75 kg
- Kalorický príjem: približne 2 000 – 2 300 kcal denne

Makronutrienty:

- Sacharidy: 45 – 55 %
- Bielkoviny: 15 – 20%
- Tuky: 30 – 40 %

Doktor dojedol *souvlaki* s *gemistou* a dezert, grécky jogurt s medom, zbalil si veci a ponáhlal sa na letisko. Po necelej hodine letu vyšiel von z ikarského letiska, hľadájú autobusovú stanicu. Lialo tak, že nevidel na desať metrov. Vrátil sa teda dovnútra, prehodil cez seba pršiplášť a batoh a v telefóne pozrel cestu k zastávke, na ktorej ho mal o dvadsať minút čakať autobus.

Hora Atheras a dediny v okolí. Tam ho mala privítať Maria Anastopoulos, jedna z mála sprievodkýň, ktoré našiel na internete v tejto oblasti, so sympatickým menom.

Bolo až fasinujúce, že susediaci ostrov, ležiaci približne 50 kilometrov naľavo, bol taký odlišný. Mykonos. Ostrov turistov a domácich, ktorí prijali ich životný štýl.

Párty, alkohol, rýchle občerstvenie, peniaze. A dramatický pokles nonagenariánov (90-ročných). Hneď vedľa sa rozprestierala turistami stále tak málo poznaná Ikaria, ktorá sa turizmu snaží strániť. Z inej krajiny sem ani priamo nedoletíte, jedine s prestupom v Aténach. Ľudia tu žijú skromne, pokorne.

Práve na tomto ostrove v Egejskom mori je počet 90 a viac-ročných obyvateľov až desaťkrát vyšší, ako je v Európe priemerom.

Obidva ostrovy ležia tesne vedľa seba a ich obyvateľov spája podobná genetika, podobné historické vzťahy so susednými Turkami a ich vplyvmi, no aj tak majú úplne inú životosprávu. Chôdza po kopcoch, pastierstvo, minimálne spracované potraviny a pohrdanie peniazmi.

Aj tu však holdujú alkoholu, ale len domácejmu vínu a v menšom množstve. Z analýz štúdií o vplyve alkoholu Bavorský dobre vedel, že ak sa aj ľudia dožijú vysokého veku pri pravidelnom požívaní alkoholu, je to aj napriek tomu, že tak robia, nie vďaka tomu.

Cesta autobusom trvala takmer tri hodiny a terigali sa v tom najväčšom daždi horskými serpentínami. No aj tak bol všade naokolo výhľad na nádherné masívne žulové skaly, rozbujené, no čistučké tyrkysové more a, samozrejme, na zdravé a silné olivovníky.

Každou minútou, ako sa približovali k cieľovej zastávke, sa znižovala intenzita dažďa a zachvíľu sa už cez mračná predierali nesmelé lúče ohnivej gule, svietiacej na oblohe.

V čase, keď vodič oznámil doktorovi jeho destináciu, už nepadla z oblohy ani jedna kvapka.

Keď sa otvorili dvere, Bavorského pohľad spočinul na zhruba meter päťdesiat vysokom, útlom dievčati s okuliarmi s hrubým rámom, dlhými, rovnými čiernymi vlasmi a s úsmevom od ucha k uchu.

„Ahoj, Róbert, vitaj na ostrove, na ktorom ľudia zabúdajú zomierať!“ privítala ho.

„Maria?“ opýtal sa zmätene Bavorský.

„Jasné, to som ja!“ odpovedala hrdó a energeticky. „Najlepší *guide* pod ikarským slnkom. Vitaj a vystupuj, máme toho veľa, čo musíš vidieť a hlavne počuť. A inak, pokojne mi tykaj!“

„Maria, koľko máš rokov?“ spýtal sa znovu Bavorský, ešte zmätenejší ako pred chvíľou.

„Keby som ti chcela klamať, poviem, že osemnásť a jeden deň, ako som musela napísať na web sprievodcov. Ale nechcem a nemusím. Keďže tu veľa iných možností nemáš. Mám šesťnásť.“

„Maria...“

„Čím sa zaoberáš u vás na Slovensku?“ prerušila ho, otočiac sa náhle o 90 stupňov a začala z ničoho nič kráčať

„Teraz ničím,“ odvetil doktor, nasledujúc ju svižným krokom.

„A to si robil celý život? Nie je to nudné a smutné?“ pozrela na neho a usmiala sa.

„Ani nie. Ale vidím, že máš rada iróniu. Bol som lekárom v nemocnici.“

„Lekár? Vážne? Tak to si budeme mať o čom pokecať!“

„O tom nepochybujem, Maria, že so šesťnásťročným dievčaťom si toho budem mať o medicíne čo povedať,“ vrátil jej ironicky úder Bavorský.

Maria zastala a jej pohľad na ňom prísne spočinul.

„Už teraz mám vypísanú prihlášku na Národnú univerzitu v Aténach aj Aristotelovu univerzitu v Tesalonikách,“ odpovedala rýchlo, no vzápätí uvoľnila mimiku. „Preferujem Tesaloniky, ale vybrať si budem až po úspešne zvládnutých prijímačkách.“

Pozrela na neho znova ponad hrubý rám okuliarov.

„Doktorko, ja nie som namyslená, len som si vedomá svojich kvalít. Od detstva mám taký problém, že každá strana čohokoľvek, čo si prečítam, sa mi odfotí do mozgu. Funguje to ako kopírka v kancelárii, len to mám v hlave. Od základnej školy si zo mňa spolužiaci uťahujú, ale ja dobre viem, že iba preto, že mi závidia. Bola som vždy... iná ako oni. Asi bolo mojím defenzívnym mechanizmom, že som sa naučila rozprávať. Podľa maminy vraj niekedy až príliš veľa rozprávať. Robí si zo mňa srandu, že si takto nikoho nenájdem, ale ja by som aj tak nechcela niekoho, kto ma nemá rád takú, aká som.“

Bavorský si pleskol po líci, či sa teraz náhodou nezobudí zo sna na hoteli v Aténach, ale nie, bola to realita.

„Vráťme sa späť k téme! Prišiel si sem preto, že Ikariu prezývajú ostrovom, kde ľudia zabúdajú zomrieť. Na Ikarii sú však aj oblasti, kde sa ľudia nedožívajú takého vysokého veku. Tie časti, kde sa dožívajú dlhšieho veku, sú príznačné žulovými kameňmi. Podľa *Ikaria study* starší, ktorí žili v častiach s vyšším radiačným žiarením, mali podobnú životosprávu ako tí, žijúci v oblastiach s nižším žiarením, okrem menej častej obezity a lepšieho zloženia lipoproteínov v krvi, ale aj vyššiu aktivnosť. V oblastiach s vyššou a strednou nameranou rádioaktivitou boli namerané aj zvýšené hladiny antioxidantnej kapacity v porovnaní s obyvateľmi z častí s nižšou rádioaktivitou. Veľa ľudí si pod pojmom rádioaktivita hneď predstaví vyšetrenie CT a dávky niekoľko milisievertov, ako to dobre poznáš z nemocnice, doktorko, alebo teda rovno leukémiu a smrť ako po výbuchu atómovej bomby. No tieto hladiny rádiokativity sú násobne neporovnateľne nižšie ako pravidelné ožarovanie CT-čkom. Pre porovnanie – pri

RTG vyšetrení hrudníka dostaneš dávku 0,02 mSV, pri CT hlavy 2 mSV, hrudníka a brucha 7 – 8, pri CT koronárneho angiogramu 16 mSV. Teória biologického účinku nízkych dávok žiarenia teda podľa všetkého môže fungovať podobným mechanizmom ako fyzická aktivita – minimálne pri zvieracích štúdiách, kde stimuluje produkciu antioxidantov a posilňuje imunitný systém u niektorých skúmaných zvierat. Nízke dávky žiarenia majú, pravdepodobne, protizápalové účinky, pretože zabráňujú prilnavosti bielych krviniek na bunky vnútornej výstelky ciev navodením procesov apoptózy – čo je programované usmrcovanie buniek znížením aktivity syntázy oxidu dusnatého, znížením oxidatívnej aktivity makrofágov a znížením poškodzovania DNA a, naopak, zvyšovaním schopnosti opravy DNA. To nie sú moje špekulácie, to sú relevantné informácie zo štúdií. A v čom tkvie tento možný účinok? No predsa, že rozdiel medzi jedom a liekom je v dávke. To povedal, mimochodom, Paracelsus. Žiaľ, z hľadiska dávkovania takéhoto radiačného žiarenia zatiaľ varíme z vody a nemáme ani potuchy, aká úroveň môže byť bezpečná pre každého z nás. A či by vôbec mohla byť vhodná pre každého z nás. A aj aké zdroje by sme mohli využiť. Vo vede sa tomuto účinku dávky hovorí *U-shape* alebo *J-shape*, keď jedna látka môže mať rôzne účinky na zdravie a záleží len na množstve, ktoré prijímame. Pri určitých ochoreniach srdcovocievneho aparátu bola predpokladaná a propagovaná práve J-krivka pri príjme alkoholu, čo sa novšími analýzami vyvrátilo a všeobecne z hľadiska rizík a benefitov, jednoznačne, vyhrávajú riziká, a preto príjem alkoholu z hľadiska dosiahnutia vitality lekári rozhodne neodporúčajú. My tu však víno pijeme ako nápoj k jedlu. Je to naša kultúra.”

Bavorský stál, oči mal otvorené hádam na polku tváre a ústa dokorán ako vráta podľa všetkého od prvej chvíle, ako sa otvorili dvere autobusu. Maria to však pre svoje vysoké IQ a nízke EQ nevedela adekvátne ohodnotiť, a tak plynule pokračovala:

„Voláme to teda horméza alebo hormetický účinok, keď sa človek alebo zviera evolučne adaptuje na určité hladiny látok alebo situácie z vonkajšieho prostredia, ktoré môžu pôsobiť toxicky, ak na ne človek dlhodobo adaptovaný nie je alebo sú v príliš vysokej dávke.

Každopádne, účinok bezpečnej dávky radiácie je, jednoznačne, otázkou ďalších štúdií a momentálne nemôžeme z vedeckého hľadiska povedať, že stopercentne stojí za dlhovekosťou. Príkladmi miernej záťaže – lieku – a obrovskej, pre telo toxickej, záťaže – jedu – u človeka je postupne pridávaná pravidelne vykonávaná chôdza do kopca tak, ako to práve robíme my, na ktorú sa tvoje telo postupne adaptuje a potom naň pôsobí blahodárne, alebo na druhej strane spektra napríklad stokilometrová chôdza krížom cez Saharu po stroskotaní lietadlom, nasledovaná vyčerpaním organizmu a úmrtím.

Skrátka, náš organizmus potrebuje trochu nepohody a musí byť neustále stimulovaný malými dávkami stresorov, na ktoré sa dokáže prispôbiť, respektíve ich kompenzovať a to nás posilňuje. Dôkazy sa vynárajú najmä pri spojitosti hormézy a aktivácii sirtuínov – proteínov dlhovekosti, ktoré vedci momentálne skúmajú na populačnej úrovni aj u nás, na Ikarii.”

„Ďakujem za prednášku z hormetickej radiológie, Maria. Ja mám kopírku iba doma za rohom, a nie v mozgu, tak si možno niečo z toho zapamätám. Tempo tvojej chôdže do kopca je však pre mňa tempo športovej turistiky. Takto tu chodíte bežne?”

„Plážoví Ikarci sú rozmaznaní, nevedia chodiť. My horskí máme tvrdší korienok. Zrejme aj vďaka pravidelnej chôdzi do kopca a z kopca máme nižšiu šancu, že zomrieme.”

„Horméza, je tak, Maria?”

„Šikovný si, doktorko. Niečo z teba predsa len, možno, bude. Horméza sa však podľa všetkého týka aj jedla. Polyfenolov a rôznych iných látok, ktoré prijímame v strave. Pre hmyz sú

to, zrejme, jedy, no v našom tele pri malom množstve spôsobia, že sa bunky naštartujú a my žijeme!

Na Ikarii konzumujeme olivový olej prakticky so všetkým, strukoviny sú v našom jedálničku denne, tak ako zelenina, kozie mlieko, ovocie, med a menšie množstvo rýb a kozieho mäsa. No a pijeme aj spomínané menšie množstvo vína. Jeme menej obilnín a viac ovocia a mliečnych potravín ako v USA. Nie je to však sušené ovocie v koláčoch a muffinách ani to nie sú hektolitry mlieka zo sladených šejkov. Spotrebujeme šesťnásobne viac nízkoglykemických jedál ako Američania. Z toho je polovica listová zelenina. Denne zjeme tri polievkové lyžice orechov – najmä vlašských, pistácií a mandlí. Jediným pridaným cukrom v našej strave je med, ktorého zjeme až osem čajových lyžíc denne. Pridávame ho k orechom ako dezert alebo do bylinkových čajov. Priemerný Američan skonzumuje 23 čajových lyžíc čistého rafinovaného cukru denne.

Mlieko a mliečne potraviny získavame najmä z kozieho a ovčieho zdroja – jogurty alebo Feta syr sú náš základ. Denne zjeme pol pohára strukovín, čo je dvadsaťkrát viac ako priemerný Američan.“

„A fastfoody tu nemáte?“ podpíchl ju Róbert.

„Ak myslíš tie vaše so šašom...“ zastala, narovnala sa a zdvihla bradu k nebesiam, „...tak tie našu kultúru stále neovládli. Ale máš pravdu, na pár miestach už nájdeš *souvlaki* s hranolkami, nielen s pita chlebom.“

„Úprimne verím, že vás neovládnu nikdy a ostanete voči nim rezistentní. Držte si tento váš poklad s názvom Ikaria čo najdlhšie.“

Zvyšok času kráčali v tichosti. Výhľad z hory Atheras na rieku Selini či pláž Ryakas stál za tie dve a pol hodiny túry.

„Mimochodom, narušil si mi režim, doktorko,“ ozvala sa po chvíľke Maria. „Ani si nepamätám, kedy by som si poobede na chvíľku nezdriemla. Poobedný spánok je dôležitá súčasť našej kultúry, nielen chodza do kopca, bylinné čaje, kozie mlieko či olivovníky.“

Zvyšok týždňa zahľcovala Maria Róbertov mozog rôznymi informáciami, od gravitácie na Jupiteri až po novinky v chemoterapii a v biologickej liečbe malígneho melanómu. Počas celého týždňa sa Bavorský stretával s rôznymi seniormi, ktorí takmer všetci nevyzerali na svoj vek.

Balos, 97-ročný starček, sediaci na stoličke pod oknom svojho domu, s ktorým si od prvého momentu výborne sadli, mu raz po prvom pohári vína a druhom tanieri chlebička s olivovým olejom, ktorý si stále sám vyrábal, pozorujúc spoločne západ slnka, povedal: „Doktor, dlhovekosť nie je len o tom, čo jeme. Je aj o tom, ako žijeme. Na Ikarii žijeme pomaly, bez stresu. Máme čas na rodinu, priateľov a na užívanie si života.“

Bavorský sa presvedčil na vlastnej koži, že strava miestnych bola bohatá na zeleninu, olivový olej, strukoviny, syr a ryby. Ich obľúbeným jedlom bol ikarijský fazulový guláš – *fasolada*, ktorý pripravovali podľa tradičného receptu. Mäsom a cukrom šetrili, no bylinky ako oregano, bazalka a tymián používali hojne.

„Každé jedlo je rituálom,“ vysvetľoval Balos, keď pripravovali s manželkou večeru. „Jeme pomaly, pijeme trochu vína, smežeme sa a rozprávame. Naše jedlo nie je len palivom, je to spôsob, ako byť spolu.“

Bavorský si všimol aj ďalšie aspekty života na Ikarii, ktoré prispievali k dlhovekosti. Miestni ľudia boli fyzicky aktívni. Pracovali na poliach, zbierali olivy, chodili na prechádzky po kopcoch navštíviť priateľov. Vzťahy v komunite boli silné a rodina hrala kľúčovú úlohu v ich živote. Starší ľudia boli ctení a ich múdrosť bola rešpektovaná.

Jedného večera, keď sedeli pod hviezdnatou oblohou a počúvali staré grécke piesne, Balos

sa obrátil k Róbertovi a povedal: „Tajomstvo našej dlhovekosti je jednoduché. Milujeme život a každý deň berieme ako dar. To je náš spôsob života. Dúfam, že ostane aj v našich mladých, lebo nie všetci sú taký poklad ako Konstantinosova malá Maria.“

„Kiežby ostal aj v našich mladých na Slovensku,“ povedal si Róbert v tichosti sám pre seba a prikývol hlavou starčekovi z obce Raches na ostrove, kde starší zabúdajú zomierať, pretože to nestíhajú pri zbieraní a sušení listov na bylinkové čaje, zberaní hrozna na domáce víno a starostlivosti o svojich najbližších.

„Som presvedčený, že v Marii rozhodne ostane všetko toto krásne, čo tu máte. Je to stelesnená Ikaria. Telom aj dušou.“

Zápisky z Ikarie:

Výživa:

1. Stredomorská strava: je založená na stredomorskom štýle, bohatá na ovocie, zeleninu, celozrnné produkty, strukoviny, orechy a olivový olej.
2. Čerstvé, sezónne a lokálne potraviny: zaisťujú vysoký príjem živín a minimalizujú potrebu spracovaných potravín.
3. Fazuľa a strukoviny: strukoviny, ako fazuľa, šošovica a hrach, sú dôležitou súčasťou stravy, poskytujú bielkoviny a vlákninu.
4. Mierna konzumácia mäsa: mäso je konzumované v malých množstvách, zvyčajne ako doplnok jedla, nie ako hlavný chod.
5. Jedlá z rýb: pravidelne konzumujú ryby a morské plody, ktoré sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny.
6. Olivový olej: je hlavným zdrojom tuku v strave, poskytuje zdravé mononenasýtené tuky a antioxidanty.
7. Byliny a koreniny: používajú množstvo bylín a korenín, ako je oregano, tymián, rozmarín a mäta, respektíve zmesí do čajov, ktoré majú protizápalové vlastnosti.
8. Nízka konzumácia cukru a sladkostí: konzumujú veľmi málo pridaného cukru a sladkostí, preferujú prírodné sladidlá ako med.
9. Domáce varenie: väčšina jedál je pripravovaná doma z čerstvých surovín, čo zaisťuje kontrolu nad kvalitou a zložením potravín.

Pohyb:

10. Pravidelná fyzická aktivita: každodenný pohyb je prirodzenou súčasťou života. Často pracujú na poliach, chodia pešo a záhradkária.
11. Chôdza: je bežnou súčasťou denného režimu. Často prekonávajú veľké vzdialenosti pešo, čo prispieva k ich fyzickej kondícii.
12. Fyzická práca: mnohí vykonávajú fyzickú prácu, ako je poľnohospodárstvo a záhradkárstvo, čo prispieva k udržaniu fyzickej kondície a vitality.

Životospráva:

13. Silné spoločenské väzby: spoločenské a rodinné vzťahy sú veľmi silné, čo prispieva k emocionálnej podpore a psychickej pohode.
14. Pozitívny postoj k životu: majú pozitívny prístup k životu, vysokú mieru spokojnosti a schopnosť zvládť stres.

15. Duchovné a náboženské praktiky: mnohí praktizujú duchovné alebo náboženské činnosti, ktoré im poskytujú pocit zmyslu a účelu.

Tradičné jedlá a ingrediencie:

- *Horiatiki Salata* (grécky šalát): tradičný grécky šalát s paradajkami, uhorkami, cibuľou, olivami a fetou, zaliaty olivovým olejom a posypaný oreganom.
- *Fasolada* (fazuľová polievka): polievka z bielych fazúľ, zeleniny a olivového oleja, často ochutená bylinkami.
- Šošovicová polievka: polievka pripravená zo šošovice, zeleniny a bylín, podávaná s olivovým olejom a chlebom.
- *Horta* (divoká tmavozelená listová zelenina): zmes divokých zelených rastlín, ktoré sú dusené a podávané s olivovým olejom a citrónom.
- *Gemista* (plnená zelenina): plnené paradajky, papriky a cukety s ryžou, bylinkami a niekedy mäsom, pečené v rúre.
- *Hortopites* (bylinkové koláče): koláče plnené divokými bylinami a zeleninou, zvyčajne zabalené vo *filo* ceste.
- Olivy a olivový olej: sú základnými ingredienciami, ktoré sú súčasťou takmer každého jedla.
- Med a jogurt: tradičný dezert alebo raňajky z gréckeho jogurtu, poliaty medom a posypaný orechmi.
- Jedlá z rýb: rôzne jedlá z čerstvých rýb, často grilované alebo pečené s bylinkami a olivovým olejom.

Živé a aktívne probiotiká na vodnej báze



Mikrobióm v rovnováhe



Viac ako 15 rokov výskumu



Podpora imunity



Overené
štúdiami



Šošovicová polievka so špenátom a zemiakmi

Autor receptu: Kristína Kuželová



Čas prípravy: 60 min.



Počet porcií: 1



Alergény: -

Ingrediencie:

- 500 ml zeleninového vývaru
- 200 g varenej šošovice
- 100 g mrazeného špenátu
- 100 ml paradajkovej šťavy
- 85 g zemiakov
- 6 g (nadrobno nasekaného) cesnaku
- 1 ČL (5 ml) olivového oleja
- soľ, korenie, kurkumu, cesnak, mletá sladká paprika

Postup prípravy:

V hrnci uvaríme zemiaky spolu so zeleninovým vývarom. Pridáme šošovicu, špenát a paradajkovú šťavu. Na panvici opražíme na oleji cesnak a následne ho pridáme do polievky. Dochutíme soľou, korením, mletou kurkumou a sladkou paprikou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
447 kcal

Bielkoviny
22 g

Sacharidy
60 g

Tuky
10 g

Vláknina
8,5 g



Cícer na paprike

Autor receptu: Lilla Ferencz Szvorák

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 1 veľká cuketa
- 200 g cíceru v konzerve
- 10 % smotana na varenie alebo 200 ml plnotučného mlieka
- 2 – 3 ČL sladkej mletej papriky
- soľ, čierne korenie
- 200 g celozrnných alebo strukovinových cestovín (v surovom stave)

Postup prípravy:

Cuketu nakrájame na malé kocky a podlejeme vodou. Pridáme cícer, smotanu a koreniny. S tyčovým mixérom rozmixujeme tretinu cíceru a celú zmes takto zahustíme bez múky. Podávame s cestovinami.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
578 kcal

Bielkoviny
22 g

Sacharidy
87 g

Tuky
14 g

Vláknina
13 g



Sardinková nátierka s bagetkou a zeleninou

Autor receptu: Viktória Janáčková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 90 g (pevného podielu) sardiniiek vo vlastnej šťave
- 40 g krémového syra light (Cream cheese light, Lučina Linie, ...)
- 20 g cibule (nasekanej na drobno)
- trochu citrónovej šťavy
- 100 g paradajok
- 100 g uhorky
- voliteľné: čerstvá mäta alebo bazalka na ozdobenie
- 72 g fit bagetky s kváskom alebo iné celozrnné pečivo

Postup prípravy:

Sardinky rozpučíme vidličkou a zmiešame s krémovým syrom a s cibuľkou. Pridáme trochu citrónovej šťavy. Hrubú vrstvu nátierky natrieme na pečivo a podávame ozdobené čerstvými bylinkami. Konzumujeme so zeleninou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
393 kcal

Bielkoviny
29 g

Sacharidy
41 g

Tuky
11 g

Vláknina
6 g



Pečené zemiaky s kefírom a bryndzou

Autor receptu: Viktória Janáčková



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 7

Ingrediencie:

- 200 g zemiakov
- 100 g Cottage syru light
- 40 g bryndze
- 50 g cibule (nakrájanej na drobno)
- 8 ml oleja (extra panenského, olivového, repkového)
- soľ, korenie
- 100 g nakrájaných paradajok
- voliteľné: čerstvé bylinky podľa chuti, 250 ml kefíru (kefírového mlieka)

Postup prípravy:

Rúru si zohrejeme na 180 °C a pripravíme si plech s papierom na pečenie. Zemiaky očistíme a nakrájame podľa preferovaného spôsobu: na hranolčeky, kolieska, polmesiačky či kocky. Nakrájané zemiaky zmiešame v miske so soľou, korením a 4 ml oleja. Následne ich rozložíme na plech a na približne 20 minút necháme zapieť. Medzičasom si vidličkou roztlačíme bryndzu a zmiešame ju s Cottage syrom. Na panvici poriadne rozohrejeme olej a osmahneme na ňom cibuľku. Upečené zemiaky naservírujeme do misky, zalejeme bryndzovou zmesou a posypeme cibuľkou. Servírujeme s čerstvými paradajkami, bylinkami a zapijame kefírovým mliekom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia

576 kcal

Bielkoviny

32 g

Sacharidy

59 g

Tuky

22 g

Vláknina

6 g



Tuniakové tyčinky

Autor receptu: Silvia Illyová

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 3

Ingrediencie:

- 50 g ovsených vločiek
- 1 konzerva (80 g) tuniaka vo vlastnej šťave
- 1 vajce
- korenie a soľ

Postup prípravy:

Kúsky tuniaka zmiešame s vajíčkom a vločkami. Dochutíme korením, soľou a premiešame. Zo zmesi vytvarujeme tyčinky a poukladáme ich na plech, vystlaným papierom na pečenie. Tyčinky dáme piecť do rúry na 180 °C na cca 15 – 20 minút. Podávame napríklad k šalátu. Je potrebné ich skladovať v chladničke.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
418 kcal

Bielkoviny
42 g

Sacharidy
35 g

Tuky
11 g

Vláknina
4 g



Mediterránska zeleninová polievka

Autor receptu: Alexandra Gyűrösiová

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 8  **Alergény:** 1, 3, 9

Ingrediencie (polievka):

- 3 mrkvy
- 1 petržlen
- 1 kaleráb
- 50 g zeleru
- 50 g karfiolu
- 50 g brokolice
- 30 g kukurice
- 30 g hrášku
- 2 PL olivového oleja
- soľ
- 1 ČL bylínok
(rasce, majoránu, bazalky, pažítky)

Ingrediencie (halušky):

- 1 vajce
- 1 PL olivového oleja
- 40 g pšeničnej krupice

Postup prípravy:

Mrkvu očistíme, umyjeme, nakrájame na kolieska a vložíme do hrnca. Pridáme olivový olej, soľ a na miernom ohni dusíme pod pokrievkou, až kým mrkva nepustí šťavu. Potom zalejeme 2 – 2,5 l vody. Pridáme zvyšnú zeleninu, bylinky a varíme na miernom ohni. Zatiaľ si pripravíme cesto na krupicové halušky. V miske si vymiešame slepačie vajce s lyžicou olivového oleja a postupne primiešame krupicu až do zhutnutia. Keď začne voda vriieť, cez sito na halušky prepasírujeme stierkou cesto tak, aby vznikli halušky. Varíme cca 10 – 15 minút na miernom ohni.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
100 kcal

Bielkoviny
3 g

Sacharidy
10 g

Tuky
4,5 g

Vláknina
3 g



Hruškový nepečený koláč

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 3 hod.



Počet porcií: 1



Alergény: 7

Tento recept vám zaberie naozaj len chvíľku, aj keď sa po jeho ochutnaní bude zdať, že by si zaslúžil oveľa viac času stráveného v kuchyni.

Ingrediencie:

- 2 veľké hrušky
- 100 g (85 %) horkej čokolády BILLA Premium
- 140 g bieleho Skyr jogurtu

Postup prípravy:

Hrušky nasekáme na menšie kúsky a varíme vo vode asi 15 minút. Horkú čokoládu si roztopíme vo vodnom kúpeli. Uvarené hrušky rozmixujeme do hladka. Všetko následne premiešame, dáme do formy a na 3 hodiny zamrazíme.

Môj tip

BILLA Premium horká čokoláda

Vedeli ste, že?

Horká čokoláda obsahuje veľké množstvo polyfenolov, protizápalových a antioxidačných látok.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
795 kcal

Bielkoviny
27 g

Sacharidy
82 g

Tuky
37 g

Vláknina
11 g



BILLA
Premium
Fine Dark
Chocolate

COCOA SOLIDS:
85% MINIMUM



Domáci gyros na grile

Autor receptu: Michaela Smolková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 400 g kuracích prs alebo syr na gril

Marináda:

- 2 PL oleja
- 2 PL citrónovej šťavy
- 3 strúčiky cesnaku
- ½ lyžičky rozmarínu
- ½ ČL oregana (prípadne iné obľúbené gyros korenie)
- 1 ČL soli
- 1 ČL údenej alebo sladkej papriky (na posypanie na záver)

Obloha:

- 200 g rímskeho alebo hlávkového šalátu
- 400 g cíceru
- 2 nakrájané paradajky
- 1 šalátová uhorka
- 1 avokádo
- 2 hrsti čiernych olív
- 1 červená cibuľa (pokrájaná na krúžky)
- 4 pita chleby (alebo tortily)

Tzatziky:

- 2 tégliky gréckeho jogurtu
- 100 g nastrúhanej šalátovej uhorky
- 2 PL nasekaného čerstvého kôpru
- 2 PL čerstvo vylisovanej citrónovej šťavy
- 2 PL olivového oleja
- kôra z chemicky neošetreného citrónu
- 2 strúčiky cesnaku
- soľ a korenie podľa chuti

Postup prípravy:

Kuracie mäso/syr marinujeme v zmesi citrónovej šťavy, olivového oleja, cesnaku, oregana, rozmarínu a soli. Kuracie prsia môžeme marinovať a grilovať vcelku alebo ich nakrájať na medailóniky.

Mäso/syr na chvíľu odložíme do chladničky a pripravíme si zeleninu s olivami a cícerom. Vo väčšej mise zmiešame spolu rímsky šalát, paradajky, uhorku, avokádo, olivy a nakrájanú cibuľu. Nakoniec do zmesi vmiešame dôkladne prepláchnutý cícer z konzervy.

Ako dresing k zelenine sa skvele hodí tradičná omáčka tzatziki. Tú pripravíme zmiešaním uvedených surovín a podľa chuti osolíme a okoreníme.

Nakoniec na grile/panvici opečieme kúsky kuracieho mäsa/syru a pred dokončením posypeme paprikou.

Tortily alebo pita chleby môžeme nakrájať na trojuholníčky a zohriať na sucho na panvici cca 1 minútku z oboch strán. Alebo ich klasicky naplníme mäsom a zeleninovou zmesou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
725 kcal

Bielkoviny
46 g

Sacharidy
79 g

Tuky
22 g

Vláknina
10 g



Mediterránska nátierka s kváskovým chlebíkom

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 4



Alergény: 1

Cícer s avokádom v nátierke vám zabezpečí prísun kvalitných rastlinných bielkovín a zdravých tukov. Ak máte problém s konzumáciou strukovín, takáto „zamaskovanie“ do nátierky je jedna zo skvelých ciest, ako ich zaradiť do jedálneička.

Ingrediencie:

- 200 g BILLA BIO cíceru v konzerve
- 1 avokádo
- 1 PL olivového oleja
- 150 g na drobno nasekaných paradajok
- pretlačený strúčik cesnaku
- soľ, korenie
- 4 krajce kváskového chleba (70 g x 4)

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie spolu zmiešame a natierame na chlebík.

Môj tip

BILLA BIO cícer v konzerve

Vedeli ste, že?

Cícer je jedným zo základných zdrojov bielkovín pre vegetariánov. Okrem toho má množstvo vlákniny a je vhodný nielen do nátierok, ale aj polievok či ako pochúťka k filmovým večerom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia

292 kcal

Bielkoviny

8 g

Sacharidy

34 g

Tuky

12 g

Vláknina

11 g



Mrkvové hranolčeky s tahini omáčkou

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 45 min.



Počet porcií: 1



Alergény: -

Čili papričky, tahini a mrkva. Vedzte, že to nie je kombinácia, ktorú by ste očakávali, ale taká, ktorú ste potrebovali.

Ingrediencie:

- 4 veľké mrkvy

Marináda:

- 1 PL olivového oleja
- sušený cesnak v prášku
- BILLA čili
- sušený cibuľový prášok
- mletá paprika
- soľ, korenie

Tahini omáčka:

- 50 g tahini
- 1 odšťavený citrón
- čerstvá pažítka
- 1 PL dijonskej horčice
- cesnak a cibuľka v prášku
- soľ, korenie

Postup prípravy:

Mrkvu nasekáme na hranolčeky a obalíme v marináde. Dáme piecť do vyhriatej rúry na 170 °C na 25 – 30 minút, respektíve do chrumkava. Všetky ingrediencie na tahini omáčku zmiešame.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

536 kcal

Bielkoviny

15 g

Sacharidy

38 g

Tuky

37 g

Vláknina

14 g



Cicerová mediteránska TV pochutina

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 45 min.



Počet porcií: 1



Alergény: -

Taká jednoduchá, a pritom chutná. A pozrite si tie nutričné hodnoty! Na to, že je to len snack k telke, celkom výživné, nie?

Ingrediencie:

- 400 g plechovka cíceru
- 340 g pohár BILLA BIO kukurice
- 80 g tahini
- sušený cesnak, cibuľa, mletá paprika, soľ

Postup prípravy:

Cícer premyjeme, vysušíme a vložíme do misky. Kukuricu takisto umyjeme a vysušíme a nasypeme do mixéra. Pridáme tahini, sušený cesnak, cibuľu, mletú papriku a soľ a zmixujeme. Vzniknutým sósom polejeme cícer, premiešame a guľičky cíceru, obalené v omáčke, poukladáme na plech s papierom na pečenie. Pečieme pri 190 °C 25 – 30 minút, respektíve do chrumkava.

Môj tip

BILLA BIO kukurica v skle

Vedeli ste, že?

Kukurica je výborným zdrojom zeaxantínu a luteínu, ktoré sú zásadné pre dobrý zrak.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1046 kcal

Bielkoviny
43 g

Sacharidy
84 g

Tuky
53 g

Vláknina
60 g



Gemista (plnená paradajka)

Autor receptu: Boris Bajec

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** -

Gemista bola jedným z prvých tradičných jedál, ktoré som v Grécku ochutnal a hneď som vedel, že ho raz určite dám do svojej knihy.

Ingrediencie:

- 300 g bielej fazule
- 1 veľká cibuľa
- 3 PL olivového oleja
- 200 g mletého hovädzieho mäsa
- 400 g konzervovaných drvených paradajok
- soľ a čerstvo namleté korenie
- 8 stredne veľkých paradajok
- 3 strúčiky cesnaku
- 100 g celozrnnnej ryže (v surovom stave)
- 150 ml vody
- ½ zväzku petržlenu
- ½ zväzku oregana
- zopár vetvičiek mäty
- 2 vetvičky rozmarínu

Postup prípravy:

Cibuľu olúpeme, nakrájame a 3 – 5 minút opečieme na väčšej panvici na 2 PL oleja. Pridáme mleté mäso, ktoré opekáme na strednom ohni, až kým sa z neho neodparí šťava. Zatiaľ odkrojíme horné časti paradajok, vydlabeme ich vnútro, no nevyhadzujeme ho, budeme ho potrebovať. Do opečeného mäsa vmiešame zlisovaný strúčik cesnaku a chvíľu opekáme. Pridáme vnútro z paradajok, konzervu paradajok, pomiešame a dochutíme soľou a korením. Varíme na miernom ohni približne 5 minút, pridáme prepláchnutú ryžu, prilejeme trochu vody, premiešame a pod pokrievkou dusíme približne 10 minút do mäkkka. Odstavíme a mierne schladíme. Petržlen, oregano a mäta nasekáme na jemno a prisypeme k uvarenej zmesi. Paradajky opatrne naplňame mäsovou zmesou a priklopíme odkrojenými vrškami. Posypeme nasekaným rozmarínom a pečieme 30 – 40 minút na 170 °C. Tento recept je možné pripraviť aj s paprikou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1649 kcal

Bielkoviny
86 g

Sacharidy
184 g

Tuky
56 g

Vláknina
18 g



Grilovaná cuketa s paradajkami a syrom

Autor receptu: Michaela Smolková



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 2



Alergény: 1

Ingrediencie:

- 100 g nadrobenej gréckej fety (možno nahradiť Halloumi syrom či Mozzarellou)
- 2 PL oleja na opekanie
- 2 menšie cukety (nakrájané na 0,5 cm kolieska alebo hranolky)
- 3 strúčiky cesnaku (nakrájaného na tenké plátky)
- 200 g celých cherry paradajok alebo pozdĺžne rozpolených veľkých paradajok
- 2 PL nasekanej čerstvej mäty
- 3 PL nasekanej čerstvej bazalky
- soľ a korenie podľa chuti
- citrónová šťava na pokvapkanie

Postup prípravy:

Rozohrejeme (grilovaciu) panvicu potretú olejom. Na panvicu položíme kolieska cukety a opekáme ju, kým sa nezačne lesnúť (asi 5 minút). Potom opatrne vmiešame cesnak a necháme ho na panvici asi minútku rozvoňať. Pridáme paradajky a panvicou pohybujeme na platni sem a tam, aby sa suroviny opatrne premiešavali a zároveň opekali. Snažíme sa nepoužívať varešku, aby zelenina zostala celá. Podľa chuti osolíme a okoreníme. Restujeme, kým cuketa nebude mäkká a paradajky na povrchu opečené. Preložíme na servírovaciu misu a jemne vmiešame bylinky a rozdrobenú fetu. Podávame teplé s celozrnným pečivom, kuskusom či pita chlebom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
248 kcal

Bielkoviny
12 g

Sacharidy
7 g

Tuky
20 g

Vláknina
6 g



Horiatiki (tradičný grécky šalát)

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1

Neverím, že ste nikdy nejedli grécky šalát! Ale je dosť možné, že ste ho skutočne nejedli... Ten tradičný. Horiatiki. Toto je recept, ktorý podávajú v tradičných gréckych tavernách.

Ingrediencie:

- paradajky Roma
- uhorka (uprednostňujem anglické uhorky, pretože bývajú sladšie, ak však máte k dispozícii iba štandardné, uistite sa, že ste úplne olúpali ich horkú šupku)
- cibuľa (červená cibuľa je sladká a dostatočne jemná, podáva sa surová; ak chcete odstrániť jej okraj, stačí rýchle namočenie do ľadovej vody a kvapka octu)
- olivy (Briny Kalamata olivy)
- paprika (vyberte pevnú a hladkú zelenú papriku, ktorá je jediným druhom papriky, používaným v autentickom gréckom šaláte)
- syr Feta (použite kvalitnú Fetu z gréckeho ovčieho mlieka, žiaden balkánsky syr, a preferujte celé bloky, balené v slanom náleve; majú lepšiu chuť)
- extra panenský olivový olej (použite grécky olivový olej)
- Balsamico ocot z červeného vína (pridáva štipku kyslosti, aby sa vytvoril jednoduchý nálev bez potreby šľahania)
- korenie (tento šalát je ochutený len soľou a sušeným oreganom)

Postup prípravy:

Zeleninu nakrájame na kusy podľa preferovanej veľkosti, pridáme k nej celé olivy, celý Feta syr a všetko polejeme olivovým olejom a balsamicom. Navrch posypeme sušené oregano a soľ podľa potreby.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
380 kcal

Bielkoviny
13 g

Sacharidy
11 g

Tuky
30 g

Vláknina
3 g



Fasolada (grécka fazulová polievka)

Autor receptu: Andy Štěch



Čas prípravy: 60 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 9

Ingrediencie:

- 500 g bielej fazule (namočenej cez noc)
- 2 veľké cibule (nakrájané na jemno)
- 3 nasekané strúčiky cesnaku
- 4 mrkvy (nakrájané na kolieska)
- 4 stonky zeleru (nakrájané na kúsky)
- 4 zrelé paradajky (nastrúhané alebo nakrájané na kocky)
- 1 šálka (100 ml) olivového oleja
- 2 bobkové listy
- 1 ČL tymianu (voliteľné)
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- 2 l vody
- šťava z jedného citróna (voliteľné)
- nasekaná čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup prípravy:

V hrnci na miernom ohni privedieme do varu fazule, namočené v čerstvej vode. Varíme ich asi 10 minút, potom vodu scedíme a fazule odložíme bokom. V tom istom hrnci rozohrejeme olivový olej a pridáme nakrájanú cibuľu a cesnak. Restujeme, kým cibuľa nezmäkne a nezozlatne. Pridáme nakrájané mrkvy a zeler a opečieme ďalších 5 minút. Potom pridáme nastrúhané alebo nakrájané paradajky, bobkové listy a tymian. Dobre premiešame a varíme ďalších 10 minút, aby sa chute prepojili. Pridáme predvarené fazule, zalejeme ich vodou a polievku privedieme do varu. Potom znížime teplotu a necháme na miernom ohni variť asi 1,5 – 2 hodiny alebo kým fazule nezmäknú. Dochutíme soľou a čiernym korením. Pred podávaním môžeme pridať šťavu z jedného citróna pre extra osviežujúcu chuť. Podávame teplé a ozdobené nasekanou čerstvou petržlenovou vňaťou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1628 kcal

Bielkoviny
43 g

Sacharidy
123 g

Tuky
98 g

Vláknina
24 g



Soufiko (dusená zelenina z Ikárie)

Autor receptu: Andy Štěch

 **Čas přípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** -

Ingredience:

- 2 velké cibule (nakrájané na tenké plátky)
- 3 strúčiky nasekaného cesnaku
- 4 zrelé paradajky (nakrájané na kocky)
- 2 baklažány (nakrájané na kocky)
- 2 cukiny (nakrájané na kocky)
- 2 zelené a 2 červené papriky (nakrájané na pásiky)
- 4 zemiaky (nakrájané na kocky)
- 1 šálku (100 ml) olivového oleja
- ½ šálka nasekanej čerstvej petržlenovej vňate,
- ½ šálky nasekaného čerstvého kôpru,
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- 1 šálka vody

Postup prípravy:

V hrnci na strednom ohni rozohrejeme olivový olej, na ktorom orestujeme nakrájanú cibuľu a cesnak, až kým cibuľa nezmäkne a nezozlatne. Pridáme nakrájané paradajky a varíme približne 10 minút, kým sa nevytvorí hustá omáčka. Priložíme aj baklažány, cukiny, zelené a červené papriky a zemiaky. Dobre premiešame, aby sa všetka zelenina pokryla paradajkovou omáčkou. Posypeme nasekanou petržlenovou vňaťou a kôprom, osolíme a okoreníme podľa chuti. Prilejeme šálku vody a v zakrytom hrnci dusíme na miernom ohni asi 45 minút alebo kým zelenina nezmäkne a chute sa neprepoja. Občas premiešame a podľa potreby prilejeme trochu vody, aby sa zelenina nepripálila.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1618 kcal

Bielkoviny
26 g

Sacharidy
148 g

Tuky
96 g

Vláknina
34 g



Revithokeftedes (cicerové fašírky)

Autor receptu: Andy Štěch

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** -

Ingrediencie:

- 500 g suchého cíceru (namočeného cez noc) alebo z plechovky
- 1 veľká, na jemno nakrájaná cibuľa
- 3 strúčiky nasekaného cesnaku
- ½ šálky nasekanej čerstvej petržlenovej vňate
- ½ šálky nasekaného čerstvého kôpru
- 1 ČL mletej rímskej rasce
- 1 ČL papriky
- 1 ČL jedlej sódy, soľ a čierne korenie podľa chuti
- 4 – 5 PL olivového oleja
- múka na obalenie fašírok

Postup prípravy:

Namočený cícer scedíme a dobre opláchneme. Potom ho vložíme do kuchynského robota a rozmixujeme na hrubú pastu. Do cicerovej pasty pridáme nakrájanú cibuľu, cesnak, petržlenovú vňať, kôpor, rímsku rascu, papriku, jedlú sódu, soľ a čierne korenie. Všetko dobre premiešame, aby sa ingrediencie rovnomerne rozložili. Z cicerovej zmesi formujeme malé guľky alebo placky a obalíme ich v múke. V hlbšej panvici rozohrejeme olivový olej na stredne vysokú teplotu. Fašírky opečieme do zlatista približne 3 – 4 minúty z každej strany, vyberieme ich a necháme odkvapkať na papierových utierkach, aby sme odstránili prebytočný olej. Revithokeftedes sa tradične podávajú s pita chlebom, tzatziki omáčkou alebo jogurtovým dipom a čerstvou zeleninou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
2143 kcal

Bielkoviny
100 g

Sacharidy
291 g

Tuky
62 g

Vláknina
17 g



Ikarský jogurtový dezert s medom a orechmi

Autor receptu: Andy Štěch



Čas přípravy: 15 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 7, 8

Ingrediencie:

- 200 g gréckeho jogurtu
- 15 – 20 g kvalitného medu
- 20 g nasekaných vlašských orechov
- 150 g čerstvého ovocia (ideálne kombinácia fíg, bobulí a granátového jablka)
- škorica

Postup prípravy:

Jogurt zmiešame s medom alebo med nalejeme navrch jogurtu. Pridáme nasekané orechy a nakrájané ovocie. Na záver posypeme trochou škorice.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia

475 kcal

Bielkoviny

26 g

Sacharidy

55 g

Tuky

15 g

Vláknina

7,2 g



Ikarské mrkvové placky

Autor receptu: Andy Štěch

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 500 g mrkvy
- 2 jarné cibulky
- 1 zväzok mäty
- 1 ČL oregána
- kôra z dvoch citrónov
- 1 ČL mletej rímskej rasce
- 200 g Feta syru
- 2 vajcia
- 2 – 3 PL olivového oleja
- 80 g hladkej múky
- soľ, korenie

Omáčka:

- 200 g gréckeho jogurtu
- 1 PL medu
- 1 PL mletej rímskej rasce
- soľ, korenie

Postup prípravy:

Mrkvu si nahrubo nastrúhame a osolíme. Pridáme nakrájanú jarnú cibuľku, mäta, nadržvenú Fetu a všetky ostatné ingrediencie okrem oleja. Poriadne premiešame a necháme odstáť aspoň 30 minút. Potom placky na panvici s trochou oleja opekáme na miernom ohni do zlatista. Omáčku vytvoríme zmiešaním jogurtu, medu, rímskej rasce, soli a korenia.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo - placky)

Energia
1402 kcal

Bielkoviny
56 g

Sacharidy
104 g

Tuky
84 g

Vláknina
20 g

(prepočítané na celkové množstvo - omáčka)

Energia
200 kcal

Bielkoviny
20 g

Sacharidy
27 g

Tuky
0,6 g

Vláknina
0 g



Grécka bielkovinová zmrzlina s lesným ovocím

Autor receptu: Patrik Pavlík



Čas prípravy: 15 min.



Počet porcií: 2



Alergény: 1

Ingrediencie:

- 150 g mrazeného lesného ovocia
- 140 g gréckeho jogurtu
- 50 g mrazeného banánu

Postup prípravy:

Na začiatok budeme potrebovať mixér, do ktorého pridáme všetky suroviny zo zoznamu. Následne už len zmixujeme, kým nám nevznikne zmrzlinová konzistencia. Na záver dáme zmrzlinu do nejakej nádoby a necháme dobre zatuhnúť. Môžeme podávať do kornútka, misky alebo pohára a posypať nastrúhanou horkou čokoládou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
105 kcal

Bielkoviny
8 g

Sacharidy
13 g

Tuky
0 g

Vláknina
3 g



Sardinia, vino a Non me ne frega



Biele plastové lehátko sa zarývalo do piesku a jedna zlomená strana zubatého flexibilného nástavca na čelo operadla sa hompálala pri zmenách polohy Róberta Bavorského. Otočil stranu zamáčanej knižky, slanej od mora, a dlho vydýchol. Tomuto sa hovorí stelesnený raj.

Naraz však periférne kútikom oka spozoroval, ako sa priamo k nemu obrovskou rýchlosťou rúti niečo na štyroch nohách. Zviera sa odrazilo zadnými končatinami, skočilo a smerovalo priamo na Bavorského, ktorý na plastovom lehátku úplne stuhol. Zviera tvrdo dopadlo, zvalilo Bavorského a definitívne zlomilo operadlo plastového lehátka.

Bavorský ležal v piesku a knižka, otvorená stranami dole, bola plná už aj tohto materiálu, nielen morskej vody.

„Dokelu, Clean!“ pošťazoval sa Bavorský. „Koľkokrát som ti hovoril, že ja nie som stafbulík ako ty a takéto tvrdé aporty na mňa nemáš skúšať!“

Clean vrtel rozbesnene chvostom a s kusom mokrého dreva v papuli ťahavo a hravo psím baritónom štekol, ľahol si do piesku bruchom nahor a vrtiac zo strany na stranu zadkom si v ňom válal svoj krátkosrstý hnedý kožušok. Zospodu vyzeral ako tuleň.

Bavorský vedel, že si túto zónu dlhovekosti nemôže nechať ujsť so svojím najlepším partákom Cleanom, keďže to bola jediná lokalita, do ktorej sa s ním vedel dopraviť priamo zo Slovenska. Posledný polrok bol totiž preč viac, ako plánoval, no každý deň mal videohovory so svojou sestrou. Nepriamo tak kontroloval guľatosť Cleanovej postavy.

Na Sardíniu sa dopravili autom. Krátku zástavku si urobili vo Verone, Florencii a na záver v Pise a vedľajšom Livorne. Tam nastúpili na trajekt, ktorý ich odviezol priamo do Olbie. Odtiaľ putovali na juh Sardínie cez vnútrozemie rovno do provincií Nuoro a Ogliastra, v ktorých sú koncentrovaní dlhovekí. Potom šli na pobrežie, kde putovali cez Costa Rei a Cagliari horským priesmykom, kde dostal defekt, ktorého pravidelné dofukovanie, až kým nenašli otvorený autoservis, bola pre Cleana najväčšia zábavka, keďže sa na každej čerpacej stanici snažil zubami vytiahnuť kompresor z kolesa. Nakoľko mal byť v stredu sviatkov, v mene filozofie „Non me ne frega“, čiže „Mám v paži“ alebo „Su connottu!“, čiže „Pokoj!“, mali automaticky zavreté aj v pondelok a utorok.

Cez vnútrozemie sa dostali do ďalšej dlhovekej destinácie Fordongianus v provincii Oristano. Po tridsiatich stranách zápiskov sa teda Bavorský vybral krížom cez celý ostrov konečne oddychovať na jednu z najkrajších a najčistejších pláží – pod Sardíniu patriaci ostrov La Maddalena.

Keďže bola kniha plná piesku a musela vyschnúť, odomkol tablet, usadil sa znovu na rozbité lehátko a čítal:

SARDÍNIA:

- Hypertenzia: okolo 25 – 30 %
- Nadváha a obezita: nižšie číslo ako európsky priemer, asi 50 % nadváha, 20 % obezita
- Diabetes 2. typu: veľmi nízke číslo, okolo 3 – 4 %
- Demencia: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Parkinsonova choroba: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Mŕtvica: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Infarkt: výrazne nižší výskyt ako priemer
- Depresia: výrazne nižší výskyt ako priemer

Preklikol na druhý dokument:

Ženy:

- Priemerná hmotnosť: približne 60 – 65 kg
- Kalorický príjem: približne 1800 – 2100 kcal denne

Muži:

- Priemerná hmotnosť: približne 70 – 75 kg
- Kalorický príjem: približne 2100 – 2400 kcal denne

Makronutrienty:

- Sacharidy: 47 – 55 %
- Bielkoviny: 15 – 20 %
- Tuky: 30 – 35 %

Už to pre neho znelo ako obohratá platňa. Začalo to však dávať stále väčší a väčší zmysel. Otvoril si poznámky, ktoré si zapísal na miestach, kde žijú dlhovekí:

„Práve som obehol na aute pána, ktorý behal po kopcoch vo vnútrozemí. Mal šedivé vlasy, takže som, samozrejme, zastal a spýtal sa ho, koľko má rokov. Jeho odpoveď ma už vôbec neprekvapila, ako sa mi to stalo v Nicoyi. Osemdesiat.

Má vnuka, ktorý túži hrať futbal za Neapol. Za Áčko. V doraste už pravidelne hráva. Každé ráno odbehne 10 km predtým, ako si spolu s manželkou, dvoma synmi a ich manželkami sadne k *pane carasau*, *pecorinu* a čerstvo namletej voňavej káve. Rutina.”

Čítal ďalej, bola tam rozborová štúdia Wanga a kolektívu z roku 2022. *Sardinian dietary analysis for longevity*:

„Sardovia jedia minimum mäsa, skôr počas sviatkov alebo osláv. To je 5 % na rozdiel od 10 – 16 % v industriálnej Európe a Amerike. Naopak, hlavným zdrojom bielkovín sú tam mliečne potraviny, najmä kozie a ovčie. 47,3 % kalórií čerpajú z celozrnných zdrojov sacharidov, ktoré sú minimálne spracované. Skonzumujú približne 2 000 kalórií denne (priemer mužov a žien spolu), čo je menej ako priemer zvyšku Európy – Česi zjedia 2 572 kcal priemerne na osobu, USA 2 200 kcal, zvyšok Talianska 2 149 kcal. Sardovia čerpajú 12 % z celkových kalórií zo zeleniny na rozdiel od 6 % vo Francúzsku a iba 1,3 % v Čechách.”

„... a dovoľm si podotknúť, že keby mali štatistiky v tejto štúdii aj zo Slovenska, budeme na tom veľmi podobne ako naši severo-západní bratia,” zašomral si doktor popod nos.

Najkrajší bol však zážitok v Oliene. Sedel s Cleanom pod nohami na kamennej lavičke s drevenými latami, zapisoval si poznámky a nevedomky sa pritom sám so sebou rozprával.

„Jedia takisto množstvo olivového oleja a pijú malé množstvá suchého vína...”

„Vino, amico?” Zaznelo spoza jeho chrbáta a on sa prudko otočil.

„Cane d'oro!” Ešte ani nestihol odpovedať a Clean už vyoblizoval Talianovi polovicu predkolenia.

„Volám sa Antonio, rád ťa spoznávam! Išiel som náhodou okolo odnieť bratovi tuto vedľa na úrad obed. Ale vráťme sa k vínu, máme tu totiž skvelú vináreň. Ako sa voláš?”

„Róbert. Vlastne, tu sa volám Roberto!” zaškeril sa doktor Bavorský, ktorého nikdy neprestalo udivovať, ako skvele znie akékoľvek mužské či ženské talianske meno.

„Roberto, pozývam ťa na prvý pohár grátis. Máme *fregolu* s rybou. Mama varí, otec griluje. Ja sa starám o víno. Francesco je môj brat, brigáduje tu na úrade.”

Za normálnych okolností by Bavorský povedal, že nemá záujem, a ďalej by sedel na lavičke, no posledný rok ho naučil chopiť sa šance na nové nečakané zážitky. Ved' na to bude potom predsa spomínať do konca života, nie na ušetrených 30 eur.

Vedený skútnom, dorazil do malebnej dedinky na kopcoch, zopár kilometrov od Olieny, obklopenej zelenými vinicami a starobylými olivovníkmi. Rodina bývala v malom rodinnom penzióne a po chvíli začal viesť rozhovory nielen s nimi, ale aj s ďalšími miestnymi obyvateľmi, susedmi, pre ktorých bolo auto so slovenskou ŠPZ exotika. Aký paradox!

Bol prekvapený ich vitalitou a optimizmom, ktorá prekvitala aj napriek tomu, že mnohí z nich už mali dôchodkový vek.

Pri prezeraní viníc a užívaní si slnečných lúčov narazil na staršieho muža s hlbokými vráskami a jasnými očami, ktorý starostlivo orezával vinič. Robert si všimol, že jeho energia a pohyby boli neobyčajne čulé na niekoho v jeho veku.

„Dobrý deň,” oslovil ho Bavorský. „Volám sa Róbert.” Nachvíľu sa odmlčal. „Ani sám neverím tomu, čo vám teraz poviem, a zrejme sa vám ešte nikto takto nepredstavil, ale prišiel som sem, aby som pochopil tajomstvá vášho dlhého a zdravého života na Sardínii.”

Starček sa usmial. „Buongiorno, Róbert! Ja som Emilio a vinárom som už viac ako sedemdesiat rokov. Povedzte mi, čo vás priviedlo k mojej vinici? Určite to bol môj šantivý vnúčik a jeho neúnavný jazyk, je to tak?”

„Presne, ako hovoríte. Tak ospevoval vaše rodinné víno, že som nevedel odolieť.”

Emilio sa zasmial a kývol hlavou. „Áno, naše víno je zvláštne. Je to súčasť našej kultúry a života. Podťe, ukážem vám viac!”

Prechádzali sa spolu po vinici a Emilio mu vysvetľoval, že miestne *Cannonau* víno má vysoký obsah polyfenolov, čo sú silné antioxidanty.

„Pijeme ho každý deň, ale s mierou,“ dodal Emilio.

Vedľa nich sa zrazu objavila čiperná starenka: „Nie je to len o víne, ako by si môj manžel zbožne prial.“ Naoko škaredo, no hravo a láskyplne sa pozrela na Emilia. „Pil by ho potom od rána do večera, a nie s mierou, ako to tu prezentuje. Bojím sa, že sa to aj stane, keď tu ja už nebudem. Je to aj o našej strave a životnom štýle. Jeme veľa zeleniny, strukovín a olivového oleja. A čo je najdôležitejšie, žijeme v harmónii s prírodou a máme silné rodinné väzby.“

Robert bol opäť fascinovaný. Z Emilia aj Cecilie. Nakoniec u nich pobudol niekoľko dní, sledoval ich denné rituály, jedol s nimi a ochutnával ich domáce jedlá. Opäť si uvedomil, že tajomstvo dlhovekosti nie je len v konkrétnych potravinách, ale aj v spôsobe života, v radoosti z každodenných činností a v silných sociálnych vzťahoch.

„Ďakujem vám, Emilio! Vďaka, Cecilia! Naučili ste ma viac, než som si dokázal predstaviť. Vaša múdrosť a spôsob života sú pre mňa veľkým ponaučením.“

Cecilia sa usmiala a Róberta objala. „Pamätajte, že život nie je len o tom, čo jeme, ale aj o tom, ako žijeme. Buďte zdravý a šťastný, priateľu.“

Poškrabkala Cleana za uchem a odišla.

Bavorský sa nad tým zamýšľal celú cestu domov a živo viedol monológ so svojím sprievodcom Cleanom.

„Kvalita potravy. Málo spracované jedlá. Minimálne zníženie kalorického príjmu. Poobedné siesty a šľofíky. Žiadne veľké zmeny. Mať silné vzťahy, byť aktívny, mať zmysel života. A keď ma niečo nebude švať o päť rokov, nech ma to neštve ani dnes. A *voilà*, môžeme mať zónu dlhovekosti aj na Slovensku!“

Vedel však, že dlho do noci dnes nad tým dumať nebude. Výlet na Sardínii sa mu nečakane predĺžil a len termín odletu ho dotiahol na poslednú chvíľu domov. Počas transatlantického letu bude mať čas porovnávať množstvo ďalších štatistík. Na toto posledné miesto sa veľmi tešil. Okrem toho, že šlo, samozrejme, o ďalšiu zónu dlhovekosti, mala ho ňou sprevádzať konečne jeho kolegyňa – lekárka, ktorá v minulosti pracovala v National Institute of Health (NIH) na metabolických komorách. Famózna americká doktorka Ammy Richardsová.

Zápisky doktora Róberta Bavorského zo Sardínie:

Výživa

1. Stredomorská strava: založená na stredomorskej kuchyni, ktorá je bohatá na čerstvú zeleninu, ovocie, celozrnné produkty, strukoviny a olivový olej.
2. Miestne a sezónne potraviny: prevažne miestne pestované a sezónne potraviny, čo zabezpečuje vyššiu nutričnú hodnotu a menej konzervačných látok.
3. Strukoviny: fazuľa, cícer a šošovica sú základom sardínskej stravy a poskytujú dôležité rastlinné bielkoviny.
4. Nízky príjem mäsa: mäso sa konzumuje zriedka, zvyčajne ako súčasť slávnostných jedál. Namiesto toho sa uprednostňujú ryby a rastlinné zdroje bielkovín.
5. Mliečne výrobky: pravidelná konzumácia mliečnych výrobkov, najmä fermentovaných, ako je *Pecorino* (ovčí syr), ktorý obsahuje prospešné baktérie pre črevá.
6. Olivový olej: je hlavným zdrojom mononenasýtených tukov, ktorý má protizápalové vlastnosti.

7. Červené víno: mierna konzumácia červeného vína, bohatého na antioxidanty a polyfenoly, ktoré sú spojené so zníženým rizikom kardiovaskulárnych chorôb.
8. Nízky príjem cukru: konzumácia veľmi malého množstva rafinovaného cukru a sladkostí, uprednostňovanie prírodných sladidiel a ovocia.

Životospráva:

9. Silné rodinné väzby: veľmi blízke a podporné rodinné vzťahy, ktoré poskytujú emocionálnu oporu a znižujú stres.
10. Spoločenský život: silné komunity a sociálne siete, kde sa ľudia pravidelne stretávajú a navzájom podporujú.
11. Fyzická aktivita: každodenná fyzická aktivita, ako je chôdza, práca na poli alebo v záhrade, je súčasťou bežného života.
12. Zmysluplný život: Sardínčania majú zmysel pre cieľ a zmysel života, často definovaný rodinnými rolami a komunitnými aktivitami.
13. Odpočinok a spánok: dostatočný a kvalitný spánok, často doplnený popoludňajšími siestami, čo pomáha pri regenerácii tela a mysle.
14. Stresový manažment: relaxovaný prístup k životu a schopnosť vyhnúť sa nadmernému stresu; pomalé tempo života a užívanie si prítomného okamihu.
15. Tradičné hodnoty: dodržanie tradičných hodnôt a zvykov, ktoré podporujú stabilitu a kontinuitu v živote.

V oblastiach Sardínie, kde sa koncentrujú dlhovekí obyvatelia, odrážajú tradičné jedlá jednoduchú, ale výživnú stredomorskú stravu, ktorá je bohatá na miestne a sezónne suroviny. Tu sú niektoré z tradičných jedál a potravín, ktoré sú bežné v týchto dlhovekých komunitách:

1. *Pane Carasau*: tenký chrumkavý chlieb, známy aj ako pastiersky chlieb, ktorý je základnou súčasťou stravy.
2. *Fregola*: malé guľôčky cestovín, podobné kuskusu, často podávané s morskými plodmi alebo v zeleninových polievkach.
3. *Pasta e Fagioli*: cestoviny s fazuľou, často pripravené s rôznymi druhmi zeleniny a bylinkami.
4. *Minestrone*: hustá polievka z rôznych druhov zeleniny, fazule a niekedy aj cestovín alebo ryže.
5. *Malloreddus*: tradičné sardínske cestoviny, často podávané s rajčinovou omáčkou a strúhaným *Pecorinom*.
6. *Culurgiones*: sardínske plnené cestoviny, podobné raviolám, často plnené zemiakmi, syrom a mätom.
7. *Zuppa Gallurese*: jedlo podobné *lasagniam*, pripravené z vrstiev chleba, syra a mäsového vývaru, pečené v rúre.
8. *Pecorino Sardo*: tradičný ovčí syr, ktorý je dôležitou súčasťou miestnej stravy.
9. *Sebadas*: sladký dezert z cesta plneného syrom, podávaný s medom.
10. *Casu Marzu*: známy ako „červí syr“, pretože je fermentovaný za pomoci lariev a má silnú chuť.
11. *Myrtová omáčka*: omáčka z bobúľ myrty, často podávaná k mäsu.
12. *Verdure di Campo*: divoké zelené rastliny a byliny, ktoré sa zbierajú v prírode a sú bohaté na živiny.

13. Fazuľa a strukoviny: šošovica, fazuľa a cícer sú bežnou súčasťou jedál, poskytujúcich dôležité rastlinné bielkoviny.
14. Ryby a morské plody: čerstvé ryby a morské plody sú pravidelne konzumované, najmä na pobrežných oblastiach.
15. Mandle a orechy: často sa konzumujú ako občerstvenie alebo sa pridávajú do jedál a dezertov.

Cuketo-pecorinové placky

Autor receptu: Lilla Ferencz Szvorák

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 3

Ingrediencie:

- 2 cukety
- 100 g Pecorino sardo
- 1 vajce
- 1 PL špaldovej múky
- 1 PL zemiakového škrobu
- korenie: cesnak a čili
- olivový olej (2 – 3 PL)

Postup prípravy:

Cukety nastrúhame, osolíme, necháme postáť a vytlačíme z nich vodu. Pridáme Pecorino, vajčko, múku, škrob a koreniny. Na panvici na troške olivového oleja opečieme placky z oboch strán alebo ich upečieme v rúre bez oleja na papieri na pečenie.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
792 kcal

Bielkoviny
37 g

Sacharidy
13 g

Tuky
66 g

Vláknina
2,2 g



Hrášková nátierka

Autor receptu: Zuzana Lukačeňová

 **Čas prípravy:** 15 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 7

Ingrediencie:

- 1 šálka (100 g) mrazeného hrášku
- 50 g strúhaného Parmezánu
- 150 g Ricotty
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- soľ, korenie
- za hrst petržlenovej vňate
- 1 ČL olivového oleja

Postup prípravy:

Do mixéra dáme rozmrazený hrášok a na hrubo ho rozmixujeme. Pridáme Ricottu, Parmezán, nastrúhaný cesnak, soľ, korenie, na jemno nasekanú petržlenovú vňať, pár kvapiek citrónovej šťavy a premiešame. Na záver pokvapkáme kvalitným panenským olivovým olejom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
525 kcal

Bielkoviny
37 g

Sacharidy
23 g

Tuky
31 g

Vláknina
6 g



Hlivové rizoto

Autor receptu: Alexandra Gyűrösiová

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 6

Ingrediencie:

- 100 g hlivy
- 3 PL olivového oleja
- 1 mrkva
- 100 g (mrazených) fazuľových strukov
- 100 g ryže natural
- 180 g tempehu
- bylinky (bazalka, oregano, majorán, petržlenová vňať)

Postup prípravy:

Hlivu umyjeme a nakrájame na malé slížiky. Mrkvu očistíme, umyjeme a nakrájame na malé kocky. Ryžu uvaríme v ryžovare alebo podusíme v hrnci. Na 2 PL olivového oleja orestujeme hlivu, na ktorú dáme nakrájanú mrkvu, struky a podlejeme trochou vývaru (alebo vodou). Dusíme, kým nebude zelenina mäkká. Pridáme soľ, bylinky a pod pokrievkou na miernom ohni podusíme. Zatiaľ nakrájame tempeh na kocky a orestujeme na 1 PL olivového oleja. Udusenú zeleninu a hlivu zmiešame spolu s uvarenou ryžou a pri servírovaní dáme navrch kocky orestovaného tempehu.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
613 kcal

Bielkoviny
28 g

Sacharidy
55 g

Tuky
30 g

Vláknina
12 g



Oreganové pizza slimáky z Mozzarellly

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 3, 7

Máte radi pizza slimáky? Skúste si ich pripraviť v tejto nízkosacharidovej forme!

Ingrediencie:

- 3 vajcia BILLA Premium
- 125 g Mozzarellly light
- 50 g paradajkového pretlaku
- 1 PL oregana
- 120 g (10 plátkov) chudej hydinovej šunky

Postup prípravy:

V mixéri rozmixujeme 3 vajíčka s Mozzarellou light, vylejeme na plech, vystlaný papierom na pečenie, a dáme na cca 10 – 12 minút zapieť do rúry na 170 – 180 °C. Mozzarellové cesto následne potrieme paradajkovým pretlakom, zmiešaným s oreganom, pridáme 10 plátkov šunky a zrolujeme.

Môj tip

BILLA Premium vajcia

Vedeli ste, že?

Vajíčka sú skvelým zdrojom bielkovín a majú najvyššiu biologickú dostupnosť. To znamená, že vaše telo väčšinu z nich dokáže využiť.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
620 kcal

Bielkoviny
71 g

Sacharidy
13 g

Tuky
32 g

Vláknina
2 g



Cestoviny s mediteránskou omáčkou

Autor receptu: Boris Bajer



Čas prípravy: 30 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1, 7

Červené omáčky preferujem, pretože sú ľahšie a majú menej kalórií.

Ingrediencie:

- 100 g linguine
- 4 kumato paradajky (ak nie sú k dispozícii, tak 12 cherry paradajok), nakrájané na drobno
- 2 PL Ricotty
- 1 PL olivového oleja
- 1 roztlačený strúčik cesnaku
- čerstvá bazalka
- korenie, soľ
- 1 PL strúhaného Parmezánu BILLA Premium

Postup prípravy:

Všetko okrem Parmezánu rozmixujeme a následne premiešame s Parmezánom a cestovinami uvarenými *al dente*.

Môj tip

BILLA Premium Parmezán

Vedeli ste, že?

Parmezán má na 100 g najviac glutamátu zo všetkých syrov. Tento prirodzene sa vyskytujúci glutamát má však inú biochemickú štruktúru, nemá žiadne zdravotné riziká, naopak, je dôležitý napríklad pre pamäť. Tvorí aj príznačnú chuť, ktorú nazývame umami a je poslednou najnovšie objavenou chuťou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia

500 kcal

Bielkoviny

17 g

Sacharidy

75 g

Tuky

15 g

Vláknina

5 g



Šošovicová pizza so šampiňónmi

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 45 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 7

Tento recept som zazrel niekde na internete a vedel som, že ho musím vyskúšať. Kto by povedal, že korpus na pizzu môže tvoriť červená šošovica? Na také veľké množstvo vlákniny sa však pripravujte postupne, aby ste nemali tráviace ťažkosti.

Ingrediencie:

- 400 g šošovice (cez noc namočenej v horúcej vode), 100 ml vody
- 150 g šampiňónov (nakrájaných na kolieska)
- 100 g paradajkového pretlaku, zmiešaného s bazalkou, strúčikom cesnaku, soľou a korením
- 100 g nastrúhaného 30 % syru Eidam
- 8 listov bazalky
- kurkuma

Postup prípravy:

400 g šošovice zmixujeme v mixéri so 100 ml vody a hmotu vylejeme na plech na papier na pečenie. Pripravujeme 15 – 20 minút pri teplote 180 °C, aby vznikol základ na pizzu. Na pizzu potom natrieme paradajkový sós, posypeme nastrúhaným syrom, pridáme kolieska šampiňónov a ešte 5 – 10 minút pečieme.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1608 kcal

Bielkoviny
144 g

Sacharidy
159 g

Tuky
20 g

Vláknina
10 g



Morčacie „Ispanadas“ s paprikovým dipom

Autor receptu: Michaela Smolková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** 1

Ingrediencie:

- 500 g morčacích prs
- 400 g zeleniny podľa chuti – cherry paradajky, cuketa, baklažán
- 2 červené cibule
- 100 g slaniny (možno nahradiť Prosciuttom)
- za hrst hladkolistého petržlenu
- olej na opekanie
- soľ, čerstvo namleté korenie

Dip:

- 200 g červených papriek Kapia
- hrst vlašských orechov
- 3 strúčiky cesnaku
- na zriedenie podľa chuti citrónová šťava a voda

Postup prípravy:

Rúru alebo gril predhrejeme na 170 °C. Morčacie prsia nakrájame na kocky, osolíme ich a okoreníme. Slaninu nakrájame na širšie plátky, cibuľu na štvrtiny a rozdelíme ju na jednotlivé plátky, ostatnú zeleninu na zhruba rovnako veľké kúsky. Na špajdlu napicháme nakrájané ingrediencie a zeleninu podľa chuti.

Hotové špízy položíme na plech a pokvapkáme ich olejom. Vedľa špízov položíme aj na polky rozkrojené papriky a všetko dáme do rúry na cca 35 minút alebo na rozpálený gril. Papriku priebežne kontrolujeme, možno bude upečená o chvíľku skôr.

Dip pripravíme jednoducho tak, že pečené papriky a ďalšie uvedené suroviny spolu rozmixujete do hladka. Špízy podávame s dipom a posypané čerstvo nasekanou petržlenovou vňaťou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
292 kcal

Bielkoviny
32 g

Sacharidy
15 g

Tuky
17 g

Vláknina
6 g



Focaccia pre mikrobióm

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 45 min.  **Počet porcií:** 3  **Alergény:** 1, 7

Tento recept si viete pripraviť aj ako pizza štangle bez oblohy alebo si oblohu k nemu doladiť podľa chuti (napríklad s tuniakom alebo chudou šunkou).

Ingrediencie (cesto):

- 100 g bielej fazule z konzervy (na hladko zmixovanej)
- 300 g gréckeho nízkotučného jogurtu
- 300 g hladkej špaldovej celozrnnej múky

Ingrediencie (obloha):

- 100 g paradajkového pretlaku BILLA
- 50 g artičokov
- 30 g čiernych olív
- čerstvá bazalka
- 200 g Feta syru

Postup prípravy:

Cesto vymiešame štandardným spôsobom a necháme ho odležať. Rúru predhrejeme na 220 °C. Cesto položíme v tenkej vrstve na plech s papierom na pečenie. Pridáme paradajkový pretlak, oblohu a pečieme cca 20 minút alebo kým nebude kôrka chrumkavá.

Môj tip

BILLA Paradajkový pretlak

Vedeli ste, že?

Paradajkový pretlak obsahuje značné množstvo lykopénu, antioxidantu, ktorý chráni bunky pred poškodením voľnými radikálmi.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1305 kcal

Bielkoviny
83 g

Sacharidy
228 g

Tuky
14 g

Vláknina
43 g

(obloha)

Energia
708 kcal

Bielkoviny
36 g

Sacharidy
33 g

Tuky
48 g

Vláknina
6 g



Minestrone di pasta e fagioli

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1

Tradičná sardínska polievka, ktorej sme sa pri našich púťach po Sardínii najedli neúrekom.

Ingrediencie:

- 4 PL extra panenského olivového oleja
- 1 stredne veľká žltá cibuľa (posekaná na drobno)
- 2 mrkvy (očistené, jemne nakrájané)
- 2 stonky zeleru (nakrájané na drobno)
- ¾ lyžičky jemnej morskej soli
- čerstvo zomleté čierne korenie podľa chuti
- 4 strúčiky cesnaku (lisované alebo mleté)
- 1 (425 ml) plechovka drvených paradajok
- 4 šálky zeleninového vývaru
- 3 šálky vody
- 2 bobkové listy
- 1 čajová lyžička sušeného oregana
- ¼ lyžičky vločiek červenej papriky
- 2 plechovky fazule Cannellini alebo cíceru (opláchnuté a odkvapkané)
- 1 šálka cestovín podľa výberu
- 2 šálky nasekaného toskánskeho kelu (najskôr treba odstrániť tvrdé časti) alebo mangoldu
- ¼ šálky jemne nasekanej talianskej petržlenovej vňate
- 1 PL čerstvej citrónovej šťavy (asi z ½ stredného citróna)

Postup prípravy:

Najprv si na olivovom oleji orestujeme nakrájanú cibuľu, zeler a mrkvu do mäkka, no nie príliš dlho. Potom pridáme cesnak a opäť chvíľu restujeme. Následne vložíme drvené paradajky a necháme ich zovrieť. Zalejeme jedným litrom zeleninového vývaru a niekoľkými pohármi vody. Polievku ochutíme bobkovým listom, sušeným oreganom a lupienkami červenej papriky a desať minút povaríme, aby sa všetky chute spojili. Teraz môžeme obsah hrnca pomixovať, ale nemusíme. Ak nepomixujeme, vznikne z toho minestrone. Naberieme trochu horúcej tekutiny a zmiešame ju s časťou fazule. Tekutinu s fazuľou následne vrátime späť do hrnca. Pridáme zvyšnú fazuľu, cestoviny, kel a petržlenovú vňať. Varíme, kým cestoviny a kel nezmäknú. Posledným krokom po odstavení polievky z ohňa je pridať ešte lyžicu čerstvej citrónovej šťavy a olivového oleja.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1 802 kcal

Bielkoviny
75 g

Sacharidy
212 g

Tuky
59 g

Vláknina
21 g



Fregola s pečenou zeleninou a bylinkovým pestom

Autor receptu: Andy Štěch

 Čas prípravy: 60 min.  Počet porcií: 1  Alergény: 1, 8

Ingrediencie:

- 200 g fregoly (alebo kuskusu) v uvarenom stave
- 1 baklažán
- 1 cuketa
- 1 červená a 1 žltá paprika
- 2 stredne veľké paradajky
- 1 červená cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 4 PL olivového oleja
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- čerstvé bylinky (bazalka, petržlenová vňať, mäta).

Bylinkové pesto:

- 1 šálka čerstvej bazalky
- ½ šálky čerstvej petržlenovej vňate
- ¼ šálky čerstvej mäty
- ¼ šálky (50 g) strúhaného parmezánu
- ¼ šálky (30 g) píniových (alebo vlašských) orieškov
- 1 strúčik cesnaku
- ½ šálky (50 ml) olivového oleja
- šťava z 1 citróna
- soľ a čierne korenie podľa chuti

Postup prípravy:

Rúru predhrejeme na 200 °C. Baklažán, cuketu, papriky, paradajky a cibuľu nakrájame na menšie kúsky. Cesnak nasekáme na plátky. Zeleninu rozložíme na plech, vystlaný papierom na pečenie, pokvapkáme olivovým olejom, osolíme a okoreníme. Pečieme približne 25 – 30 minút, kým zelenina nie je mäkká a mierne opečená. Medzitým uvaríme fregolu alebo kuskus podľa návodu na obale. Ak použijeme kuskus, jednoducho ho zalejeme vriacou vodou a necháme napučať. V mixéri alebo v kuchynskom robote zmiešame bazalku, petržlenovú vňať, mäta, parmezán, píniové oriešky, cesnak, citrónovú šťavu a olivový olej. Mixujeme, kým nedosiahneme hladkú konzistenciu. Podľa chuti dochutíme soľou a čiernym korením. Uvarenú fregolu alebo kuskus zmiešame s pečenou zeleninou a pridáme bylinkové pesto. Všetko dôkladne premiešame, aby sa chute spojili. Hotové jedlo podávame teplé alebo studené ako šalát. Navrch môžeme pridať ešte trochu čerstvých bylín ako ozdobu.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo - fregola)

Energia	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina
778 kcal	17 g	79 g	40 g	20 g

(bylinkové pesto)

Energia	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina
787 kcal	24 g	6 g	74 g	1,4 g



Pečené sebadas so sardínskym medom

Autor receptu: Andy Štěch



Čas prípravy: 60 min.



Počet porcií: 1



Alergény: 1, 3, 7

Ingrediencie (cesto):

- 200 g celozrnej múky
- 50 g jemných ovsených vločiek
- 2 vajcia
- 2 PL olivového oleja
- 100 ml teplej vody
- štipka soli

Ingrediencie (náplň):

- 200 g Ricotty
- kôra z 1 citróna
- 2 PL medu

Na podávanie:

- kvalitný med
- škoric

Postup prípravy:

Príprava cesta – v miske zmiešame múku, mleté ovsené vločky a štipku soli. Pridáme vajcia, olivový olej a teplú vodu. Vypracujeme hladké cesto, ktoré necháme odpočívať v chladničke aspoň 30 minút. Príprava náplne – Ricottu zmiešame s nastrúhanou citrónovou kôrou a medom, kým nevznikne hladká náplň.

Cesto rozvaľkáme na tenký plát a pomocou pohára alebo vykrajovačky vyrežeme kruhy s priemerom približne 10 cm. Do jednej polovice kruhu dáme za lyžicu náplne a prikryjeme ho druhou polovicou. Okraje dobre pritlačíme vidličkou, aby sa náplň počas pečenia nevyliala. Rúru predhrejeme na 180 °C. Sebadas uložíme na plech, vystlaný papierom na pečenie, a pečieme približne 15 – 20 minút alebo kým nie sú zlatisté. Hotové sebadas necháme trochu vychladnúť a potom ich pokvapkáme sardínskym medom. Podľa chuti môžeme posypať škoricou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1632 kcal

Bielkoviny
70 g

Sacharidy
218 g

Tuky
58 g

Vláknina
32 g



Gnocchi s lososom a jogurtom

Autor receptu: Andy Štěch

 Čas prípravy: 30 min.  Počet porcií: 1  Alergény: 1, 7

Ingrediencie:

- 600 g (uvarených) halušiek gnocchi
- 500 g nízkotučného bieleho jogurtu
- 200 g údeného lososa
- 200 ml bieleho vína
- 2 šalotky
- petržlenová vňať
- 100 g masla
- soľ, korenie

Postup prípravy:

Nasekanú šalotku si opečieme na masle, pridáme natrhaného lososa a po minútke zalejeme bielym vínom. Pár minút povaríme, kým sa odparí alkohol, odstavíme a necháme trochu vychladnúť. Potom pridáme jogurt, uvarené gnocchi a opäť povaríme, kým nevznikne krémová konzistencia.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
2407 kcal

Bielkoviny
90 g

Sacharidy
215 g

Tuky
118 g

Vláknina
2,4 g



Mozzarellová nátierka

Autor receptu: Patrik Pavlík

 **Čas prípravy:** 15 min.  **Počet porcií:** 7  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 125 g (2 ks) Mozzarellly light
- 50 g 90 % morčacej šunky
- 140 g gréckeho jogurtu
- ½ ružovej cibule (šalotky)
- 1 strúčik cesnaku
- čierne korenie
- čerstvá bazalka
- ½ ČL soli

Postup prípravy:

Na začiatok si na drobno nakrájame šunku, cibuľu a pripravíme ostatné suroviny, ktoré následne dáme do mixéra. Mixujeme tak 1 – 2 minúty. Podávame s chrumkavým pečivom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
89 kcal

Bielkoviny
12 g

Sacharidy
2 g

Tuky
4 g

Vláknina
1 g



Ricottový makovec

Autor receptu: Lilla Ferencz Szvorák

 **Čas prípravy:** 70 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 3, 7

Ingrediencie:

- 4 vajcia
- 200 g Ricotty alebo Cottage cheese
- 300 g na hrubo nastrúhaných jablák
- 200 g mletého maku
- 2 čajové lyžičky prášku do pečiva
- vanilkový struk
- sladidlo podľa chuti (med/cukor/čakankový sirup/datlový sirup)

Postup prípravy:

Žĺtka s Ricottou, resp. s Cottage cheese rozmixujeme do hladka. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. V miske zmiešame mak, jablká, sladidlo, žĺtkovú zmes a na záver sneh z bielkov. Pečieme na 160 °C približne 60 minút. Vychladnutý koláč môžeme poliať kvalitnou čokoládou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1826 kcal

Bielkoviny
87 g

Sacharidy
66 g

Tuky
125 g

Vláknina
50 g



Šalát s ovčím syrom

Autor receptu: Alexandra Gyűrösiová

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 100 g brokolice
- 100 g karfiolu
- 1 kus (100 g) mrkvy
- 50 g ovčieho syra
- 20 g tekvicových semienok natural
- 50 g kuskusu (v surovom stave)

Postup prípravy:

Dáme variť brokolicu, karfiol aj mrkvu. Kým sa zelenina varí, pripravíme si kuskus podľa návodu, mierne ho osolíme a dáme bokom. Medzitým si na kocky nakrájame ovčí syr. Všetko spolu zmiešame, použijeme typické sardinské bylinky, ako je oregano a bazalka, a navrch nasypeme tekvicové semienka.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
532 kcal

Bielkoviny
28 g

Sacharidy
50 g

Tuky
20 g

Vláknina
11 g



Spaghetti ai due pomodorini

Autor receptu: Andrea Ena

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 1

Ingrediencie:

- 250 g špagiet (v surovom stave)
- 8 červených a 8 žltých alebo oranžových cherry paradajok
- 50 g stonkového zeleru
- ½ cibule
- 3 – 4 PL panenského olivového oleja
- soľ, čili, čerstvú bazalku
- 100 g Parmezánu

Postup prípravy:

Do hrnca dáme variť vodu na špagety, ktorú sme si osolili. Medzitým si na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu a stonkový zeler. Pridáme nakrájané cherry paradajky, lístky čerstvej bazalky a podusíme. Jemne osolíme. Podležeme vodou. Do hotovej omáčky pridáme cestoviny a podležeme troškou vody, v ktorej sa varili cestoviny. Premiešame, podľa chuti dosolíme, pridáme čili a servírujeme s poriadnou dávkou strúhaného Parmezánu.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
822 kcal

Bielkoviny
34 g

Sacharidy
92 g

Tuky
33 g

Vláknina
6 g



Risotto melone e Prosciutto crudo

Autor receptu: Andrea Ena

 **Čas prípravy:** 45 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 7

Ingrediencie:

- 220 g ryže (najideálnejšie Carnaroli alebo Arborio)
- ½ šalotky
- 3 – 4 PL extra panenského olivového oleja
- 0,5 dcl Prosecca
- 200 g žltého melóna Cantalupe
- 100 g Prosciutto crudo
- 700 ml zeleninového vývaru
- 60 g masla
- 60 g struhaného Parmezánu
- štipka soli (Prosciutto crudo je dosť slané)
- čierne korenie podľa chuti
- pár lístkov čerstvej mäty

Postup prípravy:

Šalotku na drobno nakrájame. Do hrnca pridáme olej, nakrájanú šalotku a po dvoch minútach ryžu, ktorú opečieme na miernom ohni. O 3 minúty pridáme studené Prosecco. Alkohol necháme odpariť, melón si nakrájame na malé kúsky a pridáme do rizota. Postupne podlievame zeleninovým vývarom. Prosciutto crudo si nakrájame na tenké pásiky, polovicu z nich dáme rovno do rizota, druhú polovicu orestujeme na panvici do zlata a do chrumkava. Rizoto varíme cca 18 minút, aby bolo *al dente*. Do hotového rizota pridáme studené maslo, strúhaný Parmezán a čerstvú mäťu, z ktorej pár lístkov si necháme aj na ozdobu navrch. Dobre premiešame a minútu necháme oddychovať. Potom pridáme strúhaný Parmezán, chrumkavé Prosciutto crudo a mäťové lístky.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
992 kcal

Bielkoviny
33 g

Sacharidy
88 g

Tuky
56 g

Vláknina
1 g



Panna cotta

Autor receptu: Andrea Ena

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** 7

Ingrediencie:

- ½ litra smotany na šľahanie
- 2 – 3 plátky želatíny
- 70 g kryštálového cukru
- 1 vanilkový struk
- ovocie podľa sezóny

Postup prípravy:

Do misky so studenou vodou vložíme plátky želatíny, aby ju v priebehu pár minút absorbovala. Medzitým si do hrnca nalejeme smotanu, pridáme cukor a rozrezaný vanilkový struk aj s dreňou. Za občasného miešania privedieme tesne pod bod varu. Odstavíme zo sporáka, pridáme napučanú želatínu a celú zmes precedíme cez sitko, aby sme sa zbavili vanilkového struku. Nalejeme do pohárov a odložíme na niekoľko hodín do chladničky. Servírujeme s čerstvým alebo rozvareným ovocím, ktoré necháme spolu s cukrom prevrieť a mierne vychladnúť.

Fit panna cotta

Autor receptu: Lilla Ferencz Szvorák

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 7

Ingrediencie:

- 250 ml 16 % smotany na varenie
- 250 ml plnotučného mlieka
- 1 zrelé mango
- 6 plátkov želatíny
- vyškrabaný vanilkový struk

Postup prípravy:

Do misičky dáme 2 PL vody a vložíme do nej želatínu. Necháme 5 minút odstáť, aby želatína absorbovala vodu. Smotanu a mlieko vlejeme spolu s vanilkou do hrnca a zohrievame na strednom plameni. Za občasného miešania privedieme k varu. Pridáme polovicu želatíny a varíme, kým sa úplne nerozpustí. Zmes vylejeme do formičiek a dáme na 4 hodiny do chladničky. Mango rozmixujeme, spravíme z neho pyré a privedieme k varu. Pridáme zvyšok želatíny a po vychladnutí prilejeme k panna cotta.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
808 kcal

Bielkoviny
17 g

Sacharidy
71 g

Tuky
50 g

Vláknina
5 g



Tiramisu

Autor receptu: Andrea Ena

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 8  **Alergény:** 1, 3, 7

Ingrediencie:

- 500 g Mascarpone
- 6 vajec
- 300 ml kávy
- 120 g kryštálového cukru
- 1 PL kakaa
- 200 g Savoiardi (cukrárskych piškót)

Postup prípravy:

Do dvoch misiek si oddelíme 6 žĺtkov a 3 bielky. Bielky vyšľaháme so štipkou soli a s lyžicou cukru do tuha, žĺtky so zvyšným cukrom a pri vysokých otáčkach mixéra do peny. Znížime otáčky a jemne zašľaháme Mascarpone. Bielky následne zapracujeme ručne stierkou. Na dno pripravených pohárov dáme za lyžicu krému, do ktorého položíme piškóty, namočené na 4 sekundy do vlažnej kávy. Pokračujeme ďalšou vrstvou krému, piškótami a opäť krémom. Hotový dezert dáme do chladničky. Pred servírovaním poprášime kakaom.

Tip Borisa: Tento recept si môžeme pripraviť aj vo fit režime, keď Mascarpone vymiešame s nízkotučným tvarohom, namiesto cukru pridáme med alebo iné prírodné sladidlo a piškóty použijeme celozrnné.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
462 kcal

Bielkoviny
9 g

Sacharidy
38 g

Tuky
30 g

Vláknina
1 g



Toast s Ricottou, figami a pistáciami

Autor receptu: Kristína Kuželová

 **Čas prípravy:** 15 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 7, 8

Ingrediencie:

- 50 g celozrnného toastového chleba
- 100 g Ricotty
- 90 g fig
- 10 g pistácií natural
- 8 g medu

Postup prípravy:

Chlieb si opečieme v hriankovači alebo na sucho na panvici. Natrieme ho Ricottou, poukladáme naň na plátky nakrájané figy, posypeme pistáciami a pridáme med.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
419 kcal

Bielkoviny
16 g

Sacharidy
49 g

Tuky
16 g

Vláknina
7 g



Loma Linda, bicykel a všetko je inak



Utekal pred snehovou guľou, ktorá sa každým metrom nabaľovala ďalším snehom, zrýchľovala a zväčšovala svoj objem. Každým krokom zrýchľoval aj on, no vedel, že aj jeho rýchlosť má svoje limity. Tie podľa všetkého dosiahne už čoskoro. Guľa sa valila stále rýchlejšie, naberala na rozmeroch a bola za ním stále bližšie. Každou sekundou... Keď už zacítil chlad, sálajúci zo snehovej hmoty, strhol sa... na práve prebiehajúcu turbulenciu.

„Please remain seated and fasten your seatbelt, thank you. Crosscheck. Roger.“

Zvuk položeného slúchadla a hlučný zvukový signál znamenal, že si všetci majú sadnúť na svoje miesta.

Bavorský veľmi dobre vedel, čo tá snehová guľa v jeho snoch posledné noci predstavovala. Boli to dlhé, nabaľujúce sa roky zanedbanej prevencie, neúprosne smerujúce k smrti jeho pacientov v neskoršom veku. Zdravotný systém na Slovensku.

Otvoril tablet pod nohami tak, aby to letuška nevidela, a čítal.

LOMA LINDA

- Hypertenzia: nižšie číslo ako americký priemer, okolo 20 %
- Nadváha a obezita: nižšie číslo ako americký priemer, asi 60 % nadváha, 15 % obezita
- Diabetes 2. typu: výrazne nižší výskyt ako americký priemer, okolo 5 %
- Demencia: nižší výskyt ako priemer

- Parkinsonova choroba: nižší výskyt ako priemer
- Mŕtvica: nižší výskyt ako priemer
- Infarkt: nižší výskyt ako priemer
- Depresia: nižší výskyt ako priemer

Už nebolo treba vyťahovať dokument slovenských štatistík, otvoril iba nutričné dátá z Loma Linda:

Ženy:

- Priemerná hmotnosť: približne 60 – 65 kg
- Kalorický príjem: približne 1 800 – 2 200 kcal denne

Muži:

- Priemerná hmotnosť: približne 70 – 75 kg
- Kalorický príjem: približne 2 000 – 2 500 kcal denne

Makronutrienty:

- Sacharidy: 50 – 60 %
- Bielkoviny: 15 – 20 % (väčšinou z rastlinných zdrojov, ako sú strukoviny, tofu a orechy)
- Tuky: 20 – 30 % (väčšinou z rastlinných zdrojov, ako sú orechy, avokádo a olivový olej)

„Loma Linda založili Adventisti siedmeho dňa, silne veriaci odnož kresťanskej komunity,“ šepkal si pri sledovaní štatistík. „Táto komunita bola dlhé roky izolovaná od vonkajšieho sveta a nepripúšťala si štandardne turistov do svojich vnútorných štruktúr. Najstriktnejší sú vegáni, drvivá väčšina sú vegetariáni. Sacharidy prijímajú z celozrnných produktov, ovocia a zeleniny, tuky z rastlinných zdrojov, ako sú avokádo, avokádový a olivový olej či orechy, a bielkoviny z rastlinných zdrojov, ako sú strukoviny a tofu, či z vegetariánskych živočíšnych zdrojov a mliečnych potravín, najmä fermentovaných, vajčiek a rýb. Adventist Health Study hovorí, že zhruba polovica obyvateľov je nevegetariánska – jedia mäso viac ako raz týždenne; 6 % je semivegetariánov – jedia mäso menej ako raz týždenne; 10 % je pescetariánov alebo pesco-vegetariánov – jedia ryby, vajčička, mlieko, ale nie mäso; 28 % je lakto-ovo-vegetariánov – jedia vajčička a mlieko, ale nie ryby; a 8 % je vegánov.“

Jeho čítanie prerušila ďalšia turbulencia.

„It is your captain speaking, we will soon reach our destination, sunny state of California, United States of America. On the ground there is nice dry weather of 89,6 degrees of Fahrenheit. For our European friends, it is something about 32 degrees of Celsius. Thank you for flying with us, we will arrive at famous LAX airport approximately in 45 minutes.“

Po prilete na letisko sa mal ozvať doktorke Richardsovej, no hneď ako vyšiel s batožinou, ani si nestihol prepnúť mobil z lietadlového módu a už ho čakal pán v obleku s tabletom, na ktorom svietilo: „RÓBERT B., MD“. Po príchode von ho ovalilo suché teplo, aké sľuboval kapitán Aerobusu. Neklamal.

Priamo pred ním sa otvorili dvere na čiernom automobile značky Ford Mustang a s úsmevom k nemu čiperne kráčala útla blondýna v športovom outfite. Keďže dobre vedel, o koho ide, vedel aj to, že vzhľadom štyridsiatnička obýva organizmus skvelej lekárky a pionierky preventívnej medicíny, ktorá bude čochvíľu v dôchodkovom veku.

„Pán kolega, už sa vás nevieme dočkať! Rozumiem, že pre návštevníka by bola zaujímavejšia cesta benzínovým kabrioletom s divokým koňom na kapote, no my v Loma Linda preferujeme ekologickejšie autá.“

Po rozbehu počul iba zvuk elektrického motora a útržky rozhovoru doktorky Ammy so šoférom, ktorý ho čakal na letisku. Šofér sa pousmial. Doktorka Richardsová sa na Bavorského zrazu otočila a s vážnou tvárou povedala: „Róbert, viem, že ste sem leteli z dôvodu spoznávania zón dlhovekosti, no musím vám hneď na začiatok oznámiť, že štatistiky o množstve dlhovekých a centenariánov v populácii, ktoré máte zrejme dobre naštudované, sú... ako by som to nazvala... trochu nepresné. A niekedy aj sfalšované.“

Róbert zostal na pár sekúnd ako ovalený, snažiac sa čítať mimiku doktorky, no nedokázal z nej vyčítať nič konkrétne.

„Ako to myslíte?“

„Napríklad v Ikarii zatajovali úmrtia svojich starých rodičov pre poberanie penzií. Robilo to celé Grécko. Bol z toho obrovský ekonomický škandál. V Japonsku zase zistili, že množstvo certifikátov o narodení bolo sfalšovaných. Veľa z nich totiž malo dátum narodenia v januári, čo začalo byť suspektné, preto to autority v Japonsku začali prešetrovať. Na Sardínii sa naozaj dožívajú o niečo viac, ako je priemer Talianska, ale sú to iba niektoré miesta, najmä tie vo vnútrozemí, nie tie, ktoré ležia na pláži.“

Napila sa vody z vlastnej fľaše asi v očakávaní návalu otázok, no keďže zatiaľ neprichádzali, pokračovala ďalej: „Viem, že ste mi písali o tom, že ste už boli vo všetkých ostatných zónach.“

„Pani doktorka...“

Bavorský klesol do sedačky z umelej kože, akoby si prial úplne sa stratiť.

„Takže vy tvrdíte, že zóny dlhovekosti sú vlastne výmysel a nedáva zmysel ich študovať?“

Usmiala sa na neho, ako keď vám dieťa povie niečo milé, no detinské.

„Ale to vonkoncom nie, Róbert! No ako bývalá vedkyňa musím byť otvorená tvrdým dátam a nemôžem robiť *cherry picking* a tváriť sa, že to, čo nesedí do nášeho naratívu, budeme zamlčovať. V skutočnosti aj napriek týmto škandálom ide stále o miesta, kde sa ľudia dožívajú úctyhodného veku, no najmä – a to je v medicíne to najdôležitejšie – vo vysokej kvalite života a s oveľa menším množstvom chronických chorôb, ktoré nás v novodomom lekárstve najviac trápia. Tie štatistiky sú jasné. Tak ako ste to videli na vlastné oči. A stále platia iné štatistiky o výskume výživy a zloženia stravy v týchto zónach. Zo zvykov a návykov na týchto ostrovcích dlhovekosti sa vieme stále veľa naučiť a preniesť to do našej životosprávy. Určite si zapisujete súčasti životosprávy, ktoré majú všetky tieto miesta spoločné a v čom vynikajú, oproti návykom v bežnom rozvinutom svete. Náš malý poklad Loma Linda je v skutočnosti najviac preštudovaná zóna dlhovekosti. Dovolím si povedať, že máme nielenže najsilnejšie dáta, ale aj najlepšie výsledky z hľadiska dožívania.“

Róbertovi sa znovu ustálila jeho srdcová frekvencia a prestal sa zaoberať tým, či v elektromobile majú aj defibrilátor.

„Viete, tiež som bola zo začiatku veľmi skeptická voči Loma Linda. Nepochádzam od Adventistov, som vychovaná na vede a medicíne založenej na dôkazoch v NIH a sem som prišla študovať reálne dáta. Život tu ma však natoľko uchvátil, že som tu ostala. Takisto, ako množstvo ďalších ľudí. Loma Linda je v dnešnej dobe už otvorená komunita, do ktorej sa nasťahovalo nespočetne veľa podobne zmýšľajúcich ľudí neadventistov. Napokon, o našich kľúčoch sa presvedčíte sám.“ Auto náhle zastalo.

„To bola relatívne krátka cesta,“ poznamenal Bavorský.

Opäť sa usmiala: „Ešte nie sme v cieľi.“

Šofér im otvoril dvere a Róbert uvidel iba preškrtnutú značku: Moreno Valley. A púšť. A dva horské bicykle. A nekonečné suché, slnečné bezoblačno.

Doktorka Richardsová sa začala smiať: „Toto je môj uvítací rituál. Keďže ste leteli v športovom, nechcela som kaziť prevkapanie nijakému lekárovi, ktorý za mnou príde. S batožinou sa netrápte, bude váš čakať na izbe! Poďte, nasadajte! Je to len 11 míľ. Taká malá rozcvička pred obedom.“

Po zhruba dvadsiatich minútach, keď sa Bavorský dostal do tempa doktorky Richardsovej, spolu znovu nadviazali komunikáciu.

„Tu u nás sú ľudia, ktorí sa odmietajú hýbať, športovať a aktívne oddychovať, označovaní za čudákov,“ hovorila rečou v kadencii, ktorá bola očividne niekde medzi rozcvičkou a zónou 2, čiže takou, pri ktorej sa spaľujú tuky a zároveň sa posilňuje srdce a cievy. „Také silné dôkazy, aké máme o benefitoch fyzickej aktivity na celú plochu dáždника, ktorú nazývame zdravie, neporazí prakticky nič.“

Róbert sa na rozhraní strednej a vyššej intenzity, ktorú nechcel priznať, nadýchol, aby mohol hovoriť s čo najmenším zadýchaním: „No nie je to iba tým. Adventisti sa vždy vyhýbali alkoholu, tabaku a kofeínu a veľmi dbali na duševnú pohodu a náboženstvo. A, samozrejme, naprieč všetkými zónami ma to vedie k preferovaniu minimálne spracovaných potravín, dostatku vlákniny a rozumného množstva bielkovín.“

„Jedným z najdôležitejších aspektov nášho života je v skutočnosti duchovná a sociálna stránka,“ pokračovala doktorka Richardsová. „Trávime veľa času v spoločnosti rodiny a priateľov, čo nám poskytuje silný zmysel pre komunitu a podporu...“

„... ale?“ zareagoval Róbert na jej nedokončenú vetu.

„Ako lekárka nie som presvedčená, že je kľúč v jednom náboženstve či ochrane od ich boha, nech už ho volajú akokoľvek. Kľúč je v tom, že sa ľudia majú o čo a o koho oprieť. Pomáha im to niest fyzické, a hlavne psychické bremeno, kompenzovať stres a emócie a častokrát sa dokázať koncentrovať na jednu činnosť. Mozog to má rád, aby tak mohol kompenzovať nálož moderného sveta. Vo svete mobilov, počítačov a sociálnych sietí nás zavaluje v priebehu sekundy množstvo informácií naraz. A často protichodných. Preto aj podľa všetkého fungujú dychové cvičenia, meditácia, bicyklovanie či hranie šachu.“

„Na ten ma nepresvedčíte, nikdy som ho nevedel hrať. Stačí mi, že ma cvičíte svojou neuveriteľnou kondíciou na bicykli,“ odpovedal s úsmevom Bavorský.

Nasledujúce dni strávil s miestnymi obyvateľmi komunity a zúčastňoval sa na ich každodenných aktivitách, vrátane spoločných jedál, knižných stretnutí a outdoorových cvičení. Všimol si, že obyvatelia Loma Linda žili veľmi vyrovnaným a pokojným životom, plným lásky a starostlivosti o druhých. A bolo to tak na každom mieste, ktoré navštívil.

Cieľom dlhovekosti miest, kde zabúdajú zomierať, nie je dožiť sa vysokého veku. Rozhodol sa vykašľať na tie štatistiky, či už boli sfaľované alebo nie. Ide o kvalitu života, v akom obyvatelia týchto miest žili. Ide o naplnený život, nie jeho dĺžku. A, samozrejme, prežiť čo najdlhšie v čo najlepšom zdraví. A ideálne bez potreby pomoci druhých pri základných hygienických činnostiach.

„Pán Fögl, kiežby ste ešte boli nažive, aby som vám o týchto svojich výletoch mohol porozprávať počas jednej z tých pokojnejších služieb. Boli by ste nadšený!“

Lenže takých pánov Föglův je u nás neúrekom. Aj ich synov, dcér či vnúčat. Nevedel sa dočkať, ako im to všetko porozpráva. Alebo aspoň napíše. A pridá aj recepty, o ktoré sa vo svojom jedálničku budú môcť oprieť. A trochu filozofie a tradícií z miest, na ktorých ľudia, možno, naozaj zabudli, aké je to zomrieť. No určite nezabudli, aké je to žiť.

Zápisky z Loma Linda:

Výživa:

1. Vegetariánska a vegánska strava: väčšina ľudí v Loma Linda dodržiava vegetariánsku alebo vegánsku stravu, bohatú na rastlinné potraviny. Je ovplyvnená rôznymi kuchyňami, ako je ázijská, mediteránska či indická.
2. Pravidelná konzumácia strukovín: strukoviny, ako sú fazuľa, šošovica a hrach, sú dôležitým zdrojom bielkovín.
3. Orechy a semenka: sú bežnou súčasťou stravy, poskytujúce zdravé tuky a bielkoviny.
4. Celozrnné produkty: konzumácia celozrnných produktov, ako je hnedá ryža, celozrnný chlieb a celozrnné cestoviny.
5. Ovocie a zelenina: strava je bohatá na rôzne druhy ovocia a zeleniny, ktoré poskytujú vitamíny, minerály a antioxidanty.
6. Minimálne spracované potraviny: preferujú minimálne spracované potraviny, čím sa vyhýbajú pridaným cukrom, soli a konzervantom.
7. Rastlinné oleje: používajú zdravé rastlinné oleje, ako je olivový olej, na varenie a dochutenie jedál.
8. Mierna konzumácia sójových produktov: sójové produkty, ako je tofu a tempeh, sú bežnou súčasťou stravy, poskytujúcej kvalitné rastlinné bielkoviny.
9. Nízky príjem cukru: konzumujú málo pridaného cukru, preferujú prírodné sladidlá ako med alebo ovocie.

Pohyb:

10. Pravidelná fyzická aktivita: venujú sa fyzickým aktivitám, ako je chôdza, beh, cyklistika a záhradkárstvo.
11. Cvičenie s nízkou intenzitou: preferujú cvičenie s nízkou intenzitou, ktoré podporuje dlhodobé zdravie, ako je jóga a pilates.
12. Fyzická práca: mnohí vykonávajú fyzickú prácu, ako je záhradkárstvo a domáce práce, čo prispieva k udržaniu fyzickej kondície. Športujú.

Životospráva:

13. Silné sociálne väzby: spoločenské a rodinné väzby sú veľmi silné, čo prispieva k emocionálnej pohode a podpornej komunite.
14. Adventisti siedmeho dňa: mnohí obyvatelia Loma Linda sú členmi Cirkvi siedmeho dňa adventistov, čo ovplyvňuje ich životný štýl a stravovacie návyky.
15. Deň odpočinku: sobotu majú ako deň odpočinku a duchovnej obnovy, čo prispieva k zníženiu stresu a zlepšeniu celkovej pohody.

Tradičné jedlá a ingrediencie:

- Vegetariánske chilli: bohaté na fazuľu, zeleninu a koreniny.
- *Lentil stew* (šošovicový guláš): pripravený z čerstvej zeleniny a šošovice.
- Vegetariánske tacos: plnené fazuľou, zeleninou a avokádom.
- *Whole grain bread* (celozrnný chlieb): domáci celozrnný chlieb, bohatý na vlákninu.
- *Brown rice and vegetables* (hnedá ryža a zelenina): kombinácia hnedej ryže a rôznej zeleniny.
- *Salads with nuts and seeds* (šaláty s orechmi a semenkami): šaláty obohatené o orechy, semenka a zdravé oleje.

- *Fruit smoothies* (ovocné smoothie): pripravené z čerstvého ovocia, zeleniny a rastlinného mlieka.
- *Vegetable soups* (zeleninové polievky): polievky plné rôznej zeleniny, ktoré sú ľahké a výživné.
- *Tofu stir-fry*: jedlo pripravené zo smaženého tofu a zeleniny s koreninami.

Tu je 15 spoločných charakteristík stravy zón dlhovekosti, ktoré zosumarioval doktor Róbert Bavorský.

1. Vysoký príjem rastlinných potravín: strava je prevažne rastlinná, založená na zelenine, ovocí, celozrnných produktoch, orechoch a semienkach.
2. Nízky príjem mäsa: mäso sa konzumuje zriedka, väčšinou ako prídavok alebo na špeciálne príležitosti.
3. Strukoviny ako hlavný zdroj bielkovín: fazuľa, šošovica, cícer a ďalšie strukoviny sú základným zdrojom bielkovín.
4. Mierny príjem tučných mliečnych výrobkov: mliečne tučné výrobky sa konzumujú v malom množstve, často fermentované ako jogurt alebo syr.
5. Nízky príjem cukru a sladkostí: pridaný cukor a sladkosti sa konzumujú len zriedka.
6. Celé zrná: strava obsahuje celé zrná, ako sú ovos, jačmeň, hnedá ryža a celozrnné pečivo.
7. Zdravé tuky: pochádzajú hlavne z rastlinných zdrojov, ako sú olivový olej, orechy a avokádo.
8. Ryby a morské plody v malých množstvách: sú konzumované v primeranom množstve.
9. Strava bohatá na antioxidanty: strava je bohatá na potraviny s vysokým obsahom antioxidantov, ktoré chránia bunky pred poškodením.
10. Fermentované potraviny: miso, tempeh, kyslá kapusta a jogurt sú súčasťou stravy.
11. Miestne a sezónne potraviny: strava je založená na miestnych a sezónnych potravinách, čo zabezpečuje čerstvosť a vyššiu nutričnú hodnotu.
12. Malé porcie: jedla je menej, ale je pravidelne podávané, čo podporuje stabilnú hladinu energie a kontrolu hmotnosti.
13. Nízky príjem spracovaných potravín: minimalizácia spracovaných potravín, ktoré často obsahujú pridané cukry, soli a nezdravé tuky.
14. Pravidelný pôst alebo obdobie obmedzeného príjmu jedla: v niektorých zónach praktizujú pravidelný pôst alebo obdobie obmedzeného príjmu jedla, čo môže prispievať k dlhovekosti.
15. Konzumácia alkoholu v miernom množstve: ak sa alkohol konzumuje, je to zvyčajne v malom množstve, často vo forme vína a počas jedla.

Pečená paradajkovo-marhulová polievka

Autor receptu: Zuzana Lukačėňová

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** -

Ingrediencie:

- 1 väčšia červená cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 5 marhúl
- 1 – 1,5 kg červených paradajok
- 4 – 5 PL olivového oleja
- 1 ČL medu
- morská soľ, čierne korenie
- čerstvé lístky bazalky

Postup prípravy:

Cibuľu a cesnak očistíme a rozštvrtíme. Paradajky a marhule umyjeme a nakrájame na štvrtiny. Všetko spolu vložíme do pekáča, osolíme, okoreníme, polejeme olivovým olejom, pridáme med a dáme piecť do rúry na 35 – 40 minút pri 180 °C. Po upečení všetko prelejeme do hrnca, pridáme bazalku a rozmixujeme ponorným mixérom. Dochutíme podľa chuti. Pred podávaním polievku krátko povaríme v hrnci.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
777 kcal

Bielkoviny
11 g

Sacharidy
66 g

Tuky
48 g

Vláknina
19 g



Hermelin s pečenou zeleninou

Autor receptu: Marianna Elgyüttová

 **Čas prípravy:** 50 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 7

Ingrediencie:

- 120 g Hermelínu
- 200 g batátov
- 100 g červenej repy
- 50 g mrkvy
- 1 ČL olivového oleja

Dressing:

- 140 g gréckeho nízkotučného jogurtu
- ½ ČL šťavy z limetky
- 1 ČL olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku

Postup prípravy:

Nakrájanú zeleninu premiešame s olivovým olejom a pečieme cca 40 minút, nesolíme. 10 minút pred koncom pečenia pridáme Hermelín. Pripravíme si dressing. Biely grécky jogurt zmiešame so šťavou z limetky s olivovým olejom a pridáme prelisovaný strúčik cesnaku. Ochutíme čiernym korením.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
788 kcal

Bielkoviny
42 g

Sacharidy
54 g

Tuky
44 g

Vláknina
10 g



Osviežujúce ovocné smoothie

Autor receptu: Marianna Elgyüttová

 **Čas prípravy:** 10 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 7

Ingrediencie:

- 1 pomaranč
- 1 mandarínka
- 1 mrkva
- 100 g jahôd
- 100 ml kokosového mlieka light
- 1 ČL čerstvého strúhaného zázvoru
- 140 g bieleho Skyr jogurtu

Postup prípravy:

Ovocie a mrkvu nakrájame, zázvor nastrúhame a všetko dôkladne rozmixujeme. Vylejeme do pohára a vychutnávame.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
342 kcal

Bielkoviny
21 g

Sacharidy
46 g

Tuky
8 g

Vláknina
9 g



Lievance z detskej výživy

Autor receptu: Alexandra Gyűrösiová

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 12  **Alergény:** 1, 3, 7

Ingrediencie:

- 1 balenie (190 g) banánovej (alebo jablkovej) detskej výživy
- 2 vajcia
- 150 ml plnotučného mlieka
- 200 g ovsených vločiek
- 1 balenie (10 g) kypriaceho prášku
- olej na pečenie lievancov, napr. repkový alebo olivový

Postup prípravy:

Ovsené vločky pomelieme v elektrickom mlynčeku na konzistenciu múky a premiešame s kypriacim práškom. Do suchých surovín pridáme mokré suroviny a vajčka a všetko spolu dobre pomiešame. Cesto upravíme podľa hustoty (ak je príliš riedke, pridáme vločky, ak je príliš husté pridáme mlieko). Lievance opečieme na kvapke oleja na veľmi malom plameni z oboch strán. Ideálna je menšia panvica, ktorá nám drží tvar lievanca. Podávame s lyžičkou džemu a gréckym jogurtom alebo tvarohom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jeden lievanec)

Energia
100 kcal

Bielkoviny
4 g

Sacharidy
14 g

Tuky
3 g

Vláknina
2 g



Brokolicové hranolky

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 3

Nevyhadzujte stonky brokolice, ale spravte si z nich hranolky!

Ingrediencie:

- 100 g stoniek brokolice
- 1 vajce
- 50 g kukuričných lupienkov
- soľ

Postup prípravy:

Stonku nakrájame do formy hranoliek a obalíme ich vo vajíčku a kukuričných lupienkoch. Rozložíme ich na plech, vystlaný papierom na pečenie, postriekame olivovým olejom z jednej aj z druhej strany, posolíme a pečieme 25 minút pri 170 °C.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
295 kcal

Bielkoviny
14 g

Sacharidy
42 g

Tuky
7 g

Vláknina
4 g



Orechovo-čokoládové rožteký

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 80 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 7

Len zopár ingrediencií potrebujeme na to, aby vznikli takéto fantastické vegetariánske sladké rožteký s množstvom bielkovín. Ako na to?

Ingrediencie:

- 125 g Tvaroh mäkký hrudkovitý Chute Slovenska
- 150 g hladkej špaldovej celozrnnnej múky
- 1 ČL kypriaceho prášku
- ½ balenia sušeného droždia
- 3 PL (30 g) nasekaných vlašských orechov
- 3 tabličky (50 %) horkej čokolády

Postup prípravy:

Tvaroh, múku, kypriaci prášok a sušené droždie vymiešame do cesta. Horkú čokoládu rozpustíme s trochou vody v panvici a vmiešame do cesta spolu s nasekanými vlašskými orechmi. Ak je potreba zmes zriediť (záleží od čokolády, múky a tvarohu), aby vznikla cestovitá štruktúra, pridáme vodu, niekedy stačí minimum. Z cesta tvarujeme rožteký, ktoré ukladáme na mierne vymastený plech. Necháme ešte 15 – 30 minút kysnúť a potom pečieme pri 200 °C 20 – 40 minút podľa veľkosti rožtekov. Ak by vám boli rožteký málo sladké, použite sladidlo podľa chuti.

Môj tip

Chute Slovenska Tvaroh mäkký hrudkovitý

Vedeli ste, že?

Použitím nízkoenergetického tvarohu môžete prijať viac bielkovín na 100 gramov tvarohu a ušetriť tým zároveň aj kalórie.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1134 kcal

Bielkoviny
44 g

Sacharidy
135 g

Tuky
40 g

Vláknina
28 g



CHUŤE
SLOVENSKA
TVAROH
Mäkký hrudkovitý

Guličky a la Carrot cake

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 8

Ak obľubujete mrkvový koláč, no je pre vás príliš komplikovaný, zdĺhavý a nutrične vám neseďí, urobte si tieto zdravé mrkvové guličky.

Ingrediencie:

- 150 g na drobno nasekaných ovsených vločiek
- 80 g vlašských orechov Nice Bites
- 10 medjoolských datlí
- 200 g mrkvy
- 1 ČL vanilky
- 1 PL medu
- 1 ČL škorice

Postup prípravy:

Všetko spolu vymiešame a mokrými rukami tvarujeme guličky. Zachladíme na 4 – 8 hodín a podávame.

Môj tip

Vlašské orechy Nice Bites

Vedeli ste, že?

Vlašské orechy obsahujú najlepší pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín zo všetkých orechov. Sú naše, lokálne, tradičné a obsahujú málo sacharidov, veľa bielkovín a vlákniny.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1358 kcal

Bielkoviny
35 g

Sacharidy
158 g

Tuky
62 g

Vláknina
24 g



Lokše s acidofilným mliekom

Autor receptu: Zuzana Lukačeňová

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 500 ml acidofilného mlieka (kyslého mlieka, kefíru)
- 500 g hladkej (aj špaldovej hladkej) múky
- 1 zarovnanú ČL sódy bikarbóny
- 1 PL kryštálového cukru
- 1 ČL soli
- maslo na potieranie

Postup prípravy:

Múku si vysypeme do misky, pridáme k nej soľ, sódu bikarbónu, cukor a nakoniec kyslé mlieko, ktoré pomaly a postupne zapracujeme do cesta. Cesto nesmie byť ani tuhé, ani veľmi riedke. Čím viac mlieka sa nám podarí zapracovať, tým budú lokše jemnejšie. Cesto necháme cca 10 – 15 minút odležať. Potom ho vyklopíme na dosku (posypanú múkou) a ušľáme z neho valec, ktorý si nakrájame na menšie kúsky. Z každého kúska vytvarujeme guľičku, ktorú si rozvaľkáme na hrubšiu lokšu. Opekáme z oboch strán na suchej rozpálenej panvici. Hneď po vybratí potrieme maslom a pečieme ďalšie. Pri pečení budú na panvici zostávať zvyšky múky, preto pred každou ďalšou lokšou očistíme panvicu papierovým obrúskom. Lokše sa dajú plniť aj rôznymi plnkami, napríklad kyslou kapustou (kyslú kapustu si popražíme na cibulke na panvici, ochutíme ju korením a soľou a necháme vychladnúť) alebo makovou či orechovou plnkou, strúhaným syrom, ochuteným tvarohom. Pokojne môžeme do cesta zamiesiť aj cibuľku alebo nejakú bylinku podľa chuti.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
2048 kcal

Bielkoviny
84 g

Sacharidy
348 g

Tuky
26 g

Vláknina
0 g



Vegamezán – Parmezán pre intolerantných/vegánov

Autor receptu: Lucia Nohavičková

 **Čas prípravy:** 15 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 8

Ingrediencie:

- 38 g kešu orechov
- 38 g mandlí
- 18 g lahôdkového droždia
- 6 g soli

Postup prípravy:

Pomelieme kešu a mandle, zmiešame s droždím a soľou. Používame napríklad do cestovín alebo hustých polievok.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
514 kcal

Bielkoviny
23 g

Sacharidy
14 g

Tuky
39 g

Vláknina
10 g



Quinoa so zeleninou a pečenými batátmi

Autor receptu: Andy Štěch

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** -

Ingrediencie:

- 1 šálka (100 g) quinoy
- 2 šálky zeleninového vývaru
- 2 stredne veľké batáty, nakrájané na kocky
- 1 červená a 1 žltá paprika
- 1 malá cuketa
- 1 mrkva
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 3 – 4 PL kokosového/olivového oleja
- soľ, korenie
- čerstvá petržlenová vňať

Postup prípravy:

Quinou vložíme do cedníka a opláchneme pod tečúcou vodou. V hrnci zohrejeme dve šálky zeleninového vývaru a pridáme opláchnutú quinou. Varíme podľa pokynov na obale. V miske zmiešame nakrájané batáty, papriky, cuketu, mrkvu, cibuľu a cesnak. Podležeme olejom a premiešame, aby sa zelenina obalila. Zeleninu rozložíme na plech, vystlaný papierom na pečenie, polejeme olejom, okoreníme a premiešame. Pečieme v predhriatej rúre na 200 °C približne 25 – 30 minút. Keď je quinoa uvarená a zelenina upečená, zmiešame ich v miske, dochutíme soľou, korením a čerstvou petržlenovou vňaťou. Podávame teplé ako hlavné jedlo alebo ako prílohu. Môžeme poliať tahini pastou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
1171 kcal

Bielkoviny
28 g

Sacharidy
150 g

Tuky
49 g

Vláknina
24 g



Čokoládovo-avokádový puding

Autor receptu: Andy Štěch

 **Čas přípravy:** 45 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** -

Ingrediencie:

- 2 zrelé avokáda
- 2 PL kakaa
- 2 PL javorového alebo agave sirupu
- ½ čajovej lyžičky vanilkového extraktu
- štipka soli
- čerstvé ovocie

Na zdobenie:

- jahody/maliny
- lístok mäty

Postup prípravy:

Očistené avokádo rozmixujeme spolu s kakaom, javorovým sirupom, vanilkovým extraktom a štipkou soli. Mixujeme, dokým nezískame hladkú konzistenciu. Puding prelejeme do pohárov a necháme stuhnúť v chladničke aspoň na 30 minút. Pred podávaním ozdobíme ovocím a mäťou.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
767 kcal

Bielkoviny
11 g

Sacharidy
44 g

Tuky
55 g

Vláknina
29 g



Loma Linda taco so sladkými zemiakmi, medom a limetou

Autor receptu: Andy Štěch

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** 1

Ingrediencie:

- 700 g sladkých zemiakov (očistených a nakrájaných na hranolky)
- 4 PL olivového oleja
- 1 ČL mletej rímskej rasce
- 1 ČL mletej údenej papriky
- ½ lyžičky mletého koriandra
- ½ lyžičky mletého čili
- soľ
- 1 červená cibuľa (nakrájaná na rezance)
- ½ lyžičky nastrúhaného cesnaku
- 3 PL medu
- 3 PL limetkovej šťavy
- 2 PL čerstvého nasekaného koriandra
- biela a červená kapusta
- 40 g strúhaného 30 % syru Eidam
- 1 avokádo
- tabasco
- 8 kusov tortily (1 kus = 62 g)

Postup prípravy:

Sladké zemiaky si dáme na papier na pečenie, polejeme olejom, osolíme, pridáme mleté korenia a dáme piecť do rúry na 200 °C na 25 minút. Medzitým si na oleji orestujeme do sklovita cibuľu a na posledných 30 sekúnd k nej pridáme med a limetkovú šťavu. Zmesou polejeme pripravené hranolky a jemne premiešame. Servírujeme v zohriatych tortilách s nasekanou kapustou, posypaných koriandrom, syrom a ochutených tabascom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
751 kcal

Bielkoviny
20 g

Sacharidy
98 g

Tuky
26 g

Vláknina
22 g



Tuniakové placky plné bielkovín

Autor receptu: Patrik Pavlík

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 1, 3, 7

Ingrediencie:

- 100 g ovsených vločiek
- 150 g tuniaka vo vlastnej šťave
- 120 ml polotučného mlieka
- 30 g strúhanej Mozzarely
- 15 ml repkového oleja
- 2 vajcia
- čierne korenie

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie, okrem oleja, spolu poriadne zmixujeme, čím nám vznikne cesto. Následne začneme na rozohriatu panvicu pridávať placky vo veľkosti asi jednej polievkovej lyžice. Pečieme z oboch strán asi tak 1 – 2 minúty. Na záver môžeme placky zbaviť prebytočného oleja pomocou kuchynských utierok.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
495 kcal

Bielkoviny
35 g

Sacharidy
38 g

Tuky
22 g

Vláknina
4 g



Portobello zapečené so syrčekom

Autor receptu: Silvia Illyová

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 1  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie:

- 300 g Portobello šampiňónov (2 väčšie klobúčiky)
- 50 g Handkäse (Olomouckých syrčekov)
- 2 plátky celozrnného pečiva
- 40 g listového šalátu
- 150 g cherry paradajok
- 10 ml olivového oleja
- korenie, soľ

Postup prípravy:

Očistíme hlavičky šampiňónov a potrieme ich olejom. Do vnútra klobúčikov vložíme syr, nakrájaný na kocky, a v alobalovej miske položíme na rozpálený gril. Keď sú huby mäkké, dáme ich dole z grilu a dochutíme korením a soľou. Podávame so šalátom a pečivom. (Pre vyšší obsah soli odporúčam konzumovať striedamejšie. Alternatíva je zameniť Handkäse za syr s nižším obsahom soli.)

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
561 kcal

Bielkoviny
33 g

Sacharidy
68 g

Tuky
13 g

Vláknina
16,5 g



Cestoviny s avokádovou omáčkou

Autor receptu: Boris Bajer

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 2  **Alergény:** 6, 7

Avokádová omáčka s Cottage syrom, tuniakom a šošovicovými cestovinami zabezpečí dostatok bielkovín, sacharidov, vlákniny a zdravých tukov pre aktívny deň.

Ingrediencie:

- 200 g šošovicových cestovín (v surovom stave)
- 1 avokádo
- 180 g Cottage cheese
- soľ, korenie
- čerstvá bazalka
- 1 ČL sójovej omáčky
- kurkuma
- 180 g filiet z tuniaka (v skle)

Postup prípravy:

Všetky ingrediencie, okrem cestovín a tuniaka, rozmixujeme. Cestoviny uvaríme, premiešame s omáčkou a podávame s tuniakom.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
712 kcal

Bielkoviny
60 g

Sacharidy
65 g

Tuky
21 g

Vláknina
14 g



Mrazené šišky

Autor receptu: Kristína Kuželová

 **Čas prípravy:** 120 min.  **Počet porcií:** 5  **Alergény:** 1, 5

Ingrediencie:

- 25 g čučoriedok
- 40 g malín
- 25 g čokoládových kôstiek
- 20 g müsli alebo granoly
- 25 g arašidového masla
- 150 g kokosového jogurtu

Postup prípravy:

Do silikónovej formy na šišky si rovnomerne rozložíme ovocie a müsli. Následne pridáme arašidové maslo, jogurt a roztopené čokoládové kôstky (môžeme ich tam dať aj bez roztopenia). Vložíme do mrazničky až do úplného stuhnutia (na cca 1 – 2 h).

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu šišku)

Energia
104 kcal

Bielkoviny
4 g

Sacharidy
6 g

Tuky
7 g

Vláknina
1,3 g



Tvarohové guľky s ovocím

Autor receptu: Lilla Ferencz Szvorák

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 6  **Alergény:** 1, 3, 7

Ingrediencie:

- 250 g hrudkovitého tvarohu
- 1 vajce
- 3 PL (60g) detskej krupice
- ovocie (môže byť aj bez ovocia)
- posýpka podľa chuti

Postup prípravy:

Tvaroh, vajíčka a krupicu spolu dobre premiešame. Vzniknuté cesto necháme chvíľu postáť v chladničke a potom tvarujeme guľky. Aby sa guľky nelepili, obalíme ich v krupici. Guľky hodíme do vriacej vody, a keď vyplávajú, povaríme ich približne 3 minúty. Tip na posýpku: môžete si ich posypať napríklad orechami, kakaom, mandľami alebo opraženou strúhankou so xylitolom, prípadne poliať trochou masla.

Energetické hodnoty

(prepočítané na celkové množstvo)

Energia
544 kcal

Bielkoviny
55 g

Sacharidy
56 g

Tuky
11 g

Vláknina
1,4 g



Naan - indický chlieb s hummusom

Autor receptu: Lucia Nohavičková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 12  **Alergény:** 1, 7

Ingrediencie (chlieb):

- 5 g cukru
- 135 ml vlažnej vody
- 1 sušené droždie
- 400 g špaldovej múky
- 100 g gréckeho jogurtu
- 5 g soli
- 15 g olivového oleja

Ingrediencie (hummus):

- 240 g (1 konzerva) uvareného cíceru
- 100 g tahini
- 3 strúčiky cesnaku
- šťava z 1 citróna
- 3 PL olivového oleja
- soľ
- 1 ČL rímskej rasce

Postup prípravy (chlieb):

Z vody, cukru a droždia pripravíme kvások a necháme ho 15 minút odpočívať. Potom ho zmiešame s ostatnými surovinami a necháme hodinu kysnúť. Rozdelíme ho na 12 dielov, každý vyvalkáme a pečieme na suchej panvici z oboch strán. Tip: Ak vám chlieb zostane, môžete si ho nechať k hummusu alebo si ho odložiť do mrazničky na horšie časy.

Postup prípravy (hummus):

Všetko spolu vymixujeme, kým nie je zmes hladká. Ak je príliš hustá, zriedime vodou z konzervy. Podávame posypané červenou paprikou, pokvapkané olivovým olejom s arabským alebo indickým chlebom Naan.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jeden kus indického chleba Naan)

Energia
148 kcal

Bielkoviny
7 g

Sacharidy
24 g

Tuky
3 g

Vláknina
0 g

(prepočítané na jednu porciu hummusu)

Energia
453 kcal

Bielkoviny
13 g

Sacharidy
27 g

Tuky
30 g

Vláknina
3 g



Granola

Autor receptu: Lucia Nohavičková

 **Čas prípravy:** 60 min.  **Počet porcií:** 15  **Alergény:** 1, 7, 8

Ingrediencie (suchá zmes):

- 500 g ovsených vločiek
- 50 g mandlí
- 50 g lieskových orechov,
- 50 g kešu orechov

Ingrediencie (mokrú zmes):

- 90 g masla
- 80 g medu
- 30 g datlovej pasty/datlí
- 20 g arašidového masla
- 120 g jablkového pyré
- po upečení pridáme 40 g čokolády

Postup prípravy:

Mokrú zmes rozmixujeme do hladkej hmoty. Zmiešame so suchou zmesou (poriadne pomačkáme, aby sa obe prepojili) a dáme piecť na papier na pečenie na 160 °C. Občas zamiešame a pečieme, kým zmes nie je zlatistej farby a nie je chrumkavá (približne pol hodinku). Po upečení zmiešame s kúskami čokolády. Zmes preložíme ešte teplú do sklenej nádoby. Tip: Namiesto jablkového pyré môžeme uvariť ošúpané jablko alebo ho na pár minút dať do misky s vodou do mikrovlnky. Podávame s gréckym jogurtom, aby z toho bolo plnohodnotné bielkovinové jedlo.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
293 kcal

Bielkoviny
7 g

Sacharidy
32 g

Tuky
14 g

Vláknina
4 g



Fazulový burger

Autor receptu: Michaela Smolková

 **Čas prípravy:** 30 min.  **Počet porcií:** 4  **Alergény:** 1, 3, 6, 10

Ingrediencie (na 4 placky):

- 110 g suchej (300 g varenej) červenej fazule, prípadne pridať mäso v pomere 150 g varenej fazule na 150 g mletého hovädzieho mäsa (do 10 % tuku)
- 100 g predvarenej červenej repy
- 1 červená cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 10 g nasekanej petržlenovej vňate
- 40 g hladkej múky
- 2 vajcia
- 2 PL worcesterskej omáčky
- 1 PL fermentovanej sójovej omáčky
- 1 ČL dijonskej horčice
- 1,5 ČL údenej papriky
- 2 PL oleja na potretie placiek

Obloha navyše

- hamburgerová zemľa
- Cheddar
- ľadový šalát
- paradajka
- nakladaná zelenina
- horčica
- kvalitný kečup

Postup prípravy:

Všetky suroviny na burger, okrem oleja a vajčeka (prípadne mäsa), dáme do mixéra. Zmes dochutíme soľou či korením podľa chuti. Nakoniec pridáme vajcia (a mäso) a všetko dôkladne premiešame. Ak by bola zmes príliš riedka, pridáme múku. Rozohrejeme si gril, prípadne rúru na 200 °C. Tvarujeme placky a potrieme ich olejom. Placky pečieme 25 minút v rúre alebo grilujeme či opekáme na panvici cca 5 minút z každej strany.

Energetické hodnoty

(prepočítané na jednu porciu)

Energia
210 kcal

Bielkoviny
10 g

Sacharidy
23 g

Tuky
7 g

Vláknina
5 g



Epilóg



„Ďakujeme za rozhovor. Tieto informácie, podané originálnym spôsobom, ako to dokážete len vy, veľmi pomôžu našim čitateľom. Myslím, že vaše príbehy otvoria oči každému. Nebudem vás však zťažovať ďalšími otázkami po takom, už aj tak dosť obsiahlom, rozhovore. Ešte raz vám veľmi pekne ďakujeme, pán doktor.“

Nasledovalo energické stisnutie ruky.

Bavorský si zaviazal šál, nasadil rukavice a vybral sa splniť svoj denný počet krokov z redakcie denníka smerom domov. Poobede si nachvíľu zdriemne, tak ako sa to naučil na Ikarii, a potom si s Cleanom odbehne svoje obľúbené koliečko.

Jeho život sa za posledné tri roky diametrálne zmenil. Z lekára bez práce, a hlavne bez jasnej vízie, čo robiť ďalej, sa z neho stal líder medzi slovenskými lekármi v razení preventívnej medicíny. Stal sa jedným z tých, ktorí mali slovo u bežných ľudí, no zároveň si pred nimi uvedomovali svoju zodpovednosť.

Za posledné tri roky odprednášal nespočetne veľa prednášok, nahral stovky rozhovorov, no hlavne vydal knihu, ktorá sa stala jednou z najuznávanejších a najpredávanejších kníh o výžive. O jeho potulkách zónami dlhovekosti. Tešil sa tomu, pretože chcel pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí zmeniť chápanie zdravia, výživy, životosprávy a možno tak trochu aj života ako takého. Keď už si však myslel, že ten svoj má pevne v rukách, zrazu mu prišla pošta. No nie nejaká obyčajná. Bola tam pečiatka školy lekárskej fakulty. Jeho *almy mater*. Bol z toho taký vykoľajený, že s trasúcimi sa rukami pretrhol v strede krasopisne napísané „MUDr. Róbert Bavorský, PhD.“

Čítal:

„Vážený pán doktor, je nám veľkou ctou oznámiť vám, že pre novovznikajúci Ústav prevencie a výživy sme si vybrali vás ako vedenie ústavu. Ak vás táto pozícia zaujme, radi sa s vami stretneme 14.7. o 12:00 na Sasinkovej ulici v Ladzianskeho posluchárni.

Dekan Lekárskej Fakulty

prof. MUDr. Jozef Lác, DrSc., MBA, MPH“

„Akurát na moje narodeniny! Zábavné zhody náhod.“

Vytočil číslo, ktoré našiel na webe fakulty.

„Študijné oddelenie, prosím?“

„Dobrý deň, Róbert Bavorský pri telefóne. Dostal som list z fakulty od pána dekana a rád by som sa s ním skontaktoval.“

„Kontakt priamo na dekana vám, bohužiaľ, dať nemôžeme. Zavolajte si na sekretariát a vypýtajte si ho k telefónu. Ak budete mať šťastie a bude tam, tak sa s ním spojte.“

Píp – píp – píp.

Bavorský sa nadýchol a hlboko a pomaly vydýchol. V zónach dlhovekosti sa takto naučil kontrolovať svoje emócie. Našiel si na webe číslo na sekretariát prednostu kliniky a na štvrté zazvonenie sa ozval v telefóne hlas:

„Šiesta klinika vnútorného lekárstva, ako vám môžem pomôcť?“

„Dobrý deň, Róbert Bavorský, lekár. Dostal som list od pána dekana, viete ma s ním, prosím, telefonicky spojiť?“

„Počkajte, prosím, chvíľku! Pozriem sa, či je v kancelárii alebo na oddelení.“

Prešlo zhruba tridsať sekúnd, počul položené slúchadla na stôl, potom zašuchtanie a hlas:

„Lác, počúvam vás, pán kolega.“

„Dobrý deň, pán dekan. Práve som od vás dostal list, v ktorom mi posielate termín stretnutia ohľadom novovznikajúceho Ústavu prevencie a výživy. Na stretnutie prídem, ďakujem za pozvanie, no zaujímalo by ma, kto vám dal tip osloviť práve mňa.“

„Pán Bavorský, vašu prácu sledujem posledný rok – dva, odkedy poskytujete rozhovory v novinách a médiách. No škrtnutím zápalkou bolo, keď som išiel pozrieť na oddelenie svojho kolegu a bývalého spolužiaka z ročníka, ktorý o vás básnil a sám mi túto myšlienku vzniku Ústavu prevencie a výživy vložil do hlavy. Určite ho dobre poznáte, bol to váš nadriadený na geriatrii.“

„P... pán prednosta? Počkajte chvíľu! Pán prednosta vám o mne básnil a navrhol vám toto všetko? To ste ho asi pri návšteve geriatrickej museli niečím omámiť!“

Nasledoval dlhý nádych a výdych cez nos: „Kolega, asi nemáte najnovšie správy o zdravotnom stave pána profesora. On už nie je prednosta geriatrickej a ja som nebol na jeho oddelení. Prišiel som ho pozrieť ako pacienta. Leží na treťom poschodí.“

Chvíľu sa odmlčal a Bavorský zarmútené dodal: „Na neurológiu.“

Nemocnica na kopci si pamätala časy príchodu socialistických tankov. Po prechode spojovacou chodbou Bavorský zhodnotil, že nielenže sa tam nezmenilo nič, odkedy odišiel, ale s najväčšou pravdepodobnosťou ani odvtedy, čo tam komunisti prestrihli červenú stuhu.

Po prechode tromi poschodiami sa dostal k veľkým dverám „Neurológické oddelenie“.

Zazvonil. Vyšla dynamická sestra: „Po pätnástej už nemáme návš...“

Rozžiarili sa jej oči.

„Pán doktor, vitajte u nás! Čo vás k nám priviedlo? Máte snáď prednášku s podpisom kníh? Jednu na podpis by som tu na oddelení našla!“ Široko sa na neho usmievala.

„Dobrý deň. Rád by som videl pána profesora, ak to je možné.“

Kútiky úst jej nachvíľu klesli dolu, no po chvíli ticha sa jej znovu vrátil úsmev na tvár.

„Idem zistiť, čo je v našich silách. Sadnite si zatiaľ tu na kresielko.“

Po dvoch minútach sedenia na prekvapivo komfortnom kresle prišla sestra pred druhe otvorené dvere, nakukla, otočila sa a kráčala smerom na lôžkové oddelenie. Bavorský pochopil signál, vstal a svižným krokom dobiehal sestru. Prišli k izbe číslo 6, sestra zaklopala, otvorila dvere, smutne sa na neho pousmiala a kývla rukou, aby vstúpil.

Bavorský vkročil dnu a dvere za ním sa zvonku zatvorili.

V izbe boli dve lôžka presne tak, ako si ich pamätal ešte zo stáží na neurológii. Na jednom bolo ustlané, takže sa buď prednedávnom niekomu polepšilo natoľko, že šiel do domácej a ambulantnej starostlivosti alebo pohoršilo tak, že ho presunuli na intenzívku alebo patológiu. Na druhom lôžku ležal muž na posteli s čelom zdvihnutým do 45 stupňov.

„Bobby! Nevieš si predstaviť, ako ťa rád vidím!“ zaznelo radostne z postele, hoci na hlase bolo počuť, koľko fyzického úsilia do neho autor viet vkladal.

Róbert neveril vlastným očiam. Tri roky! Tri roky to boli, odkedy svojho bývalého mentora videl naposledy. V tvári však zostarol o ďalších dvadsať. Tras jeho ľavej ruky bol už natoľko silný, že vyzeral ako nekontrolovateľné cvičenie hornej pozície dvojhlavého svaly ramena.

„Bobby, bál som sa, že sa od toho nášho posledného rozhovoru už nikdy neuvidíme a nikdy viac neporozprávame. Je toho toľko, čo ti chcem povedať: Ako som sa mylil... v živote, v medicíne a najmä v tebe. Prepáč mi to!“

Bavorský si po celý čas kúsál stále viac a viac do spodnej pery. Už mu z nej musela tiecť krv, no svoj účel to nakoniec aj tak nesplnilo. Vyhŕkli mu slzy.

„Bobby, viem, že medicínsky si ku mne vzhliadal ako syn k otcovi. Ver mi, že ja som sa na teba pozeral takisto ako na syna. A sklamal som ťa. Otcovia robia vo výchove často chyby. Ja som ich urobil nespočetne. Najväčšou bola tá, že som ti nechcel dovoliť rásť smerom, ktorým si chcel ísť. Nenechal som ťa rozkvitať iným pohľadom na medicínu na našom oddelení. Toľko dobrých vecí si nám mohol priniesť. Vlastne si priniesol, čo to hovorím! Všetci mladí lekári čítali tú твою knihu a po vizitách o nej básnili, keď si mysleli, že to nevidím a nepočujem. Tak ako si to mysleli, keď ťa tľapkali po chrbte potom, ako si sa postavil na zadné a odišiel si z oddelenia.“

„Pán profesor, naozaj nemusíte nič hovoriť. Ja viem, že ma máte rád a že môj odchod na našom vzťahu nič nezmenil. Ja vás mám takisto rád. Vzťahy sú ako sínusoidy. Raz je v nich tenzia, raz uvoľnenie. Tak ako v srdci. Systola, diastola. Pamätáte?“

„Samozrejme, že si to pamätám. Bola to jedna z prvých vecí, ktoré som ti povedal, keď si k nám nastúpil ešte ako junior hneď po škole. Každopádne, po mesiacoch tvrdohlavosti som si tú твою knihu prečítal. A zrazu som to pochopil! Chcel som ťa smerovať úplne zle a niektoré veci som nesprávne chápal. Príliš akútne, príliš prvoplánovo a príliš tu a teraz bez dlhodobej vízie.“ Nachvíľu sa odmlčal, potom zase pokračoval:

„Chcel by som byť taký pozitívne naladený ako Samuel Sebastián, hravý ako Hiroshi, sebavedomý ako Maria, pokojný ako Emilio, no hlavne taký neutrálny a otvorený novým veciam, aj takým, ktoré idú proti môjmu učeniu a presvedčeniu, ako doktorka Richardsová. No mne už na to nezostáva veľa času. Choroba pohltila takmer celé moje telo aj myseľ. Moje správanie k tebe za posledné mesiace bolo súčasťou mojej diagnózy. Mojej depresie, ktorá je často skrytou súčasťou tohto ochorenia, no nehovorí sa o nej. Neospravedlňuje ma to však v mojom konaní. Jediné, o čo ťa viem poprosiť, je odpustenie.“

„Ved' viete, že som vám odpustil už dávno! Viem, čím ste si prechádzali a aj prečo ste konali, ako ste konali. Rebeloval som, ako to niekedy synovia otcom robia. Je normálne, že sa vám to nepáčilo.“

„Nepáčilo, to máš pravdu. No spravil si skvelé rozhodnutie, že si do toho išiel. Ja sám som prvých päť rokov chcel prejsť na kardiológiu, no nikdy som nemal guľu odísť z geriatricie.“

„Pán profesor, nikto z nás nebude mať všetko zo Samuela Sebastiána, Hiroshiho, Marie, Emilia či Ammy. Všetci máme silné stránky, ktoré svietia ako hviezdy, no aj tie, ktoré nás vracajú späť na zem. Je len na nás, aby sme používali tie skvelé pre dobro druhých a tie slabšie prijali za svoje, no pracovali na nich. A to ste vy začali robiť niekedy medzi týmto rozhovorom a naším posledným. Aj keď si to nemyslíte, nosíte v sebe oveľa viac z mojich piatich priateľov, ako si myslíte. Ste môj ultimátny šiesty priateľ na izbe číslo šesť. Som na vás hrdý, že ste spravili takýto krok. Ani neviete, ako si to vážim.“

„To ja som hrdý na teba. Verím, že spraviš ešte veľa dobra pre zdravie na Slovensku.“

Ticho, ale so šibalským úsmevom dodal: „A nezabudni poškrabkať za ušami toho tvojho neznámyho Cleana. Vlk, aký si ty, z neho nikdy nebude, no srdce má určite čisté ako more na La Maddalene.“

„To jeho je ešte o úroveň čistejšie. To však nedevaluje krásu Tyrenského mora. Mali by ste sa tam ísť niekedy pozrieť.“

Róbert sa usmial a podal ruku smerom k profesorovi. Ten ho však svojou funkčnou pravačkou stiahol k sebe a oboma rukami objal tak silno, ako mu jeho pokročilá Parkinsonova choroba dovolila.

Komentár autora – desaťero dlhovekosti

10 jednoduchých vecí, ktoré by sme mohli robiť aj my, aby sme si vytvorili svoju vlastnú zónu dlhovekosti na Slovensku:

1. Konzumovať čo najviac minimálne spracovaných potravín.
2. Strava by mala byť založená najmä (no nielen) na rastlinných zdrojoch.
3. Prijímať primerané množstvo bielkovín. Menej aktívni ľudia aspoň 1,2 g / kg hmotnosti, aktívni aspoň 1,5 – 1,8 g / kg.
4. Hýbať sa počas dňa, byť aktívni.
5. Posilňovať rýchle svaly (ktoré v seniorskom veku najviac odchádzajú) a kosti silovými cvičeniami.
6. Cvičiť aeróbne aktivity, tancovať, hrať hry, socializovať sa pri športe.
7. Vytvoriť si komunitu podobne zmýšľajúcich ľudí s podobnými hodnotami.
8. Smiať sa, nebrať sa až tak vážne, byť pozitívne nastavení, chváliť druhých a byť vďační za to, čo máme.
9. Vedieť byť aj sami, vypnúť hlavu, oddychovať, dýchať, sústrediť sa na jednu činnosť.
10. Dostatočne dlho a kvalitne spať. A ak je treba, dať si cez deň krátkeho šľofika.

O spoluautoroch receptov



Alexandra Gyűrösiová

„Pracujem v Centre výživy pod vedením MUDr. Borisa Bajera, PhD. a zároveň som študentkou odboru nutričný terapeut na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave. Absolvovala som kurzy ako Nutrition expert, Poradca pre výživu, Manažment obézneho klienta, Výživa tehotných a dojčiacich žien, Suplementácia či školenie kognitívno-behaviorálnej terapie. Prešla som si takmer všetkými školeniami od Silvie Horeckej a seminármi Institutu moderní výživy (napr. Diabetes, Prvé príkrmy a výživa detí, Čítanie etikiet, Výživa vo vytrvalostných športoch, Strava pri srdcových ochoreniach, Strava a pohyb seniorov, Pravda o poruchách príjmu potravy...). Mojim zámerom je pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí dostať sa k cieľu zdravou a dlhodobo udržateľnou cestou.“

Andy Štěch



„Moje meno je Andy a som nutričná koučka a zároveň content creatorka, ktorej cieľom je naučiť ľudí zmeniť pohľad na jedlo, pohyb aj samých seba. To všetko bez extrémov, a hlavne s radosťou. Verím, že dobré jedlo si treba vychutnávať, prirodzený pohyb si treba vážiť a užívať a k sebe sa správať tak, ako by sme sa chovali k najbližšej osobe, ktorú milujeme.“



Patrik Pavlík

„Milujem zdravé a jednoduché recepty. Mojim cieľom je ukázať ľuďom, že jesť zdravo sa dá aj chutne a nemusia pritom ani držať drastické diéty, ktoré nemajú so zdravím nič spoločné.“

Patrik Pavlík | Recepty @patrikbefit



Mgr. Zuzana Lukačeňová

Jedlo je v našej rodine vášňou po celé generácie. Stmeluje nás a robí šťastnými. Tak vám trochu toho šťastia posielam prostredníctvom svojich receptov.

@lukacenovazuzana



Ing. Marianna Elgyüttová

„Výživa je mojou vášňou a stala sa ňou oficiálne v roku 2011, keď som spromovala na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre v odbore výživa ľudí a získala titul inžinier výživy ľudí. Pravidelné samovzdelávanie a prácu na sebe pokladám za nevyhnutnú samozrejmosť. Výživa je mimoriadne dynamický odbor, preto sa snažím držať krok s aktuálnymi informáciami. Rada sa zúčastňujem dôkazmi podložených prednášok a konferencií. Študujem kurzy od popredných slovenských aj zahraničných odborníkov. Ak by ste ma stretli s knihou a nebola by to práve tá, ktorú držíte v rukách, tak jednoznačne by bola s témou o sebarozvoji. V opačnom prípade rada trávim čas v kuchyni prípravou rôznych zdravých špecialít. Od januára 2024 som hrdou súčasťou tímu Polikliniky Váš Lekár v Bratislave, kde pôsobím ako výživová špecialistka a podporujem klientov na ich ceste za „zdravým ja“. Myslíte na to, že aj keď zakopnete a spadnete, vždy máte možnosť vstať a pokračovať ďalej. Alebo hoci aj začať odznova. Život nie je čierno-biely a ani lineárny. Vo výžive to platí rovnako. Užívajte si pestrosť života a doprajte ju aj svojmu telu v podobe lahodných a výživných receptov, uvedených v tejto jedinečnej knihe.“



Ing. Michaela Smolková

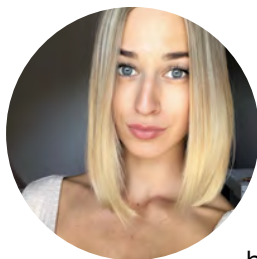
„Som chemická inžinierka so zameraním sa na bezpečnosť a kvalitu potravín s viac než desaťročnou praxou v potravinárstve. V súčasnej dobe sa venujem predovšetkým vzdelávaniu verejnosti v oblasti kvality potravín a preventívnej výživy. Pracujem aj ako food fotografka a redaktorka. Prostredníctvom svojho blogu a sociálnych sietí s názvom Umíme jíst (Instagram: @umimejist) sa snažím dávať rady ohľadne výberu kvalitných potravín, porozumieť etiketám, vyvrátiť mýty ohľadom výživy a inšpirovať rodinnými receptami. Za svoju prácu na sociálnych sieťach som v roku 2022 získala ocenenie v kategórii Objev Food blogu roku.“



Viktória Janáčková

„Moja láska k výžive a silovému tréningu začala už veľmi dávno, ešte na strednej škole. Už tam som prepadla svetu odborných kníh, článkov, štúdií a množstva kurzov, kým som sa nakoniec neocitla na Fakulte športových štúdií Masarykovej univerzity v Brne. Milujem dobré jedlá z bežne dostupných surovín za rozumnú cenu a ich nezvyčajné kombinácie. Kuchyňa je pre mňa miestom, kde vzniká mágia.

Ako trénerka a výživová poradkyňa pomáhám ženám zamilovať si silový tréning, naučiť sa vyživovať svoje telo dostatkom dobrého jedla a nebáť sa oddychovať. Keď tieto ingrediencie spojíme, začnú sa diať skutočné zázraky. Verím, že každá žena môže byť silná, zdravá a spokojná. Ak chcete vedieť viac, budem rada, ak sa pozriete na môj Instagram: [victorya.coach](#).”



Ing. Lilla Ferencz Szvorák

„Vyštudovala som technológiu potravín na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre, kde som získala inžiniersky titul. Výživa ma baví už dlhé roky a zdravý životný štýl je súčasťou môjho každodenného života. Pomáham ľuďom v zdravom chudnutí osobnou konzultáciou a vytváraním individuálnych stravovacích plánov, robím kondičné tréningy a rada vymýšľam rôzne zdravé recepty, ktoré

skvele chutia, no časovo nie sú náročné. V tom, čo robím, sa chcem stále zlepšovať, preto som absolvovala aj kurz Nutrition Expert. Na sociálnych sieťach, na ktorých sa rada delím o svoje vedomosti ohľadom výživy, športu a kam pridávam rôzne recepty a aj niečo z osobného života, ma nájdete pod pseudonymom szvoraklilla.”



Ing. Silvia Illýová

Instagram: @sisillyova

Web: www.nutrisis.cz

„Vyštudovala som inžiniersky odbor Výživa ľudí na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre. Na konci štúdia som sa presťahovala do Prahy, kde som si našla prvú prácu vo svojom obore v nutričnej poradni. Počas tohto obdobia som začala aplikovať teoretické poznatky o výžive do praxe. Získala som veľké množstvo skúseností s prácou s klientmi, či už išlo o úpravu telesnej hmotnosti alebo podporu zmeny stravovacích návykov, napríklad z dôvodu tráviacich ťažkostí.

Neskôr som dostala príležitosť v Medicínskom centre podieľať sa na projekte, zaoberajúcom sa črevným mikrobiómom, ako výživová špecialistka. Momentálne si plním svoj sen a pracujem na vlastnej výživovej poradni v Prahe.

Vo voľnom čase rada varím a pečiem, čo mi umožňuje skúšať nové recepty a následne ich prezentovať klientom a priateľom. Chcem im ukázať, že aj jednoduché recepty môžu byť zdravé a chutné.”



Lucia Turečková Nohavičková

IG @fit_crossfit_mum

„Po pôrode som mala problém zhodiť kilá navyše, no vďaka Borisovi a jeho jedálničku som to zvládla. Naučila som sa žiť zdravo bez striktných diét. Teraz je moja váha dokonca nižšia, než bola pred tehotenstvom. Čo sa týka športu, venujem sa crossfitu už desať rokov. Mám osemročného syna a úžasného manžela, ktorí sú mojou najväčšou oporou a motiváciou.”



Kristína Kuželová (Tini)

„Už ako malá som sa zamilovala do pečenia a prípravy rôznych receptov. Problémom však bolo, že som papala príliš veľa a veľmi rýchlo som aj priberala. Pamätám si, keď som sa ako 13-ročná odvážila. Váha mi ukázala 97 kíľ a ja som zostala v šoku. Bol to pre mňa bod zlomu, v ktorom som si povedala, že musím niečo zmeniť, a to veľmi rýchlo. Bála som sa predstavy samej seba v 30-tke pri nulovej zmene životného štýlu. Bolo mi jasné, že musím schudnúť, byť zdravá, cítiť sa lepšie vo vlastnom tele a celkovo sama so sebou. Rozhodla som sa preto informovať a začať pripravovať recepty zdravším, výživnejším spôsobom. Po dokončení Španielskeho bilingválneho gymnázia som sa odsťahovala do Španielska, kde som začala pracovať a pár rokov na to popri práci študovať výživu a dietológiu. Tento rok sa už môžem pýšiť titulom technik v odbore výživy a dietológie. Svoje vedomosti si obohacujem aj s Borisovým kurzom Nutrition Expert, aby som mohla pomôcť sebe aj druhým, ktorí nevedia, kde a ako začať svoju cestu k zdravšiemu a šťastnejšiemu JA.“

Instagram @tinikuzelova @juntos_nutriendo

Andrea Ena



Sardínčan Andrea Ena je už na Slovensku vyše dvadsať rokov a svoje meno si urobil v Ružomberku. Po presťahovaní sa do Bratislavy mu na mieste bývalého pivovaru Stein prišlo na chuť aj veľa Bratislavčanov. Svoju prvú prevádzku, reštauráciu s pizzeriou, otvoril v roku 2017 na Krížnej ulici. Potom v roku 2021 otvoril reštauráciu „fine dining“ v Horskom parku, ktorá nesie aj jeho meno Da Andrea. Pizzeria šéfkuchára Andrea Ena Saporì Italiani u Taliana v Bratislave obsadila 36. priečku v rebríčku 50 top pizzerií v Európe za rok 2024.

Štatistiky, z ktorých sme čerpali pri tvorbe textu, sú často spriemerované z viacerých štatistík tak, aby boli pre čitateľa menej komplikované a aby ho množstvo dát neodradilo od ďalšieho čítania. Nižšie sa nachádzajú použité zdroje, cez ktoré je možné dostať sa k ďalším v odkazoch konkrétnej štúdie:

Nicoya:

Rosero-Bixby et al. (2013). *The Nicoya region of Costa Rica: a high longevity island for elderly males.*

Willcox, D. C., Willcox, B. J., et al. (2016). *Healthy Ageing and Longevity in the Costa Rican Blue Zone: Policy Implications of a Natural Experiment.*

Campos et al. (2007). *Nutrient intake of Costa Rican adults: results from a national survey.*

Rosero-Bixby (2008). *High life expectancy in Costa Rica: the result of good health and low mortality in the elderly.*

Pes et al. (2022). *Diet and longevity in the Blue Zones: A set-and-forget issue?*

Okinawa:

Willcox, D. C., Willcox, B. J., et al. (2007). *The Okinawa Diet: Healthy Aging and Longevity*, publikované v *Annals of the New York Academy of Sciences*.

Willcox, D. C., Willcox, B. J., et al. (2014). *Healthy aging diets other than the Mediterranean: a focus on the Okinawan diet.*

Willcox, D. C., et al. (2009). *Caloric restriction, the traditional Okinawan diet, and healthy aging: the diet of the world's longest-lived people and its potential impact on morbidity and life span.*

Le Couteur et al. (2016). *New Horizons: Dietary protein, ageing and the Okinawan ratio*

Pes et al. (2022). *Diet and longevity in the Blue Zones: A set-and-forget issue?*

Ikaria:

Panagiotakos et al. (2011). *Sociodemographic and Lifestyle Statistics of Oldest Old People (>80 Years) Living in Ikaria Island: The Ikaria Study* (ďalšie zdroje v odkazoch štúdie a zdroje spomenuté v texte).

Panagiotakos et al. (2011). *Centenarians residing in Ikaria: The association of lifespan with diet, nutritional habits and physical activity.*

Chrysoshoou et al. (2013). *Determinants of successful aging in a cohort of older adults living in Ikaria, an Aegean island with increased longevity.*

Pes et al. (2022). *Diet and longevity in the Blue Zones: A set-and-forget issue?*

Sardinia:

Wang et al. (2022). *Sardinian dietary analysis for longevity: a review of the literature* (ďalšie zdroje v odkazoch štúdie).

Pes et al. (2013). *Male longevity in Sardinia, a review of historical sources supporting a causal link with dietary factors.*

Pes et al. (2015). *The Sardinian Blue Zone: A Cultural Model for Healthy Aging.*

Deiana, L., et al. (1999). *The Sardinia Study of Extreme Longevity.*

Pes et al. (2022). *Diet and longevity in the Blue Zones: A set-and-forget issue?*

Loma Linda:

Fraser et al. (2001). *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians*.

Fraser (2003). *Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases?*

Fraser et al. (1999). *A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease: the Adventist Health Study*.

Fraser, G. E. (2003). *Dietary influences on chronic disease in a cohort of Seventh-day Adventists*.

Pes et al. (2022). *Diet and longevity in the Blue Zones: A set-and-forget issue?*

Slovensko:

Výročné správy o zdravotnom stave pre Európsku Úniu:

https://www.oecd.org/sk/publications/2023/12/slovakia-country-health-profile-2023_94960064.html

https://slovak.statistics.sk/wps/portal/ext/themes/demography/health/about!/ut/p/z0/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8ziA809LZycDB0NLJzCjAw8zf2CDL0DA90Ng0z0C7ldFQED9owl/

<https://www.uvzs.sk/web/uvz/zdravotnz-stav-obyvatelstva-sr>

Národné centrum zdravotníckych informácií (NCZI):

Zdravotný stav obyvateľstva Slovenskej republiky: každoročne vydávaná správa poskytuje štatistiky o prevalencii rôznych chronických chorôb, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, diabetes, rakovina a ďalšie. Posledná dostupná verzia je dostupná na oficiálnej stránke NCZI.

Ročenka zdravotníckej štatistiky Slovenskej republiky: ďalšia každoročná správa, ktorá poskytuje detailné údaje o zdravotnom stave obyvateľstva, vrátane prevalence chronických chorôb.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO):

Noncommunicable Diseases Country Profiles: publikácia WHO, ktorá obsahuje profily krajín, vrátane Slovenska, a poskytuje údaje o prevalencii chronických neprenosných chorôb, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, rakovina, chronické respiračné ochorenia a diabetes.

Výskumy a správy Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky:

Národný program prevencie ochorení srdca a ciev: program obsahuje štatistické údaje o prevalencii kardiovaskulárnych ochorení na Slovensku.

Zdravotné ukazovatele Slovenska: rôzne správy a analýzy, poskytované Ministerstvom zdravotníctva SR.

Eurostat:

Health statistics: Atlas on mortality in the European Union: poskytuje údaje o úmrtnosti a prevalencii chronických chorôb v členských štátoch EÚ, vrátane Slovenska.

Štúdie a štatistiky, týkajúce sa rozloženia makroživín a vlákniny v strave obyvateľstva na Slovensku, sú publikované v rôznych národných správach, výskumných článkoch a medzinárodných databázach:

Štúdie publikované v slovenských vedeckých časopisoch:

Národná správa o výžive obyvateľstva Slovenskej republiky (2017): publikácia, ktorá analyzuje stravovacie návyky slovenského obyvateľstva, vrátane príjmu makroživín a vlákniny.

Medzinárodné databázy a správy:

FAO (Food and Agriculture Organization): *Food Balance Sheets* poskytujú údaje o spotrebe potravín a živín vrátane makroživín a vlákniny pre jednotlivé krajiny vrátane Slovenska.

WHO (World Health Organization): *Global Health Observatory* ponúka údaje o výžive a stravovacích návykoch, vrátane príjmu makroživín a vlákniny v rôznych krajinách, vrátane Slovenska.

Národné programy a iniciatívy:

Národný program podpory zdravia: program Ministerstva zdravotníctva SR, zameraný na zlepšenie výživy a stravovacích návykov obyvateľstva, ktorý obsahuje aj údaje o príjme makroživín a vlákniny.

Monitoring zdravotného stavu obyvateľstva SR v súvislosti so životným prostredím: zahŕňa aj údaje o výžive obyvateľstva, vrátane makroživín a vlákniny.

Výskumné projekty a iniciatívy:

Výskumné projekty univerzít: viaceré slovenské univerzity a výskumné inštitúcie realizujú štúdie o výžive obyvateľstva. Napríklad Univerzita Komenského v Bratislave a Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave publikujú výskumy zamerané na stravovacie návyky a príjem živín.



Moje knihy nájdete na webe www.borisbajer.sk
a vo všetkých veľkých kníhkupectvách.



**CENTRUM
VÝŽIVY A TRÉNINGU**
MUDr. BORIS BAJER, PhD.

Na svete sa nachádza päť zón dlhovekosti. Vytvoríme si tú šiestu.

Čo v knihe nájdete?

- 100 skvelých receptov, ktoré sú inšpirované piatimi zónami dlhovekosti. Recepty sú tradičné, no prispôsobené slovenskej kuchyni tak, aby ste si ich mohli vychutnať z bežne dostupných ingrediencií.
- Recepty sú jednoduché, rýchle a zároveň chutné a výživné.
- V knihe sa dočítate aj o tom, aký je život dlhovekých a aké majú ďalšie dôležité návyky okrem výživy.

Autor MUDr. Boris Bajer, PhD.



- Má vyštudované **všeobecné lekárstvo na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského**.
- Po skončení štúdia sa venoval vedecko-výskumno-pedagogickej činnosti v odbore **normálna a patologická fyziológia**, pričom jeho klinické pracovisko a vedecký tím boli v **Ústave experimentálnej endokrinológie, v Biomedicínskom Centre na Slovenskej akadémii vied**. Štúdium ukončil druhým doktorátom PhD.
- Má viac ako trinásťročnú prax ako zakladateľ **Centra výživy**, v januári 2024 založil v Bratislave **Polikliniku Váš Lekár**, ktorá je prvou na Slovensku so zameraním na prevenciu a dlhovekosť.
- Má bohaté skúsenosti s vystupovaním vo všetkých hlavných **televíziách, rádiách a printových médiách** na Slovensku.
- Je autorom kníh **Medicína výživy, Medicína výživy 2 a Protokol prirodzenej plodnosti**, ktoré sa už v priebehu prvých týždňov predaja zaradili medzi knižné **bestsellery** a doteraz sa z nich predalo viac ako 50 000 výtlačkov.

ISBN 978-80-8253-015-8



9 788082 530158



**CENTRUM
VÝŽIVY A TRÉNINGU**
MUDr. BORIS BAJER, PhD.