

**REPERCUSIÓN MEDIÁTICA DE LOS
MESES DE NOVIEMBRE Y
DICIEMBRE DE LA CAMPAÑA DE
LA ACEITUNA DE MESA DE ESPAÑA
EN LA REPÚBLICA CHECA EN 2009**

Media Outputs

Olives from Spain

(November 2009)

	Date	Media	Headline
1.	10. 11. 2009	Fajn Život	Lahodná a zdravá pochoutka
2.	11/2009	Moje zdraví	Olivy jsou zdravé
3.	11/2009	Svět ženy	Olivobraní
4.	11/2009	Revue 50plus	Nejvíce druhů oliv k nám přichází ze Španělska
5.	6. 11. 2009	FreshIn.cz	Olivy: Bohatý zdroj živin a vitamínů
6.	12. 11. 2009	ZenaIn.cz	Dejte si sedm oliv denně
7.	11/2009	Týdeník Květy	Přijít na chuť olivám
8.	11/2009	Food Service	Čas oliv
9.	1. 11. 2009	TrendyBydleni.cz	Sedmi olivami denně ku zdraví
10.	11/2009	Diagnóza	Snězte sedm oliv denně
11.	č. 44, 11/2009	MF Plus	Lahodné olivy
12.	č. 50, 11/2009	Katka	Olivy pod lupou
13.	7. 11. 2009	Bydletvpanelu.cz	Zpestřete si jídelníček olivami
14.	11/2009	Fitstyl	Olivy jsou dar podzimu
15.	10. 11. 2009	TV Plus	Jezte olivy!

Ovoce měsíce

Sedm oliv denně vám dodá potřebné množství

Lahodná a zdravá pochoutka



Olivy patří k oblíbeným potravinám již od starověku – dodnes se řadí k pochoutkám vyhledávaným napříč generacemi. Nejenže svojí chutí uspokojí i náročné gurmány, ale díky svým skvělým výživovým hodnotám pečují rovněž o naše zdraví.

Říká se, že k olivám se člověk musí projít, aby mu zachutnaly. Malé zelené, fialové nebo černé kuličky s nezaměnitelnou hořkoslanou chutí opravdu málokomu zachutnají hned napoprvé. Ale toho, kdo jim dá šanci, odmění nezaměnitelnou lahodnou chutí.

Odkud pochází

Už v antických kulturách znali tyto plody a chovali je v úctě. Lidé ve starém Římě si olivovníku vážili natolik, že pokácení jednoho jediného stromu trestali smrtí!

Olivovník je strom velmi odolný a kromě ruky člověka se vyrovná snad se všemi nástrahami přírody. Nevadí mu ani dlouhá sucha, slaná voda či silné poryvy větru. Mnohdy dokonce přežije i požár. Není proto divu, že některé olivovníky jsou staré více než 2000 let.

Jediné, co olivovník nesnáší, je mraz. Ke svému růstu potřebuje středomořské klima, což znamená dlouhé slunečné dny a nepřliš tuhé zimy. V podmínkách naší republiky lze olivovník pěstovat pouze ve chladném skleníku nebo v nádobách. Přes léto je možné stromček umístit na zahradě, v zimě je ho nutné dát do světlé, chladné a mrazuprosté místnosti. Navíc v našich klimatických podmínkách síce kvete a plodí, ale velikost plodů ani zdaleka nedosahuje těch rozměrů jako například ve Španělsku, které patří k největším pěstitelům oliv vůbec.

Zelené, nebo černé?

Postupem času se oblíbil oliv rozšířila do celého světa, ale jejich pěstování zůstalo koncentrováno v tradiční lokalitě na březích Středomořího moře. Nejoblíbenější je odrůda Manzanilla, která se pěstuje ve Španělsku. Tvarem patří mezi nejkulatější, navíc se dobře vypeckovává, a často tak bývá plněná nebo nadívaná.

Olivy této odrůdy mohou být zelené i černé. Různá barva pak neznamená jinou odrůdu, ale pouze jinou dobu sběru. Olivy jsou nejdříve zelené, v průběhu zrání se ale barva mění na vínově červenou, fialovou a černou, která signalizuje úplnou zrajlost. Zelené olivy, jež se ve Španělsku sbírají na podzim, mají nižší obsah oleje, jsou křupavější a s výraznější nahouklou chutí. Dozrálá černá oliva, jež se sklízí začátkem prosince, je chuťově jemnější a obsahuje 20 až 30 % oleje.

K čemu se hodí

Olivy se mohou podávat celoročně, jsou vhodné do řady typů jídel. Představují základní prvek každodenní středomořské kuchyně. Vhodné jsou pro konzumenty všeho věku, pro sportovce i osoby s náročným zaměstnáním. Velmi dobře se hodí také k nápojem – například k pivu a vínu – nebo naopak pro děti ke svačině.

Ze zralých oliv se lisuje vyhlášený panenský olivový olej, který je nedílnou součástí kvalitní gastronomie. Jeho výjimečnost spočívá zejména v tom, že se na rozdíl

Chvilce strávené doma si můžeme zpestrřit „zobáním“ oliv



Olivy různých barev se hodí k pivu i vínu



6 Fajn Život

minerálů, vitaminů i esenciálních olejů



Olivy jsou využitelné i pro tepelnou úpravu, lze je restovat i zapékat

Pro a proti

Klady

- dobrý zdroj vitaminů
- obsahují přírodní antioxidanty
- málo kalorií
- zdroj vlákniny
- obsahují zdravé tuky

Zápory

- obvykle vysoký obsah soli, proto je lidé s vyšším krevním tlakem musejí konzumovat opatrně

od naprostě většiny ostatních olejů nelisuje ze semen, ale z oplodí. Lisování probíhá buď vlastní vahou plodů, nebo mechanicky – ale vždy zastudena. Výsledný produkt navíc není nijak chemicky upravován, a tak nepřichází o žádné zdraví prospěšné látky.

Proč jsou olivy zdravé?

Olivy představují pro lidské tělo bohatý zdroj řady živin. Kromě vysokého obsahu vlákniny a vápníku jsou bohaté i na sodík, draslík, hořčík, železo a jód. Olivový olej také obsahuje nenasycené tuky, které pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a zároveň snižují hladinu cholesterolu v krvi.

Olivy nám mohou pomoci přestat bez úhony i pro tělo náročná období, jakými jsou sychravý podzim či silná zima. Navíc se jedná o výborný plod vhodný k oblíbenému „zobání“ při odpočinku v teplé domova.

Odborníci na zdravou výživu doporučují jíst aspoň sedm oliv denně. To odpovídá přibližně 25 gramům a 37 kaloriím, ve kterých nalezneme řadu vitaminů a živin v ideálním složení pro naše tělo.

Mezi lidmi dříve panoval názor, že olivy jsou velmi kalorické kvůli oleji, který obsahují. Ve skutečnosti jak černé, tak zelené olivy obsahují relativně málo kalorií – porce deseti kusů má 30 až 40 kcal. Obsahují také přírodní antioxidanty. Olej získaný z oliv

má vysoký obsah mononenasycených mastných kyselin, jež se rozdíl od nasycených tuků nepůsobí nepříznivě na hladinu cholesterolu v krvi a mohou dokonce pomoci trochu ji snížit.

Syrové olivy jsou tak bohaté a trpké, že se musejí nakládat do solného roztoku nebo se prosolit a naložit v oleji, aby získaly příjemnou chuť. ■

Staré a posvátné

Olivové stromy se pěstují už nejméně 5000 let. Ve starém Řecku byly zasvěceny bohyni Athině. Olivová ratolest je tradičně symbolem míru a plodnosti. V historii představovala olivová ratolest vždy nabídku ke smíru.



Nekonečné olivové háje se nacházejí v tradičních lokalitách na březích Středozemního moře

Olivy na talíři

Olivové omeletky

4 vejce ■ 4 střední brambory ■ 12 zelených oliv ■ panenský olivový olej ■ sůl

Brambory nakrájíme na tenoučké plátky a usmažíme dohněda ve větším množství olivového oleje. Necháme je okapat, osolíme a odstávíme stranou. Pak nasekané olivy smícháme s vejci a přidáme brambory. Do mísy přivíme dříve trochu oleje a část připravené směsi. Rovnoměrně rozprostříme, omeletky osmažíme po obou stranách. Na závěr osolíme celými olivami.



Tataráček ze zelených a černých oliv

4 vejce ■ 6 zelených a 6 černých oliv ■ 1 plátek bílého chleba ■ panenský olivový olej ■ sůl ■ mletý pepř ■ ocet ■ pažitka

Vejce uvaříme. Olivy nasekáme na drobné kousky, promícháme se dvěma třetinami oleje a pepřem. Chléb nakrájíme na malé kostičky a opečeme dozlatova. Nakonec vše pokapeme několika kapkami octa. Uvařená vejčka umístíme do nádobek na vejčka, natlučeme je a odlepneme horní část. Vymažeme obsah vejec, ochutíme solí a pepřem. Vše smícháme s opečeným chlebem i olivovým tataráčkem a naplníme zpět do skořápek. Na závěr posypeme jemně nasekanou pažitkou.



Těstoviny s rajčaty a omáčkou z oliv

400g těstovin ■ 1000g zralých rajčat ■ 1 hrnek pulených zelených a černých oliv ■ 2 lžice nasekaných kaporů ■ 1 lžice vínového octa ■ 1 lžice cukru ■ 3 lžice panenského olivového oleje

Rajčata oloupeme, nakrájíme a vložíme do zapékací misky vymazané olivovým olejem. Osolíme, opepříme, posypeme cukrem a kaporů. Poté jemně pokapeme olivovým olejem a octem. Pečeme v předehřáté troubě asi 20 až 30 minut, dokud směs nebude dobře upečená. Pak maso vymažeme z trouby, přidáme olivy a dáme zpátky do trouby na dalších 5 minut. Těstoviny uvaříme, scedíme a podáváme s touto omáčkou.



Jídlo pro lepší náladu

Káva chutná i pomáhá

- Už jste navštívili některou z nových kaváren řetězce Mamacoffee? Dostanete zde lahodnou, čerstvou kávu plnou chuti z vlastní pražírny, ale zároveň podpoříte dobrou věc.
- Jde totiž o „fair trade“ kávu z Etiopie – od pěstitelů, kteří dosud byli závislí na světových cenách a často žili hluboko pod hranicí chudoby. Mamacoffee se snaží na tento nepříznivý stav upozornit, pěstitele podpořit férovou spoluprací a dlouhodobě tak zlepšit jejich životní situaci. Řetězec kaváren podporuje také rozvoj dalších podobných projektů např. prostřednictvím společnosti Člověk v tísni. Mamacoffee je symbolem etického obchodu (fair trade), ale zároveň i velice kvalitních, jemných káv a profesionálního zpracování.
- Kavárny najdete na www.mamacoffee.cz.



Olivy jsou zdravé

Kromě vysokého obsahu vlákniny a vápníku jsou olivy bohaté i na sodík, draslík, hořčík, železo a jód, z vitamínů je zde zastoupen vitamín A a E. Olivy obsahují i některé důležité minerály. Vápník je základním stavebním kamenem kostí a zubů a je důležitý pro prevenci osteoporózy. Dalším je fosfor, který je také potřebný pro správný růst kostí a zubů, ale navíc podporuje růst tkání. Je nezbytný pro mozek, nervovou tkáň a srdce, kde se stará o udržení pravidelného tepu. I olivový olej si uchovává celou řadu zdraví prospěšných látek, mezi jinými i nenasycené tuky. Ty pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a zároveň snižují hladinu cholesterolu v krvi. Zelené i černé olivy lze konzumovat též při redukční dietě, zejména černé plody obsahují méně kalorií a soli. Více informací najdete na adrese www.olivyzespanelska.cz.

Foto: archiv firem

inzerce 000014901

Bylinky pro pohodový podzim

Pokud si chcete užít podzim plný chuti a zdraví, vyzkoušejte ochucenou minerální vodu **Magnesia Multia s výtažky z bylin a ovoce**. Magnesia Multia obsahuje pečlivě vybrané kombinace bylin, které jsou speciálně navrženy pro tři různé situace: uklidnění, povzbuzení a pročistění organismu.

Tři unikátní příchutě: relaxační pomeranč s heřmánkem, meduňkou, mučenkou a lípou, blahodárný citrón s rozmarýnem, šalvějí, slézem a artyčokem a povzbuzující grapefruit s mátou, guaranou,

gingo bilobou
a ženšienem – jsou
**bez konzervantů
a umělých
sladidel.**



Tyčinky, které bodují

Mít u sebe tyčinku Maxi Nuta znamená, že si s sebou nesete zásobu ořechů, sušeného ovoce a medu. Nalákat vás mohou kromě vlašských a brazilských ořechů i arašidy, mandle, kešu a pistácie. Druhou složkou je sušené ovoce, zejména brusinky, meruňky, jablka a višně. Harmonii chutí završují decentní polevy, které patří mezi tzv. low trans výrobky. To znamená, že se od běžných levných polev odlišují téměř nulovým obsahem škodlivých trans-mastných kyselin.



První český biotaveňák

Až dosud jsme si ale „taveňák“ nemohli koupit ve stále žádanější biokvalitě. Mezeru na trhu vyplnila novinka TANY Bio-tavený smetanový sýr. Za hrdé označení „bio“ sýr vděčí velice přísným pravidlům výroby výhradně z certifikovaných bioproduktů. Lehce stravitelný sýr neobsahuje obvyklé fosfátové tavicí soli, syntetická barviva, aromatické a konzervační látky ani dochucovadla.



KUCHYNĚ • SRDCE DOMOVA

Olivobraní

Listopad potěší prvním letošním olivovým olejem i olivami.

Sklizeň prvních oliv už skončila, a tak si zkusme užít jako staří Římané. Olivový olej a k tomu víno a chléb měli na svém stole denně, jako by věděli, kolik zdraví je v nich zakleto. My si však můžeme víc vybírat. Například španělské olivy, které tvoří 90 % naší spotřeby, si můžeme vybrat v různé fázi zralosti (zelené, hnědé, černé) a pak ještě s různou náplní – se ze-

leninou, masem, rybami, ořechy, sýry... Španělé dokázali vymyslet až 90 variant! Pokud jde o extra panenské olivové oleje, je i u nás už třetí sezona k dostání první letošní olej Monello Novello. Má jiskrnou pronikavou chuť, plně zelenou barvu a ovocné aroma připomínající vůni zelených rajských jablíček. Úmysleně se nefiltruje, aby si zachoval svou chuť a kladý právě sklizených oliv.



ZNAČKA MONINI z Itálie nabízí v zemi svého původu olej z první sklizeň oliv už deset let.



BAZALKOVÝ SALÁT S OLIVAMI



Suroviny: 400 g cherry rajčátek, 16-18 černých španělských oliv, 200 g jemného kozího sýra, panenský olivový olej, sůl, černý pepř, snítka bazalky
Rajčátka omyjte a nakrájejte na půlky, sýr na kostičky. Vše vložte do salátové misky, přidejte olivy a podle chuti osolte a opepřete. Pokropte olivovým olejem a ozdobte nasekanou bazalkou.

NOVÉ HAŠLERKY

Po léta oblíbené bylinné bonbony Hašlerky přicházejí s novými variantami. K tradiční bylinné receptuře, která v sobě skrývá tajemství správných poměrů bylin jako je anýz, mentol, meduňka a třezalka, se přidávají byliny další. Nyní můžete ochutnat hned tři nové bylinné příchutě: Hašlerky šalvej, Hašlerky heřmánek a Hašlerky jitrocel. S novými Hašlerkami tak



lépe překonáte období chřipek a zpříjemníte si podzim. Všechny nové varianty jsou nabaleny v síťkových malých sačcích (60g). Jejich doporučená maloobchodní cena je 14 Kč.

KDYŽ MIKULÁŠ KLEPE NA DVĚŘE



OBŘÍ BEBE BRUMIK ukrývá 10 Brumiků s oblíbenou čokoládovou náplní, vystřihovánky vánočních ozdob, vybarvovací adventní kalendář a kartičku, na niž lze napsat vzkaz pro Ježíška (69,90 Kč).

ADVENTNÍ KALENDÁŘ CARLA pomůže přečkat těšení se na Štědrý den. Malé čekatelé najdou v každém okénku čokoládové překvapení a na zadní straněomalovánky s motivy Vánoc (17 Kč).

TUČNÁK LENTILKY má baculaté tělíčko z výborné mléčné čokolády plné pestrobarevných lentilek (45 Kč).



A když chodí Mikuláš, tak je přece mlsání povoleno... Aby to nebylo líto dospělákům, můžou si taky zahřesit. Premiové čokolády MILKA AMAVEL se „rozmnožily“ o nové tenké čokolády s 50% podílem kaka (až 39,90 Kč). Kromě základní kakaové chuti jsou na trhu i čokolády s chutí lesních jahod a káffee arabica.



revue zdraví

NEJVÍCE DRUHŮ OLIV k nám přichází ze Španělska

Olivy patří k oblíbeným potravinám již od starověku. Stále populárnější jsou rok od roku i mezi Čechy. Široká škála druhů a chutí španělských oliv uspokojí i náročnější gurmány a díky svým skvělým výživovým hodnotám i ty, kteří pečují o své zdraví. Více na www.olivyzespanelska.cz



Právě ze zralých oliv se lisuje vyhlášený panenský olivový olej. Jeho výjimečnost spočívá zejména v tom, že se na rozdíl od naprosté většiny ostatních olejů nelisuje ze semen, ale z oplodí. Tedy ze samotných oliv. Lisování probíhá vždy za studena. Výsledný produkt navíc není nijak chemicky upravován a tak nepřichází o žádné zdraví prospěšné látky. Nejvíce olivového oleje se lisuje v Andalusii, známé oblasti na jihu Španělska.

MÁME RÁDI OLIVY

Olivy jsou základním prvkem každodenní střeozemní kuchyně, a tedy přísadou všech jídel španělské gastronomie. Vhodné jsou jednak do pokrmů pro děti, dospívající, ale i sportovce a pro jejich vyvážené složení jsou vhodné pro dospělé s náročným zaměstnáním. Velmi dobře se hodí také k nápojům, například k pivu a vínu při večerním odpočinku anebo naopak pro děti k svačině nebo jako přísada do jídel.

Španělské olivy jsou v českých zemích čím dále více oblíbené. Za poslední dva roky jich čeští gurmány snědli dokonce o pětinu více. Na žebříčku zemí v Evropské unii, kam se španělské olivy dovážejí v největším počtu, se Česká republika dokonce řadí na deváté místo.



Už v antických kulturách olivy znali a chovali je v úctě. Lidé ve starém Římě si olivovníku vážili natolik, že pokácení jednoho jediného stromu trestali smrtí. Olivovník je však strom velmi odolný a kromě ruky člověka se vyrovná snad se všemi nástrahami přírody. Nevadí mu ani dlouhá sucha, slaná voda či silné poryvy větru. Mnohdy dokonce přežije i požár. Není proto divu, že některé olivovníky jsou staré více než 2000 let.

Říká se, že k olivám se člověk musí projít, aby mu zachutnaly. Malé zelené, fialové nebo černé kuličky s nezaměnitelnou chutí málokomu zachutnají hned napoprvé. Ale toho, kdo jim dá šanci, po několika soustech odmění svou nezaměnitelnou a lahodnou chutí.

BARVU URČUJE DOBA

Největším pěstitelem je Španělsko, které je domovem i jedné z nejoblíbenějších odrůd španělských oliv – manzanilly. Tuto odrůdu poznáte snadno. Tvarem patří mezi nekulatější olivy, které se navíc dobře vypeckovávají a často tak bývají plněné nebo nadívané. Mohou být zelené i černé.

Různá barva u oliv neznámá jinou odrůdu, ale pouze jinou dobu sběru. Olivy jsou nejdříve zelené a v průběhu zrání se barva mění na vínově červenou, poté na červenou, fialovou, a když oliva úplně dozraje tak zčerná. Zelené olivy, které se ve Španělsku sbírají na podzim, mají nižší obsah oleje, jsou křupavější a s výraznější nahořklou chutí. Dozralá černá oliva, jež se sklízí začátkem prosince, je chutově jemnější a obsahuje 20–30 % oleje.

CO VŠECHNO OBSAHUJÍ

Ačkoliv jsou olivy oblíbené zejména pro svou nezaměnitelnou chuť, pro tělo představují až nečekaně bohatý zdroj i celé řady dalších živin. I olivový olej si uchovává celou řadu zdraví prospěšných látek, mezi jinými i nenasycené tuky. Ty pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a zároveň snižují hladinu cholesterolu v krvi. Olivy jsou velmi vhodné i pro děti, přestože ty jim zpravidla přicházejí na chuť až v pozdějším věku.

Olivy nám mohou pomoci přestat bez úhony i pro tělo náročná období jakými jsou sychravý podzim či silná zima. Navíc se jedná i o výborný plod vhodný k oblíbenému zobání při odpočinku v teple domova. Takový večer ve společnosti dobrého vína a misky různorodých oliv je nejen příjemnou vzpomínkou na letní

dovolenou, ale i přepych, který si může dopřát každý z nás.

Mezi nejvýznamnější patří **vitamin A**, který pomáhá našemu zraku, pokožce a v neposlední řadě posiluje naši imunitu. Dostatek vitamínu A je třeba mít v průběhu celého roku, ale v průběhu podzimu, kdy je náš organismus snadno zranitelný, je obzvláště důležité jeho přísun nepodcenit. **Vitamin E** je důležitý v prevenci zejména srdečních onemocnění. Na buněčné úrovni dokáže zpomalit proces stárnutí.

Z alkalických kovů, které jsou pro tělo také důležité, je v olivách zastoupen draslík, který snižuje napětí svalů, krevní tlak a pomáhá také odstraňovat únavu, a sodík, jenž udržuje iontovou rovnováhu a chrání tělo před nadměrnými ztrátami tekutin. **Železo** je jako součást bílkovin

zapojených do přenosu kyslíku nezbytným prvkem našeho organismu.

Další z řady důležitých látek je **jód**, jenž je stopovým prvkem a je obsažen ve dvou třetinách hormonů štítné žlázy. V přírodě se jedná o prvek velmi vzácný, který se vyskytuje pouze ve sloučeninách. Jeho nedostatek v organismu poznáme prostřednictvím celé řadě projevů. Mezi ty nejčastější patří například neopodstatněné zvýšení hmotnosti, zácpa, lámavé vlasy a nehty anebo deprese.

Olivy obsahují i některé důležité **minerály**. Vápník je základním stavebním kamenem kostí a zubů a je důležitý pro prevenci osteoporózy. Dalším je fosfor, který je také potřebný pro správný růst kostí a zubů, ale navíc podporuje růst tkání. Je nezbytný pro mozek, nervovou tkáň a srdce, kde se stará o udržení pravidelného tepu.

Sedm potravin, které nás udrží mladé



OLIVOVÝ OLEJ

Již před 40 lety výzkumy dokázaly, že masné kyseliny obsažené v olivovém oleji

způsobují nízké hodnoty srdečních a rakovinných onemocnění na ostrově Kréta. Dnes již víme, že olivový olej obsahuje také polyfenoly, silné antioxidanty, které pomáhají předcházet nemocem, které souvisejí se stářím.

JOGURT

V 70. letech min. století byla rozšířena nesmyslná fáma, že v (sovětské) Gruzii žije

více stoletých lidí (v přepočtu na jednoho obyvatele) než v jiných zemích. Zprávy z té doby tvrdí, že tajemstvím jejich dlouholetosti byl jogurt, všudypřítomná potravina v jejich jídelníčku. Přestože nebyly „protistárnoucí“ účinky jogurtu nikdy prokázány, je jogurt bohatý na kalcium, které pomáhá



předcházet osteoporóze. Obsahuje také „hodné bakterie“, které podporují dobré zažívání a pomáhají snížit výskyt střevních chorob.

RYBY

Před třiceti lety se začaly provádět výzkumy, aby se zjistilo, proč se u původního národu Inuitů, žijícího na Aljašce, nevyskytují srdeční choroby. V současnosti vědci tvrdí, že je to způsobeno mimořádným množstvím ryb, které tento národ konzumuje. Ryby jsou totiž vydatným zdrojem omega 3 mastných kyselin, které zabraňují hromadění cholesterolu v artériích a chrání proti nepravidelnému srdečnímu rytmu.



HOŘKÁ ČOKOLÁDA

Lidé z kmene Kuna, žijící na ostrovech San Blas u panamského pobřeží, mají počet srdečních onemocnění devětkrát nižší než obyvatelé pevninské Panamy.



Pravděpodobný důvod? Lidé Kuna pijí velké množství nápoje, který se vyrábí z kakaa, které je neobyčejně bohaté na tzv. flavonoly, které pomáhají zachovat zdravou funkci cév. Udržované „mladistvé“ cévy snižují riziko vysokého krevního tlaku, diabetu II. typu, onemocnění ledvin a demence.

OŘECHY

Studie Adventistů sedmého dne (náboženská skupina, která propaguje zdravý životní styl a vegetariánskou stravu) ukázaly, že ti, kteří jedí ořechy, průměrně získají další dva a půl roku života. Ořechy jsou bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin. Jsou také koncentrovaným zdrojem vitaminů, minerálů a jiných „fytochemikálií“, například antioxidantů.



VÍNO

Pít alkoholu v umírněném množství předchází srdečním onemocněním, cukrovce a ztrátě paměti spojené s vysokým věkem. Především červené víno se stalo předmětem všech vý-



zkumů. Červené víno obsahuje resveratrol, sloučeninu, která pravděpodobně může aktivovat geny, které zpomalují buněčné stárnutí.

BORŮVKY

Ve významné studii publikované v roce 1999, výzkumníci



z Tuftovy univerzity zjistili, že krysy krmené borůvkovým extraktem, žily mnohem delší dobu, „v přepočtu“ asi o 10 lidských let více. Tyto krysy překonaly ty, které byly krmeny obvyklým krmivem, a to v balančních i koordinačních testech (když dosáhly vysokého věku). Sloučeniny obsažené v borůvkách zmírňují záněty a oxidační poškození, která jsou spojená s výpadky paměti a zhoršením motorických funkcí, které často přicházejí s vyšším věkem.

<http://freshin.cz/zdravi/olivny-zdroj-zivin-a-vitaminu.html>



www.freshin.cz
styl pro každý den...



Sport a relaxace

Zdraví

Cestování

Finance

Bydlení

Kultura a film

Kosmetika

Móda

Gastronomie

Dítě

Aktuálně

- Nakupte si oblečení a získajte vánoční dárek.
- Přijďte se ke sboru plyšáků Ikea
- Kozlův rohový pólitr pro nevědní zážitek

[další](#)

Nejčtenější

- Vyhraďte nový domácí kávovar Tchibo Caffissimo
- ASTORI: Nebojte se být výjimeční!
- HARIBO zpestří vaše léto

Anketa

■ S jakým předstihem by se v obchodech měly objevit Vánoce?

současný stav mi vyhovuje 47,2%

je to brzy 13,8%

ideální by bylo po Mikuláši 34,6%

neraším to 3,9%

[více anket >>](#)

Dobré tipy





Olivy: bohatý zdroj živin a vitaminů 06. 11. 2009

Ačkoliv jsou olivy oblíbené zejména pro svou nezaměnitelnou chuť, pro tělo představují až nečekaně bohatý zdroj i celé řady dalších živin. Kromě vysokého obsahu vlákniny a vápníku jsou bohaté i na sodík, draslík, hořčík, železo a jód. I olivový olej si uchovává celou řadu zdravých prospěšných látek, mezi jinými i nenasycené tuky. Ty pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a zároveň snižují hladinu cholesterolu v krvi. Olivy jsou velmi vhodné i pro děti, přestože ty jim zpravidla přicházejí na chuť až v pozdějším věku.

Sedmi olivami denně ku zdraví



Díky všem těmto látkám je konzumace oliv vřele doporučena. Zelené i černé lze konzumovat i při redukční dietě, zejména pak černé olivy, které obsahují méně kalorií i soli. Jsou nízkokalorické a zpestří chuť salátů či jiných zdravých pokrmů. Olivy se však u nás nejčastěji konzumují samotné – v nálevu, nadívané nebo naložené v bylinkách. S narůstající oblibou oliv v českých zemích se stává běžným i jejich užití ve studené ale i teplé kuchyni. Olivy nám mohou pomoci přestat bez úhony i pro tělo náročná období jakými jsou sychravý podzim či silná zima. Navíc se jedná i o výborný plod vhodný k oblíbenému zobání při odpočinku v teple domova. Takový večer ve společnosti dobrého vína a misky různorodých oliv je nejen příjemnou vzpomínkou na letní dovolenou, ale i přepych, který si může dopřát každý z nás. Odborníci na zdravou výživu doporučují jíst sedm oliv denně. Osoby se zvýšenou tělesnou zátěží mohou samozřejmě konzumovat větší množství. Lidé, kteří mají problémy s obezitou nebo vysokým krevním tlakem, zase menší. Sedm oliv odpovídá přibližně 25 gramům a 37 kaloriím, ve kterých nalezneme celou řadu vitaminů, živin a látek v jejich ideálním množství pro naše tělo.

Vitamin A, vitamin E a další důležité látky

Mezi nejvýznamnější patří vitamin A, který pomáhá našemu zraku, pokožce a v neposlední řadě posiluje naši imunitu. Dostatek vitamínu A je třeba mít v průběhu celého roku, ale v průběhu podzimu, kdy je náš organismus snadno zranitelný, je obzvláště důležité jeho přísun nepodcenit. Vitamin E je důležitý v prevenci zejména srdečních onemocnění. Na buněčné úrovni dokáže zpomalit proces stárnutí. Z alkalických kovů, které jsou pro tělo také důležité, je v olivách zastoupen draslík, který snižuje napětí svalů, krevní tlak a pomáhá také odstraňovat únavu, a sodík, jenž udržuje iontovou rovnováhu a chrání tělo před nadměrnými ztrátami tekutin. Železo je jako součást bílkovin zapojených do přenosu kyslíku nezbytným prvkem našeho organismu. Další z řady důležitých látek je jód, jenž je stopovým prvkem a je obsažen ve dvou lžetiňách hormonů štítné žlázy. V přírodě se jedná o prvek velmi vzácný, který se vyskytuje pouze ve sloučeninách. Jeho nedostatek v organismu poznáme díky celé řadě projevů. Mezi ty nejčastější patří například neopodstatněné zvýšení hmotnosti, zácpa, lámavé vlasy a nehty anebo deprese. Olivy obsahují i některé důležité minerály. Vápník je základním stavebním kamenem kostí a zubů a je důležitý pro prevenci osteoporózy. Dalším je fosfor, který je také potřebný pro správný růst kostí a zubů, ale navíc podporuje růst tkání. Je nezbytný pro mozek, nervovou tkáň a srdce, kde se stará o udržení pravidelného tepu.


Španělské olivy jsou velmi rozmanité

Při výběru i hodnocení oliv je samozřejmě třeba brát na vědomí jejich rozmanitost. Nejvíce druhů nabízí olivy ze Španělska, kterých je několik desítek. Olivy lze čenit podle zralosti – na zelené, hnědé a černé (nejzralejší), podle odrůd a velikosti – nejrozšířenější jsou u nás drobné kulaté, střední oválné a tzv. královské. Největší paletu chutí nabízejí olivy plněné, jedná se o masité, rybí, slané náplně, nebo dále olivy s ovocnými, kyselými nebo pikantními náplněmi, výjimkou nejsou ani sušené plody a ořechy. Dále se olivy nakládají do nálevů, bylin a koření a v neposlední řadě lze z oliv a s olivami připravovat řadu pomazánek a tzv. paté, salátů i teplých pokrmů.

Více informací najdete na adrese: www.olivyvespanelska.cz

8

<http://zena-in.cz/clanek/dejte-si-sedm-oliv-denno/kategorie/alternativne>



The image is a screenshot of a web page from ŽenaIn. At the top left is the logo 'ŽENA-IN' with a leaf icon. To the right is a search bar. Below the logo is a navigation menu with tabs: 'Dárky', 'Styl', 'Vztahy a sex', 'Domácnost', 'Rodina', 'Zdraví', 'Bulvár', and 'Mag'. Below the navigation is a category bar with 'Kategorie: Alternativně' highlighted, and other categories: 'Fobie', 'Hubněme s all', 'Hubněte', and 'Menstruač'. Below the category bar is a sub-category bar with 'Alternativně' and a leaf icon. The main content area has a title 'Dejte si sedm oliv denně' followed by a paragraph of text. Below the text is a section titled 'Proč zrovna sedm?' followed by a paragraph of text and a numbered list of six points.

ŽENA-IN

Dárky Styl Vztahy a sex Domácnost Rodina Zdraví **Bulvár** Mag

Kategorie: **Alternativně** Fobie | Hubněme s all | Hubněte | Menstruač

Alternativně

Dejte si sedm oliv denně

Chcete si udržet štíhlou linii a rovnováhu v jídelníčku? Sáhnete po olivách, alespoň to radí odborníci na zdravou výživu. Denně si těchto plodů dejte sedm. Olivы jsou plné hodnotných prvků, které každému, kdo si je oblíbí, poskytují vyváženou sadu minerálů, vitaminů a esenciálních olejů.

Proč zrovna sedm?

Mlsání sedmi oliv denně (tj. 25g/den) je odborníky doporučená denní dávka pro dospělého. Více než sedm oliv by pak měly jíst osoby se zvýšenou námahou, jako jsou sportovci a časově vytížení pracující. Méně než sedm oliv denně by naopak měli jíst lidé obézní nebo ti z nás, kteří trpí na vysoký krevní tlak.

- 1. Málo kalorií:** 25 gramů oliv obsahuje pouze 37 kalorií. Přitom černé olivy obsahují méně kalorií než olivy zelené.
- 2. Velký zdroj vlákniny:** 100 gramů oliv obsahuje 2,6 gramů vlákniny.
- 3. Antioxidanty a minerály:** Olivы také obsahují velké množství vápníku, hořčiku a polyfenolů, tedy látek, které jsou nezbytné pro zdravé fungování organismu.
- 4. Zdravé tuky:** Hlavní složkou obsaženou v olivách je kyselina olejová, díky které mohou být olivy součástí zdravého a vyváženého jídelníčku.
- 5. Gastronomie:** Olivы jsou součástí věhlasné španělské kuchyně a oblíbeným plodem v celém Středomoří.
- 6. Mnohoúčelovost:** Olivы jsou skvělou přísadou do většiny receptů, jsou výživné a každý pokrm obohatí svoji chutí a zpestří svoji barevností.

7. Dlouhodobé uskladnění: Olivy ze Španělska se snadno uchovávají a vydrží dlouhou dobu. Díky praktickým balením jsou jednoduše k dispozici v jakýkoli okamžik, kdy na ně dostanete chuť.

Žena-in radí:

Doporučená denní dávka oliv 25 g (asi sedm středních oliv) odpovídá 175 g oliv týdně (asi 50 oliv). Není-li dost času na spotřebu pár oliv například každý večer, pak si můžete během víkendu zpestřit jedno jídlo olivami a k tomu jeden z víkendových večerů dopřát dalších 20 olivových kuliček „jen tak“. Splníte tak svoji doporučenou porci a zároveň nepřekročíte limit, a udržíte si tak štíhlou linii nebo zdravou rovnováhu ve stravě.

Více na www.olivyzespanelska.cz

Kulinářská mozaika

Přijít na chuť OLIVÁM

Na náš trh právě donzily olivy z letošní sklizně (sbírají se od září do listopadu). Jejich nezaměnitelná chuť tvoří základ středomořské kuchyně, ale ani u nás už nejde pouze o výsadu vybinových garmád. Díky svým výživovým hodnotám jsou považovány za důležitou součást stravy. Odborníci doporučují sníst asi 7 oliv denně, protože kromě vitamínu E obsahují také potřebné minerály (především vápník důležitý pro prevenci osteoporózy a fosfor pro růst tkání a nervovou soustavu).

Odlíšná barva oliv neznamena jinou odrůdu, ale pouze jinou dobu sběru. Plody jsou nejprve zelené a postupně se mění ve vínově červenou, pak v červenou, fialovou a při dozrání v černou. Zelené mají nižší obsah oleje, jsou křupavější a jejich chuť je výrazněji nahořklá. Černé se leckdy sklízí až začátkem prosince, jsou jemnější a obsahují až 30 % oleje.

Největší pěstitel oliv je Španělsko. V českých obchodech se můžeme z 90 % setkat s olivami dovezenými právě z Pyrenejského poloostrova. Mezi tamní nejoblíbenější odrůdy patří Manzanillo, která se vyznačuje kulatým tvarem a sbírá se jak zelená, tak černá. Snadno se z nich vyjmají pecky, proto bývají plnější a nadívanější. Další druhy jsou např. Hojiblanca, Cacerena, Carrasquera nebo velké olivy Gordal zvané královské. Kromě španělských se o nás můžeme setkat i s olivami řeckými (např. Calamata), italskými (např. Ascolane, Gaeta, toskánské Frantoio, Leccino, Moraiole, Corgiolo) a francouzskými (např. Nicoise, Picholine).

V kuchyni se dají olivy využít nejen na přípravu salátů a studené kuchyně, ale i pokrmů z těstovin, drůbežního masa nebo jako přísada do chleba. Dobře se hodí také jen tak k pivu či vínu. ■



TIP NA HLAVNÍ JIDLO



Candát se zeleninou Julienne a omáčkou s koprem

400 g filetu z candáta ■ **sůl** ■ **bílý pepř** ■ **bílá vína** ■ **másko**
Na zeleninu Julienne: 400 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
 ■ **sůl** ■ **cukr** ■ **vinný ocet** ■ **pár kuliček černého pepře** ■ **pár kuliček nového koření** ■ **několik bobkových listů** ■ **olivový olej** ■ **mletý bílý pepř**
Na omáčku s koprem: 100 g majonézy ■ **několik snítek kopru**
 ■ **50 ml bílého vína** ■ **špetka cukru** ■ **sůl** ■ **bílý pepř**

Filet nakrájíme na menší porce. Z obou stran je zlehka osolíme a opepříme, zakapeme vínem a necháme chvíli marinovat. Rybu opečeme na másle z obou stran a podáváme se zeleninou Julienne a omáčkou s koprem.

Zelenina Julienne: Zeleninu nakrájíme na tenké nudličky a krátce povaříme ve vodě s trochou soli, cukru, octa, černým pepřem, novým kořením a bobkovými listy dopoloměkka. Poté ji slijeme a koření vybereme. Zeleninu dochatíme octem, olejem, cukrem, solí a mletým pepřem do sladkokyselá a dáme do lednice.

Omáčka s koprem: Do majonézy zatřeláme nasekaný kopr, víno, cukr, sůl a pepř.

Recept z pořadí Kuchařská pohotovost - Jak vaří rybář, 21. listopadu 2009
www.kucharstvakpohotovost.cz

kuchařská pohotovost

Novinky do nákupní tašky

Vyznamenaný speciál
 Pivo Bud Premier Select 16° s obsahem alkoholu 7,6 % získalo v soutěži Znojemský hrozen 2009 druhou cenu. Cena láhve o objemu 0,33 l se pohybuje od 18,90 do 19,90 Kč.

Jogurt bez éček
 Nový jogurt Je obsahuje pouze jogurt a ovoce. Keřímek (120 g) s příchutí borůvky, jahody, meruňky nebo ostružiny přijde na 8,90 Kč, rodinné balení po 4 kuscích na 34,90 Kč.



Kuře na bylinkách
 Na trh přichází nová směs pro přípravu kuřecích stehen z řady Maggi Nápadů. Šťavnatá kuře s bylinkami bez glutamátu sodného. Stojí 23,90 Kč.

UŽITEČNÝ POMOCNÍK

Pomalé vaření

Elektrický Pomalý hrnec Crock Pot má vyjímatelnou keramickou nádobu, v níž se jídlo vaří pozvolna při nižší teplotě. Pokrmů mají výraznější chuť a zůstanou v nich zachovány vitamíny a minerální látky. Hrnec je vhodný na přípravu polévek, gulášů a hovězího, vepřového, srmčeho, jehněčího i kuřecího masa. Jeho cena činí 1 990 Kč (4,7 l) a 2 750 Kč (5,7 l).



Směsiny www.bioactive.cz, BUDĚJOVICKÝ BUDVÁR, HESTLÉ ČESKO, www.obzovrasnenekla.cz, PROFIMEDIA.CZ a VOPLAIT CZECH
 Příprava JARMILOVA KULTOVA

ZBOŽÍZNALSTVÍ

Čas oliv

Olivy patří k oblíbeným potravinám již od starověku a dosud se řadí k vyhledávaným pochutinám napříč generacemi. Rok od roku jsou populárnější i mezi Čechy. Široká škála druhů a chutí španělských oliv uspokojí i náročnější gurmány a díky skvělým výživovým hodnotám také ty, kteří pečují o své zdraví.

Už v antice tyto plody znali a chovali je v úctě. Ve starém Římě si olivovníku vážili natolik, že pokácení jednoho jediného stromu trestali smrtí. Olivovník je strom velmi odolný a kromě ruky člověka se vyrovná snad se všemi nástrahami přírody. Nevadí mu ani dlouhá sucha, slaná voda či silné porывy větru. Mnohdy dokonce přežije i požár. Není proto divu, že některé olivovníky jsou staré více než 2000 let.

Postupem času se oblíba oliv rozšířila do celého světa, ale pěstování zůstalo koncentrováno v tradiční lokalitě na březích Středomořího moře. Největším pěstitelem je Španělsko, které je domovem i jedné z nejoblíbenějších odrůd oliv – Manzanilly. Tuto odrůdu poznáte snadno. Tvarem patří mezi nejkulatější olivy, které se navíc dobře vypeckovávají, takže se často plní nebo nadívají. Mohou být zelené i černé. Mezi další druhy španělských oliv patří Hojiblanca,

■ Ačkoli jsou olivy oblíbené zejména kvůli své nezaměnitelné chuti, pro tělo představují až nečekaně bohatý zdroj celé řady živin. Kromě vysokého obsahu vlákniny a vápníku jsou bohaté i na sodík, draslík, hořčík, železo a jód, i olivový olej si uchovává celou řadu zdraví prospěšných látek, mezi jinými i nenasycené tuky. Ty pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a zároveň snižují hladinu cholesterolu v krvi. Olivy jsou velmi vhodné i pro děti, přestože ty jim zpravidla přicházejí na chuť až v pozdějším věku.

Cacereña, Carrasqueña nebo velké olivy Gordal, zvané „královské“.

Různá barva oliv neznamena jinou odrůdu, ale pouze jinou dobu sběru. Olivy jsou nejdříve zelené a v průběhu zrání se barva mění na vínově červenou, poté červenou, fialovou, a když úplně dozraje, zčerná. Zelené olivy, které se ve Španělsku sbírají na podzim, mají nižší obsah oleje, jsou křupavější a s výraznější nahořklou chutí. Dozralá černá oliva, jež se sklízí začátkem prosince, je chuťově jemnější a obsahuje 20–30 % oleje na váhu.

Tataráček ze zelených a černých oliv

4 vejce, 6 zelených španělských oliv, 6 černých španělských oliv, 1 plátek bílého chleba, panenský olivový olej, sůl a pepř, ocet (nejlépe višňový), pažitka

Vejce uvařte ve slané vodě s několika kapkami octa. Olivy nasekejte na drobné kousky a promíchejte se dvěma lžícemi oleje a černým pepřem. Bílý chléb nakrájejte na malé kostičky a opečte do zlatova; osušte v kuchyňské utěrce a pokropte několika kapkami octa. Uvařená vajíčka umístěte do nádobek na vajíčka nebo do panákových skleniček. Načkněte je a odkrojte horní část. Ochuťte solí a pepřem. Naplňte



te opečeným chlebem a olivovým tataráčkem. Na závěr posypte jemně nasekanou pažitkou.

Těstoviny s opečeným rajčátkem a olivovou omáčkou
320–400 g těstovin (krátkých), 1 kg zralých rajčat, 1 hrnek pálených španělských oliv (zelených a černých), 2 polévkové lžíce nasekaných kapar, 1 lžíce vinného octa, 1 lžíce cukru, 3 lžíce panenského olivového oleje



Rajčata oloupejte, nakrájejte a položte do pečící misky vymazané olivovým olejem. Okořeňte solí a pepřem, posypte cukrem a kapary. Poté jemně pokapejte olivovým olejem a octem. Pečte v předehřáté troubě na 250°C 20–30 min., dokud směs nebude dobře upečená. Vyměňte misku z trouby, rozkrájejte rajčata, přidejte olivy a vraťte zpět do trouby na dalších 5 min. Těstoviny uvařte, jak jste zvyklí, scedte a podávejte s upečenou omáčkou.

www.olivyzespanelska.cz

Text a foto: Ogihy PR



<http://www.trendybydleni.cz/t.py?t=2&i=3024>

Aktuálně

Nejžádanější

Ušetříme

Reality

Stavba a rekonstrukce

Vše o zateplování

Interier

Družstva a SVJ

Finance

Životní styl



> Diskuzní fórum

> Poradna

> Aktuálně

■ **Yberte si skleničku k Becherovce!**

Zvolte si nejhezčí skleničku z návrhů mladých českých designérů! Rozhodněte, která sklenička bude do...

■ **Spoření může být nyní ještě výhodnější**

Stavební spoření v současné době zažívá velký comeback. O jeho výhodnosti, včetně státní podpory, ne...

■ **Ukončené soutěže**

Ukončené soutěže: Soutěžte se značkou Alpro soya o zajímavé ceny, Zasoutěžte si s Mlékárnou Val...

> Nejčtenější články

■ **Ukončené soutěže**

Ukončené soutěže: Soutěžte se značkou Alpro soya o zajímavé ceny, Zasoutěžte si s Mlékárnou Val...

■ **Soutěžte s KLASOU o**



[Tisk] [Poslat e-mailem] [Hledat v článcích]

Sedmi olivami denně ku zdraví

Datum: 1.11.2009

Odborníci na zdravou výživu doporučují jíst sedm oliv denně. Díky vysokému obsahu vlákniny, vápníku a dalších látek, které prospívají našemu zdraví, představuje tato denní dávka oliv ideální množství vitamínů a živin pro naše tělo. Mísání sedmi oliv denně (tj. 25g/den) je odborníky doporučená denní dávka pro dospělého. Více než sedm oliv by pak měly jíst osoby se zvýšenou námahou, jako jsou sportovci a časově vytižení pracující. Méně než sedm oliv denně by naopak měli jíst lidé obézní nebo ti z nás, kteří trpí na vysoký krevní tlak.



Sedm důvodů, proč jíst olivy denně

1. **Málo kalorií:** 25 gramů oliv obsahuje pouze 37 kalorií. Přitom černé olivy obsahují méně kalorií než olivy zelené.
2. **Velký zdroj vlákniny:** 100 gramů oliv obsahuje 2,6 gramů vlákniny.
3. **Antioxidanty a minerály:** Olivy také obsahují velké množství vápníku, hořčíku a polyfenolů, tedy látek, které jsou nezbytné pro zdravé fungování organismu.
4. **Zdravé tuky:** Hlavní složkou obsaženou v olivách je kyselina olejová, díky které mohou být olivy součástí zdravého a vyváženého jídelníčku.
5. **Gastronomie:** Olivy jsou součástí věhlasné španělské kuchyně a oblíbeným plodem v celém Středomoří.

4. dárkové kose v hodnotě 1 000 Kč

Značka KLASA je udělována ministrem zemědělství od roku 2003. Ocenění kvality je propůjčováno na tři...

■ **Bylinkami proti aftům**

Afty patří k nejčastějším a nejnejpříjemnějším zánětlivým onemocněním sliznice dutiny ústní. Přestože...

> **Ušetříme**

■ **Elegantní designová police jako dárek**

Protože dokonalost spočívá v maličkostech, měly by být...

6. *Mnohúčelovost:* Olivy jsou skvělou přísadou do většiny receptů, jsou výživné a každý pokrm obohatí svoji chutí a zpestří svoji barevností.

7. *Dlouhodobé uskladnění:* Olivy ze Španělska se snadno uchovávají a vydrží dlouhou dobu. Díky praktickým balením jsou jednoduše k dispozici v jakýkoli okamžik, kdy na ně dostanete chuť.

Když nestiháte jíst olivy každý den

Doporučená denní dávka oliv 25g (asi sedm středních oliv) odpovídá 175g oliv týdně (asi 50 oliv). Nemáte-li dost času na spotřebu pár oliv například každý večer, pak si můžete během víkendu zpestřit jedno jídlo olivami a k tomu jeden z víkendových večerů dopřát dalších 20 olivových kuliček „jen tak“. Splníte tak svoji doporučenou porci a zároveň nepřekročíte limit a udržíte si tak štíhlou linii nebo zdravou rovnováhu ve stravě.

Více informací najdete na adrese: www.olivyzespanelska.cz

zajímavosti

Snězte sedm oliv denně!

Olivy jsou plné hodnotných prvků, které každému, kdo si je oblíbí, poskytují vyváženou sadu minerálů, vitamínů a esenciálních olejů.

Mísání sedmi oliv denně (tj. 25 g/den) je odborníky doporučená denní dávka pro dospělého. Více než sedm oliv by pak měly jíst osoby se zvýšenou námahou, jako jsou sportovci a časově vytížení pracující. Méně než sedm oliv denně by naopak měli jíst lidé obézní nebo ti z nás, kteří trpí na vysoký krevní tlak.

Jaké jsou výhody oliv?

- 1. Málo kalorií**
25 gramů oliv obsahuje pouze 37 kalorií. Přitom černé olivy obsahují méně kalorií než olivy zelené.
- 2. Velký zdroj vlákniny**
100 gramů oliv obsahuje 2,6 gramů vlákniny.
- 3. Antioxidanty a minerály**
Olivy také obsahují velké množství vápníku, hořčíku a polyfenolů, tedy látek, které jsou nezbytné pro zdravé fungování organismu.
- 4. Zdravé tuky**
Hlavní složkou obsaženou v olivách je kyselina olejová, díky které mohou být olivy součástí zdravého a vyváženého jídelníčku.
- 5. Gastronomie**
Olivy jsou součástí výhlasné španělské kuchyně a oblíbeným plodem v celém Středomoří.
- 6. Mnohúčelovost**
Olivy jsou skvělou přísadou do většiny receptů, jsou výživné a každý pokrm obohatí svojí chutí a zpestří svojí barevností.
- 7. Dlouhodobé uskladnění**
Olivy ze Španělska se snadno uchovávají a vydrží dlouhou dobu. Díky praktickým balením jsou jednoduše k dispozici v jakýkoli okamžik, když na ně dostanete chuť.



Naš tip:

- Doporučená denní dávka oliv 25 g (asi sedm středních oliv) odpovídá 175 g oliv týdně, což je asi 50 kousků.
- Není-li dost času na spotřebu pár oliv například každý večer, pak si můžete během víkendů zpestřit jedno jídlo olivami a k tomu jeden z víkendových večerů dopřát dalších 20 olivových kuliček „jen tak“. Splníte tak svůj doporučenou porci a zároveň nepřekročíte limit a udržíte si tak štíhlou linii nebo zdravou rovnováhu ve stravě.

TZ

28

vody. Při vaření ocelých hlíz počítejte s rozvařenými konci, díky nimž vyteče do vody příliš škrobu. A právě se škrobem souvisí nejdůležitější tip na dobře uvařené brambory. Osolenou vodu přiveďte k varu, snížíte ji na mírné pobublávání a teprve pak vsypejte brambory. Menší kusy by měly být hotovy za 20 minut. Slijte vodu a přikryté nechte dojít.

SLADKÁ PŘÍZEŇ

Už i u nás se prosazují topinambury a batáty - oboje vynikají nasládlou chutí. Těm prvním se přezdívá zidovské brambory a jsou příbuzné slunečnice. Jemnou zeleninu s příchutí oříšků a artyčoků stačí před vařením

očistit kartáčkem pod tekoucí vodou a odstranit vousy. Loupejte uvařené. Hlídejte, ať se nepřevaří. Dlouho zůstávají tvrdé, a potom bleskově roztřednou. Topinambury mají konzistenci brambor, na rozdíl od nich se však mohou konzumovat čerstvé. Vaře je, pečte, zapékejte, ale určité z nich ochutnejte čerstvý salát. Společně se sladkými jablky, nakrájené na tenké plátky, s nasekanými ořechy a kysanou smetanou chutnají báječně. Dečkátesou jsou i sladké batáty, ze kterých se často štouchá kaše, smaží chipsy a dokonce vaří marmelády. Výborné jsou podušené na másle nebo zapečené s aromatickým sýrem, jako je čedar nebo kozí polotvrdý. ■



Říká se, že k olivám se člověk musí projít, aby mu zachutnaly. Malé zelené, fialové nebo černé kuličky s nezaměnitelnou hořkoslanou chutí opravdu málokomu zachutnají hned napoprvé. Ale toho, kdo jim dá šanci, po několika soustech odmění svou charakteristickou a lahodnou chutí.

DOMÁČÍ BRAMBOROVÉ DOBROTY

LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

Je svěží variantou oblíbené české klasiky. Salátové brambory uvařte ve slupce, sloupněte, propasirujte bramborovým sítkem na kostičky a nechte vychladnout. Osolte a opepřete čerstvě mletým pepřem. Nadrobno nasekejte červenou kapri, jarní cibulku nebo pažitku, šálek mražené kukuřice povařte 3 minuty ve vodě, nechte okapat a všechno jemně vmíchejte k bramborám. Nakonec promíchejte s majonézou, přikryjte víkem nebo fólií a nechte alespoň 2 hodiny odležet v lednici.



SLEZSKÝ BRUTVAŇOK

Má několik variant - jsou to brambory pečené v brutvané neboli pekači. Na pekačku rozpalte sádlo nebo zdravější řepkový olej a osmažte 200 g na kostičky nakrájené slaniny a 2 na kolečka nakrájené klobásy (nejlépe domácí). Najemno nastrouhejte kilo a půl oloupaných brambor, přidejte jednu a půl rozemleté cibule, 14 vrchovatých lžic hladké špaldové mouky (nemáte-li, potom zůstaňte u pšeničné), 3 středně velká vejce, 1 lžičku drčeného kmínu, sůl a černý pepř. Promíchejte, vlijte k uzenině a upečte v troubě (asi 15 minut). Podávejte s kysaným zelím.



KONTRABÁS Je tradiční recept z Valaška. 400 g pohanky-lámanky přelijte 600 ml horké vody, zakryjte a dejte na 20 minut odstát. Uvařte kilo pevných, oloupaných brambor a nahrubo je rozmačkejte. 350 g uzeného bůčku nakrájejte na kostky, velkou cibuli nadrobno, 5 velkých stroužků česneku na plátky. V kastrolu rozehejte řepkový nebo slunečnicový olej, nechte zesklouvatět cibuli a ke konci lehce opečte česnek (nesmí zhnědnout). Přidejte bůček a 5 minut na mírném ohni prohřívejte. Troubu přehřejte na 200 stupňů. Do slaninou vymazaného pekáče vsypte obsah pánve, pohanku a brambory, přidejte 2 lžičky



v dlani promnuté majoránky, sůl a pepř podle chuti. Promíchejte a zapečte dorůžova.

Už v antických kulturách lidé znali tyto plody a chovali je v úctě. Ve starém Římě si olivovníku vážili natolik, že pokácení jednoho jediného stromu trestali smrtí. Olivovník je ale strom velmi odolný a kromě ruky člověka se vyrovná snad se všemi nástrahami přírody. Nevadí mu ani dlouhá sucha, slaná voda či silné poryvy větru. Mnohdy dokonce přežije i požár. Není proto divu, že některé olivovníky jsou staré více než 2000 let.

Postupem času se oblíbila oliv rozšířila do celého světa, ale jejich pěstování zůstalo koncentrováno v tradiční lokalitě na březích Středozemního moře. Největším pěstitelem je Španělsko, které je domovem i jedné z nejoblíbenějších odrůd španělských oliv - Manzanilly. Tuto odrůdu poznáte snadno. Tvarem patří mezi nejkulatější olivy, které se navíc dobře vypeckovávají, a často tak bývají plněné nebo nadívané. Mohou být zelené i černé. Mezi další druhy španělských oliv patří Hojiblanca, Cacereña, Carrasqueña nebo veliké olivy Gordal, zvané „královské“.

Různá barva u oliv neznámá jinou odrůdu, ale pouze jinou dobu sběru. Olivy jsou nejdříve zelené, teprve v průběhu zrání se jejich barva mění na vínově červenou, poté na červenou, fialovou a když oliva úplně dozraje, zčerná. Zelené olivy, které se ve Španělsku sbírají na podzim, mají nižší obsah oleje, jsou křupavější a s výraznější nahořklou chutí. Dozrálá černá oliva, jež se sklízí začátkem prosince, je zase chutově jemnější a obsahuje 20-30 % oleje na váhu. Olivy jsou u nás stále oblíbenější, Češi jsou v zemích EU na devátém místě v jejich konzumaci. ■



dobré rady

koruna ke koruně

Každá je jiná. Víme, jak se v nich vyznat?

olivy pod lupou

Spotřeba oliv v českých domácnostech roste. Olivy už pro nás nejsou exotikou a stávají se součástí každodenní stravy. Víme ale, jak je kupovat?

- **Zelené jsou nejméně zralé,** tvrdé a mají hořkou chuť. Různobarevné jsou zralejší a hrají odstíny růžové až hnědé. Černé olivy se sklzejí před úplným dozráním.
- **Které jsou nejlepší?** Všechny druhy oliv mají stejnou kvalitu, záleží jen na naší chuti.
- **Olivy se podávají několika způsoby:** celé, vypeckované, krájené na plátky, plněné kořením, cibulí, lososem, papričkami nebo třeba mandlemi.

Co na to odborník



José Manuel Escrig
zástupce producentů a vývozců oliv ze Španělska

- **Jak poznat kvalitu?** Podle ceny a původu výrobku. Ne každá země vyvážející olivy sází na kvalitu tak jako Španělsko. Mezi nejznámější patří španělská odrůda manzanilla.
- **Balení ve skle nebo plechovce** znamená vyšší kvalitu než olivy v plastovém sáčku.

Téma: peníze
čtenáři se ptají

Poskytne mi banka úvěr na koupi bytu v případě, že dva roky pracuji na stálý pracovní poměr a dálkově studuji vysokou školu? Je překážkou, že studuji? Moje čistá měsíční mzda činí v průměru 14 000 korun.

Milena, Brno

Banka nezkoumá, zda dálkově studujete vysokou školu. Tedy to, že studujete, nemá vliv na získání bankovního úvěru. Problémem však je výše vašeho příjmu. „S tímto příjmem, pokud nemáte jiné závazky, úvěry, kontokorenty nebo kreditní karty, dosáhnete maximálně na několik stovek tisíc korun. Budete muset tedy do úvěru někoho „přibrat“. V úvahu připadají rodiče, partner. Teoreticky samozřejmě kdokoli, kdo vyhoví podmínkám banky ohledně věku, bonity a čistého rejstříku,“ říká Eva Sadílková z Broker Consulting. Máte ještě jiné možnosti. Ta těžší je zvýšit příjmy. Ta jednodušší je spořit. Další informace najdete na www.brokerconsulting.cz

Tip Katky nákupy

Dárek od srdce

Nemáte ještě dárek na Ježíška? Zajděte do pražské kavárny Garden Café Taussig ve Vlašské ulici. Čekají tu na vás obrázky na skle, keramika, polštářky, svícný i perníčky, které vytvořily zručné ruce lidí z Domova sociálních služeb. Ač jim pánbůh nadělil méně zdraví, o to víc jim dal šikovnosti. Přijít a podpořit dobrou věc můžete každý den od 14 do 17 hodin až do prvního ledna.

Foto: Profimedia.cz (1), archiv Burdy a archiv uvedených firem

<http://www.bydletvpanelu.cz/interier/kuchyne/zpestrete-si-jidelnicek-olivami.html>



Aktuálně | Reality | Finance | Družstva a SVJ | Interiér | Exteriér | Chalupa a hobby | Poradna | Koktejl | Výstava Panelový dům a byt 2010

Vyhledávání

hledat

Hledáte změnu?



Soutěže

Publikované soutěže:

1. [TENDENCE 2009 se blíží](#)
2. [Ukončené soutěže](#)
3. [Žijeme zábavně a zdravě na Zahradě Čech!](#)

Anketa

Co je pro vás rozhodující při výběru

Hlavní strana » Interiér » Kuchyně » Článek



Zpestřete si jídelniček olivami

07. 11. 2009

Ačkoliv jsou olivy oblíbené zejména pro svou nezaměnitelnou chuť, pro tělo představují až nečekaně bohatý zdroj i celé řady dalších živin. Kromě vysokého obsahu vlákniny a vápníku jsou bohaté i na sodík, draslík, hořčík, železo a jód. I olivový olej si uchovává celou řadu zdravých prospěšných látek, mezi jinými i nenasycené tuky. Ty pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a zároveň snižují hladinu cholesterolu v krvi. Olivy jsou velmi vhodné i pro děti, přestože ty jim zpravidla přicházejí na chuť až v pozdějším věku.

Nejen chutné, ale i zdravé



Díky všem těmto látkám je konzumace oliv všude doporučena. Zelené i černé lze konzumovat i při redukční dietě, zejména pak černé olivy, které obsahují méně kalorií i soli. Jsou nízkokalorické a zpestří chuť salátů či jiných zdravých pokrmů. Olivy se však u nás nejčastěji konzumují samotné – v nálevu, nadívané nebo naložené v bylinkách. S narůstající oblibou oliv v českých zemích se stává běžným i jejich užití ve studené ale i teplé kuchyni. Olivy nám mohou pomoci přestat bez úhony i pro tělo náročná období jakými jsou sychravý podzim či silná zima. Navíc se jedná i o výborný plod vhodný k oblíbenému zabání při odpočinku v teple domova. Takový večer ve společnosti dobrého vína a misky různorodých oliv je nejen příjemnou vzpomínkou na letní dovolenou, ale i přepych, který si může dopřát každý z nás.

Bydlet v panelu

- ▶ Zajímavé odkazy
- ▶ Adresář
- ▶ Mobilní verze

Partneři

Reklama

Umíme udělat domov

on-line

chat

s bytovým designérem

každé úterý

od 10 do 11 hod.

nových oken?

materiál dřevoplast

37,61%

cena

18,8%

počet komor

17,09%

celkové údaje o prostupu tepla

18,8%

neumím se sám rozhodnout

7,83%

[více anket >](#)

Informujeme

- Zúčastněte se s námi soutěže TOP PANEL 2010
- Více informací a snadnější vyhledávání
- Ještě něco navíc...

Reklama



Adresář firem

Kontaktní informace

- ▶ O nás
- ▶ Napište nám

Přidej na Seznam.cz



Reklama

Nejčtenější

- Trápí vás nadměrný hluk?
- Znáte svůj televizor?
- Víte jak připravit sekačku na zimu?

Bohatý zdroj vitamínů a dalších důležitých látek

Odborníci na zdravou výživu doporučují jíst sedm oliv denně. Osoby se zvýšenou tělesnou zátěží mohou samozřejmě konzumovat větší množství. Lidé, kteří mají problémy s obezitou nebo vysokým krevním tlakem, zase menší. Sedm oliv odpovídá přibližně 25 gramům a 37 kaloriím, ve kterých nalezneme celou řadu vitamínů, živin a látek v jejich ideálním množství pro naše tělo. Mezi nejvýznamnější patří vitamín A, který pomáhá našemu zraku, pokožce a v neposlední řadě posiluje naši imunitu. Dostatek vitamínu A je třeba mít v průběhu celého roku, ale v průběhu podzimu, kdy je náš organismus snadno zranitelný, je obzvláště důležité jeho přísun nepodcenit. Vitamín E je důležitý v prevenci zejména srdečních onemocnění. Na buněčné úrovni dokáže zpomalit proces stárnutí. Z alkalických kovů, které jsou pro tělo také důležité, je v olivách zastoupen draslík, který snižuje napětí svalů, krevní tlak a pomáhá také odstraňovat únavu, a sodík, jenž udržuje iontovou rovnováhu a chrání tělo před nadměrnými ztrátami tekutin. Železo je jako součást bílkovin zapojených do přenosu kyslíku nezbytným prvkem našeho organismu.

Další z řady důležitých látek je jód, jenž je stopovým prvkem a je obsažen ve dvou třetinách hormonů štítné žlázy. V přírodě se jedná o prvek velmi vzácný, který se vyskytuje pouze ve sloučeninách. Jeho nedostatek v organismu poznáme díky celé řadě projevů. Mezi ty nejčastější patří například neopodstatněné zvýšení hmotnosti, zácpa, lámavé vlasy a nehty anebo deprese. Olivy obsahují i některé důležité minerály. Vápník je základním stavebním kamenem kostí a zubů a je důležitý pro prevenci osteoporózy. Dalším je fosfor, který je také potřebný pro správný růst kostí a zubů, ale navíc podporuje růst tkání. Je nezbytný pro mozek, nervovou tkáň a srdce, kde se stará o udržení pravidelného tepu.

Nejvíce druhů nabízí španělské olivy

Při výběru i hodnocení oliv je samozřejmě třeba brát na vědomí jejich rozmanitost. Nejvíce druhů nabízí olivy ze Španělska, kterých je několik desítek. Olivy lze členit podle zralosti – na zelené, hnědé a černé (nejzralejší), podle odrůd a velikosti – nejrozšířenější jsou u nás drobné kulaté, střední oválné a tzv. královské. Největší paletu chutí nabízejí olivy plněné, jedná se o masité, rybí, slané náplně, nebo dále olivy s ovocnými, kyselými nebo pikantními náplněmi, výjimkou nejsou ani sušené plody a ořechy. Dále se olivy nakládají do nálevů, bylin a koření a v neposlední řadě lze z oliv a s olivami připravovat řadu pomazánek a tzv. paté, salátů i teplých pokrmů.

Recept z oliv: Dušený kanic

Na přípravu potřebujete: (pro 4 osoby)

- 1 kanic o váze přibližně 1,5 až 1,7 kg
- (lze použít i jinou mořskou rybu)
- 15 černých španělských oliv
- 1 cibule
- 1 zelená paprika
- 1 červená paprika
- 1 zralé rajče
- 2 stroučky česneku
- 1 větvička tymiánu
- 1 sklenka bílého vína
- 3 polévkové lžice rajčatového protlaku
- panenský olivový olej
- sůl a pepř



Pastup: Olupejte cibuli a nakrájejte na proužky. Omyté papriky nasekejte na menší kousky. Na smažící pánvi nechte rozpálit tři polévkové lžice panenského olivového oleje, přidejte cibuli, papriky a neloupané stroučky česneku a nechte změkhnout. Poté na pánev přidejte oloupané a na kostičky nakrájené rajče, celé olivy a větvičku tymiánu. Nechte zvolna vařit a po několika minutách přidejte rajčatový protlak. Rozporcovaného kanice (či jinou Vaši oblíbenou mořskou rybu) položte na vrch pánve se zeleninou. Přelijte bílým vínem a duste pod pokličkou dalších 7 minut, dokud ryba nezíská bílou blyskavou barvu a nepůjde lehce oddělit od kůže. Rybu na talíře servírujte na zeleninové peřině.

Více informací najdete na adrese: www.olivyzspanelska.cz



Štítky

[úprava povrchů, dveře, potraviny a nápoje, ložnice, trendy, interiér, inspirace, vaření, veletrhy a výstav, domácí práce, zdraví, styl, střecha, barvy, zahrada, osobní péče, peníze, nové bydlení, zelená úsporám, ceny bytů,](#)

Odkazy

- Kuchyně
- Projekty rodinných domů
- Reality Brno
- Okna plastová
- Zasklívání lodžii

publikováno: 07. 11. 2009, v rubrice **Kuchyně**

Olivy jsou dar podzimu

Víte, že olivy jsou podzimní ovoce a nejvíce jich k nám přichází ze Španělska? Olivy a olivový olej jsou základním pilířem středomořské stravy, kterou odborníci dlouhodobě doporučují jako velice prospěšnou. Přidat pod pečené kuře pár oliv či nahradit jimi mističku chipsů či slaných tyčinek - to přece není k zahazení. Sedm oliv denně totiž chrání zdraví.

První setkání s pikantními plody olivovníku si pravděpodobně pamatuje každý. Ne vždy je to láska na první pohled. „Olivy jsou chuťově komplikované,“ vysvětluje Jan Krajč, kuchař z EasyFood v Praze. Jsou natolik zvláštní a výrazné, že si na ně někdo musí chvíli zvykat. Když si ale zvyknete, tak to stojí za to. Lidé, kteří nemají nadváhu ani vysoký krevní tlak, by měli jíst 25 gramů oliv denně - tedy přibližně sedm plodů. V těchto přibližně 37 kaloriích je velké množství důležitých látek: vápník, sodík, draslík, hořčík, železo či jód.

Černé, nebo zelené?

Oliv je mnoho odrůd, které se liší tvarem, velikostí i chutí. Barvou však ne, tu mají všechny odrůdy velmi podobnou. O tom, zda oliva zůstane zelená, nebo zčerná, rozhoduje stupeň zralosti, ve kterém je sklizena. Nejméně zralé jsou zelené olivy. Ty se sklízí v září, mají nižší obsah oleje, jsou křupavější a výraznější, protože jsou nahořklé. Když se plody nechají na stromě déle, červenají, fialovějí, hnědnou a nakonec zčernají. Černé plody se sklízí až počátkem prosince. Nejsou tak pikantní, jsou jemnější, měkčí a až třetinu jejich hmotnosti tvoří vynikající zdravý tuk. Přesto černé olivy zcela překvapivě obsahují o něco méně kalorií než ty zelené.

Do salátů i pomazánky

Plody olivovníku využijete v teplé i studené kuchyni. Jsou vhodné do všech typů jídel. Olivami obohatíte studené i teplé saláty, pomazánky a rozhudy, pečeného králíka, kuře i rybu, pizzu i omáčku na těstoviny. Nakrájené olivy okouzlí v sekané i nádivce do masa a slaných koláčů. Jde o natolik výraznou a svébytnou surovinu, že není potřeba jimi pokrm „zasypat“. „Olivy je škoda mučit,“ radí kuchař Krajč. Proto když použijete do jídla oliv víc, už ho nijak výrazně nedochucujte, chuti by se zbytečně přebíjely. Naopak olivy můžete použít, stejně jako kapary či ančovičky, jen v menším množství jako výrazné ozvláštňení třeba pečeně, pizzy a bramborového salátu.

Záleží jen na vaší chuti

Jak jsou dobré, tak jsou zdravé. Obrovskou výhodou oliv je jejich celoroční dostupnost, tedy i na podzim a v zimě, kdy mohou na stole chybět přirozené rostlinné zdroje mnoha důležitých látek. Seženete plody s peckou, vypeckované nebo s rozličnou náplní. Namísto pecky mohou být v olivě zelenina, maso, ryba, ovoce a suché plody. Chuťová rozmanitost je dána také různými nálevy s kořením, česnekem, bylinami a podobně. Jíst je můžete „jen tak“, rukou, vidličkou nebo napichovátkem. Olivy se používají podle chuti, neexistuje žádné pravidlo, kdy jsou vhodnější zelené než černé. Záleží pouze na vás, jakým chuťovým a barevným kombinacím dáváte přednost.

Místo tabletek

Olivy jsou nutričně velice hodnotné. Obsahují vlákninu a kyselinu olejovou, takže přispívají k prevenci srdečně-cévních onemocnění. Koho příliš nevábí mléčné výrobky, ten jistě ocení olivy jako významný zdroj vápníku a fosforu. Jsou v nich ale i další prvky. Draslík snižuje napětí svalů, normalizuje krevní tlak, pomáhá bojovat s únavou. Sodík pomáhá udržovat v organismu tekutiny a hlídá rovnováhu iontů (na olivy by si proto na druhou stranu měli dát pozor lidé s vysokým tlakem a ti, kteří mají potíže se zadržováním tekutin v těle). Železo je nutnou součástí krvevotvorby a předchází chudokrevnosti. Pro Čechy jsou olivy velice zajímavé jako zdroj jódu - pokud nemilujete mořské ryby, jsou olivy z tohoto hlediska jejich rovnocennou náhradou. Olivy obsahují také vitamíny A a E a mnoho důležitých polyfenolů - rostlinných látek, které působí antioxidačně.

Snadná chuťovka - slaný dezert

Na olivovém oleji osmažte česnek nakrájený na plátky. Neopražte ho, spíše nechte pomalu zezlátnout, aby nezhořkl a jeho chuť přešla do oleje. Pak přidejte černé i zelené olivy, čerstvě mletý pepř a míchejte. Až se olivy prohřejí a obalí česnekovým olejem, přisypte celé pražené mandle. Promíchejte a podávejte horké, teplé nebo studené.

Koláčky s olivami jako jednohubky

Rozšlehejte dvě vajíčka a dva žloutky se solí a oblíbeným kořením, přidejte několik lžic strouhanky a prokypřete sněhem ze dvou bílků. Mělo by vzniknout řídkší nadýchané těstíčko. Nalijte je na vymazaný plech a upečte jako tenčí piškoty. Po vychladnutí nakrájejte na obdélníčky a čtverečky či vykrájejte formičkami různé tvary. Potírejte tapenádou, zdobte řeřichou, polovinou cherry rajčátka, křepelčími vejci, očky, kapary.

Tapenáda

Tapenáda je pasta (kašička) ze zelených i černých oliv.

Receptů je mnoho. Základem jsou jemně nasekané olivy, které se smíchají s oblíbenou přísadou: olejem, česnekem, ančovičkami, sardelkou, kapary, citronovou šťávou, bylinkami a podobně. Suroviny můžete pouze dobře nakrájet a rozmíchat, nebo společně rozmixovat. Tapenáda se maže na topinky, pizzu nebo se dává k masu.

Více receptů najdete na www.olivyzespanelska.cz.

Foto autor | fotografie: Shutterstock

Jezte olivy!

Je známo, že olivy nezachutnají hned napoprvé, ale zato vás poté odmění vyváženou sadou minerálů, vitaminů a esenciálních olejů. Také jsou zároveň zdroj vlákniny, vápníku, sodíku, draslíku, hořčíku, železa a jódu. Odborníci na výživu se shodují, že by člověk měl sníst sedm oliv denně, čímž se mu dostane přísunu všech zmíněných kladů v tom správném množství. A navíc například černé olivy doporučují lékaři při dietě.

Media Outputs

Olives from Spain

(December 2009)

	Date	Media	Headline
1.	12/2009 + 1/2010	Estetika	Vánoční večírky ve znamení oliv
2.	12/2009	Šíp Plus	Olivobraní na talíři
3.	01/2010	Blesk křížovky	7 oliv denně
4.	12/2009	Napsáno životem	7 oliv denně pro zdraví
5.	15.12.2009	www.sip.denik.cz	Olivobraní na talíři
6.	01/2010	Katka, nejlepší recepty	Sedm oliv denně
7.	12/2009	Knihovnička zahrady	Proč jsou olivy zelené, červené a černé?
8.	01/2010	Zdraví	Silvestrovské olivové mámení
9.	9.12.2009	Chvilka pro Tebe	Španělské olivy
10.	9.12.2009	Blesk Hobby	Silvestrovské pochoutky
11.	15.12.2009	1-zpravy.cz	Olivobraní na talíři
12.	30.12.2009	Tina	Lehký vstup do ledna
13.	12/2009	Svět ženy - zdraví	Na stopě olivám
14.	18.12.2009	Es.madmax.eu	Olivy

Zdraví

Bojíte se na konci roku zkázy těla i zdraví?
Kalorie a těžké potraviny kam oko dohlédne...
Ne všechno, co se na konci roku klade na misky,
je ale tabu. Naopak.

Text: Hana Probusová, Vendula Práserová

Chutnaly vám olivy, když jste je jedli poprvé? Stane se to málokomu. Člověk se k nim musí projít, ale dá-li těmto barevným kuličkám šanci, zpravidla jim propadne. Ocení je pak nejen jako zobání k vínu, chutnou součást salátů či oleje. Bonusem je, že jsou velice zdravé. A to nejen jako pochutina nebo vylisované v podobě oleje, ale i jako součást kosmetických produktů.

vánoční večírky ve znamení oliv

ZELENÉ JSOU NEZRALÉ?

A víte, jak je to s barevností oliv? Jejich různá barva neznámá jinou odrůdu, ale pouze jinou dobu sběru. Olivy jsou nejdříve zelené a v průběhu zrání se jejich barva mění na vinově červenou, pak na fialovou a nakonec černou.

Kuličky proti stárnutí

Ačkoliv jsou olivy oblíbené zejména pro svou nezaměnitelnou chuť, pro tělo představují až nečekaně bohatý zdroj celé řady živin. Mezi nejvýznamnější patří vitamín A, který pomáhá zraku, pokožce a posiluje naši imunitu, „éčko“ je zase důležité v prevenci zejména srdečních onemocnění a dokáže zpomalit také stárnutí buněk.

Z alkalických kovů potřebných pro naše tělo je v olivách zastoupen draslík, který snižuje napětí svalů, krevní tlak a pomáhá odstraňovat únavu. Sodík udržuje iontovou rovnováhu a chrání tělo před nadměrnými ztrátami tekutin. Další je železo, které je jako součást bílkovin zapojených do přenosu kyslíku nezbytným prvkem našeho organismu.

Kromě vysokého obsahu vlákniny, fosforu (nezbytného pro mozek, nervy a srdce) a vápníku jakožto stavebního kamene kostí a zubů jsou olivy bohaté i na hořčík a jód – ten je obsažen v hormonech štítné žlázy. V přírodě se jedná o stopový prvek velmi vzácný, který se vyskytuje pouze ve sloučeninách. Jeho nedostatek v těle poznáme např. podle neopodstatněného zvýšení hmotnosti, zácpy, lámavých vlasů a nehtů nebo deprese.

Řadu látek prospěšných zdraví, mezi jinými i nenasycené tuky (pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a zároveň snižují hladinu cholesterolu v krvi), si uchovává i olivový olej.

Ideál = 7 denně

Všechny tyto složky řadí olivy mezi pochutiny, které by neměly na našem stole chybět. Konzumovat se můžou i při redukční dietě, protože jsou nízkokalorické – zejména pak černé, protože obsahují méně kalorií i soli. Odborníci na zdravou výživu doporučují jíst sedm oliv denně. Osoby se zvýšenou tělesnou zátěží můžou toto množství překročit, lidé, kteří mají problémy s obezitou nebo vysokým krevním tlakem, by jich naopak měli spořádat méně. Denní dávka sedmi oliv (25 gramů) představuje přibližně 37 kalorií, významné množství vlákniny, dostatek antioxidantů, minerálů a zdravých tuků.

Olivy nám pomůžou přestat bez úhony náročná období, jakými jsou sychravý podzím či silná zima. Večer ve společnosti dobrého vína a misky různorodých oliv je kromě toho příjemnou vzpomínkou na letní dovolenou. *

TISÍCILETÉ STROMY

Olivy byly známy a uctívány už v antice. Obyvatelé starého Říma si olivovníků vážili natolik, že jejich pokácení trestali smrtí. Tento strom je ale velmi odolný a kromě lidské ruky se vyrovná snad se všemi nástrahami přírody. Nevadí mu dlouhá sucha, slaná voda ani silné poryvy větru. Mnohdy dokonce přežije požár. Není proto divu, že některé olivovníky jsou starší více než dva tisíce let. Ostatně pod jedním z nich údajně odpočíval na hoře Olivetské Ježíš a vzácný strom průvodci turistům dodnes v Jeruzalémě ukazují.

Olivová kosmetika

- 1 Olivový zpevňující balzám Doliva. (200 ml, 278 Kč)
- 2 Šetné očišťovací pleťové mléko (135 Kč), ochranný krém (189 Kč) i novinka vyživující tělové mléko Enja (89 Kč) obsahují olivový olej. (Dermacol)
- 3 Také v nabídce Avonu najdete kosmetiku s olivovým olejem: tělový peeling (299 Kč), zpevňující sérum na dekol a krk (249 Kč), zvláčňující tělový krém (299 Kč) a peeling na ruce (149 Kč).
- 4 Extrakt z oliv zjemňuje sprchový krém Fa, který najdete v příjemně zeleném vánočním balíčku.
- 5 Gel na nehtová lůžka (149 Kč) a regenerační maska na vlasy (49 Kč) od Oriflame využívají pozitivního působení oliv. Oriflame kromě toho chystá jako žhavou novinku olivovou sadu obsahující tělový krém (149 Kč), tekuté mýdlo (159 Kč) a abrazivní gel (89 Kč) s vyživujícími výtažky z oliv a bambusu.



Víno na víkend

Nové označení VOC

Letos poprvé se na trhu objevují lahve vína, které mají kolem hrdla pásku s nápisem VOC (vína originální certifikace) a informacemi o výrobci, sarži vína a počtu výrobních lahví. Laicky řečeno jde o rodné číslo daného vína. Díky tomu si milovníci tohoto nápoje mohou mezi jednotlivými značkami lépe vybrat. Sami výrobci ale raději než VOC používají označení Vůně vína, Odrůda hrozny nebo Cit vinaře.

Celý proces legislativního uzádní VOC trval pět let a zatím ho mají jen na Znojemsku. „Naše oblast se na rozdíl od ostatních odlišuje výraznějším aroma některých odrůd. Jedná se například o veltlínské zelené, sauvignon i třeba ryzlík rýnský,“ vysvětlil Jaroslav Chaloupecký z vinařství Lahofér.

Podle našeho vinařského zákona, který se inspiroval normami v Rakousku a Německu, se vína rozlišují a označují ne podle geografického původu, tedy jednotlivých vinic a lokalit, ale podle obsahu cukru v moštu. Jde o vína příslušková jako například pozdní sběr, bobulový výběr atd.

Jiný systém mají ve Francii, Itálii nebo Španělsku. Vína jsou označována podle geografického původu. Záleží především na poloze vinic a jejich podloží, které výrazně ovlivňuje kvalitu vína. Vinice mohou třeba sousedit, ale jedna je v nejvyšší kategorii a druhá o několik stupňů níže.

Vína s geografickým původem bývají kvalitnější a většinou také dražší. Především ve Francii přitahují hildají, kdo označení geografického původu může mít a kolik z vybraných vinic může sklízet, aby neutrpěla jeho kvalita. (Še)

OCHUTNÁVKA

SAUVIGNON VOC 2008

Výrobce: VINAŘSTVÍ LAHOFEŘ

Vinařská obec: DOBŠICE

Trat: U HÁJKU

Charakteristika: polosuché až suché víno s aroma černého rybízu, angraštového kompotu a květu hluchavky.

Vinařův slovník DRUHAK

Dříve oblíbený způsob přípravy vína „pro Pražáky“. Vylisované slupky, které obsahovaly ještě řadu látek, se po zalití vodou znovu vylisovaly, přispěl se cukr a vzniklo sladké víno, které chutnalo především lidem z nevínařských oblastí. Ordbrně se mu říká matolinové víno.



OLIVOBRAŇÍ na talíři

Masové kapsičky s olivami

SUROVINY (PRO 4 OSOBY)

DOBA: 50 MINUT

NA TESTO: 225 g hladké mouky ● 1 čajová lžička soli ● 3 polévkové lžičce penenského olivového oleje ● 90 ml horké vody

NÁPLŇ: 1 malá cibule ● 200 g mletého masa ● 10 nasekaných španělských oliv ● penenský olivový olej ● sůl a pepř

OMÁČKA: 1 bílý jogurt ● trocha olivového oleje ● sůl a pepř

NÁVOD

K mouce v míse přidejte olej a vodu. Zadějte těsto a nechte chvíli odstat. Nakrájenou cibuli namočte do dvou lžic olivového oleje, přidejte mleté maso, sůl a několik minut povařte. Přimíchejte olivy. Nejprve z těsta vytvořte malé kuličky, ty rozválejte do plátek. Přepůlené půlměsíčky přehněte a slepte vodou, aby vznikly malé kornoutky. Ty naplňte směsí a uzavřete přeložením dalšího půlměsíčku. Taštičky smažte v horkém olivovém oleji. Můžete podávat spolu s jogurtovou omáčkou, tedy jogurtem smíchaným s olivovým olejem, solí a pepřem. Nakonec ozdobte olivami a snítkou pažitky.

Říká se, že k olivám se našinec musí projist, aby mu zachutnaly. Malým zeleným, fialovým nebo černým kuličkám s nezaměnitelnou hořkoslanou chutí totiž málokdo přijde chut, hned napoprve. Toho, kdo jim šanci, ale odmění už po několika sousedních neopakovatelných chuťových zážitcích. Navíc se traduje, že pro zdraví bychom měli sníst sedm oliv denně. Tak hurá na ně!

VÁŽENÉ ČTENÁŘKY

MÁTE RECEPT, O KTERÝ BYSTE SE RÁDY PODĚLILY? NEVÁHEJTE A POŠLETE NÁM NÁVOD NA VAŠI SPECIÁLNÍ ADRESU I S FOTOGRAFIÍ NA EMAILOVOU ADRESU:

JANDUSKOVA@SIPPLUS.CZ

Kataráček z oliv pro děti

DOBA: 15 MINUT



SUROVINY (PRO 4 OSOBY)

● 4 vejce ● 6 zelených a 6 černých španělských oliv ● 1 plátek bílého chleba ● sůl a pepř ● ovocný ocet ● pažitka ● panenský olivový olej

NÁVOD

Vejce vařte 4 minuty ve slané vodě s několika kapkami octa (nejlépe víšňového). Olivy nasekejte nadrobno a promíchejte se dvěma lžicemi oleje a černým pepřem. Na kostičky nakrájený chléb opečte do zlatova, osušte na ubrusku a jemně pokropte octem. Vajíčka vložte do vhodných nádobek, nalfukněte a část odkrojte. Přidejte sůl a pepř, naplňte chlebem a olivovou směsí. Posypte nadrobno sekanou pažitkou.

Olivové omeletky

DOBA: 35 MINUT



SUROVINY (PRO 4 OSOBY)

● 4 vejce ● 4 až 5 středních brambor ● 12 zelených španělských oliv ● panenský olivový olej na smažení ● sůl

NÁVOD

Brambory nakrájejte na tenké plátky a usmažte do zlatohněda ve větším množství olivového oleje. Plátky nechte odkapat nebo vysušte v papírové utěrce a osolte. Rozbitá vejce promíchejte s bramborami a nasekanými olivami. V malé pánvi na troše oleje smažte připravenou směs z obou stranách. Postup opakujte i u dalších omeletek. Na závěr placičky dozdobte celými olivami.

Těstoviny s olivovou omáčkou

DOBA: 50 MINUT



SUROVINY (PRO 4 OSOBY)

● 320 až 400 g kratších těstovin ● 1 kg rajčat ● hrnek púlených oliv (zelených i černých) ● 2 velké lžice nasekaných kaparů ● lžice vinného octa ● lžice cukru ● 3 lžice panenského olivového oleje

NÁVOD

Rajčata oloupejte, nakrájejte a položte do zapékací nádoby vymazané olejem. Osolte a opepřete, posypte cukrem a kapary. Pokapejte jemně olivovým olejem a octem. Pečte v předehřáté troubě na 250 stupňů po dobu 20 až 30 minut. Dobře upečená rajčata ještě překrojte, přidejte olivy a dejte zpátky do trouby na dalších 5 minut. Těstoviny uvařte, sceďte a podávejte s upečenou směsí.

Bazalkový salát s olivami

DOBA: 10 MINUT



SUROVINY (PRO 4 OSOBY)

● 400 g cherry rajčátek ● 16 až 20 černých španělských oliv ● 200 g jemného kozího sýra ● panenský olivový olej ● sůl ● černý pepř ● snítky bazalky

NÁVOD

Rajčátka omyjte, osušte a nakrájejte na půlky, sýr na kostičky. Ob suroviny vložte do salátové mísky společně s olivami. Připravenou směs osolte a opepřete. Vše pak promíchejte a pokropte olivovým olejem, ozdobte nasekanou bazalkou. Nechte v chladu několik minut odpočinout a servírujte.

TIP ŠÍPU Pro ostřejší chuť můžete salát pokapat kvalitním jablčným octem z celých jablek.

Dušený kanic na peřince

DOBA: 40 MINUT



SUROVINY (PRO 4 OSOBY)

● kanič o váze přibližně 1,7 kg ● cibule ● 15 černých oliv ● rajče ● 1 zelená a 1 červená paprika ● 2 stroužky česneku ● sklenka bílého vína ● 3 polévkové lžice rajčatového protlaku ● panenský olivový olej ● sůl a pepř ● větvička tymiánu

NÁVOD

Cibuli nakrájejte na proužky, papriky na menší kousky. Na pánvi s olejem nechte změkhnout cibuli, papriky a neloupané stroužky česneku. Přidejte oloupané, nakrájené rajče, celé olivy a tymián. Po několika minutách přidejte protlak. Porce ryby položte na vrch pánve se zeleninou a přelijte bílým vínem. Duste dalších 7 minut, až ryba zbledne. Rybu servírujte na zeleninové peřince.

Mandle s olivami

DOBA: 30 MINUT



SUROVINY (NA 1 MISKU)

● 100 g pražených mandlí ● 100 g kvalitních oliv (zelené i černé) ● 8 stroužků česneku ● olivový olej ● sůl a pepř

NÁVOD

Oloupané stroužky česneku podélně rozkrojte na dva až tři plátky a na středně rozeřáté pánvi s olejem orestujte do žluta. Vložte olivy a pražené mandle. Společně restujte dalších 8 až 10 minut. Ochutnejte solí a pepřem, ozdobte nasekaným oreganem nebo listy tymiánu. Podávejte k vínu.

TIP ŠÍPU K této pochoutce se hodí růžové i červené víno. Nic neubíjí ani bílým.

BLESK

Berete po jídání oliv spíš za výjimečnou událost? Dopřáváte si je na dovolené, o svátcích nebo slavnostních příležitostech? Podle odborníků na výživu byste to měli změnit a dopřávat si je každý den. Mají totiž našemu tělu tolik co nabídnout, že to je až k neuvěření...
Renata Vyšínová

7 oliv denně

pro zdraví, dlouhověkost a krásu

Chut oliv je natolik specifická, že dělí lidi na dva jasně vyznačené tábory – jedni olivy milují a druzí ty je nepozřejí. Nemá asi smyslu ty druhé přesvědčovat množstvím vlákniny, vápníku a vlivu na imunitu. Krevní oběh či pěknou pokožku... Oslovujeme tedy spíš ty, kteří je mají rádi, jen je zatím jedí v minimálním množství. Ideální dávka zdravého člověka je podle odborníků sedm oliv denně.

A proč jsou tak zdravé? Obsahují hodně vitamínu A, který kromě očí posiluje i imunitu, což se zvláště v zimě a chřipkové epidemii hodí. Olivy prý umí zpomalovat stárnutí, díky draslíku snížit krevní tlak a odstranit únavu, díky vitamínu E být prevencí srdečních chorob. Obsažený jód zajišťuje správnou práci štítné žlázy, vápník je prevencí osteoporózy... Mají dobrý vliv na kvalitu pokožky a tvorbu vrásek. Ale hlavním argumen-

tem možná nakonec zůstává fakt, že přidání do salátů či na maso přivane vzpomínku na dovolenou u moře, na slunce, teplo a klid a tak má pokrm s olivami v důsledku vlastně i uklidňující účinek...

Bazalkový salát s olivami

Na přípravu potřebujete:

- 400 g cherry rajčátek
- 16–18 černých španělských oliv
- 200 g jemného kozího sýra
- panenský olivový olej
- sůl
- černý pepř
- snítky bazalky

Postup:

Rajčátka omyjte a nakrájejte na půlky a sýr na kostičky. Rajčata se sýrem dejte do salátové misky společně s olivami. Ochutíte solí a pepřem. Pokropte olivovým olejem a ozdobte nasekanou bazalkou.



Těstoviny s opečeným rajčátkem a olivovou omáčkou

Na přípravu potřebujete:

- 320–400 g těstovin (krátké tvary)
- 1 kg zralých rajčat
- 1 hrnek pólených španělských oliv (zelených a černých)
- 2 (polévkové) lžičce nasekaných kaper
- 1 lžička vinného octa
- 1 lžička cukru
- 3 lžičce panenského olivového oleje

Postup:

Rajčata oloupejte, nakrájejte a položte do pečicí misky vymazané olivovým olejem. Okořeňte solí a pepřem, posypte cukrem a kapy. Poté jemně pokapejte olivovým olejem a octem. Pečte v předeháté troubě na 250° po dobu 20 až 30 minut, dokud směs nebude dobře upečená. Vyměňte pečicí misku z trouby, rozkrájejte rajčata, přidejte olivy a dejte zpátky do trouby na dalších 5 minut. Těstoviny uvařte, jak jste zvyklí, osuďte a podávejte s upečenou omáčkou.

Tataráček ze zelených a černých oliv

Na přípravu potřebujete:

- 4 vejce
- 6 zelených španělských oliv
- 6 černých oliv
- 1 plátek bílého chleba
- panenský olivový olej
- sůl a pepř
- ocet (nejlépe víšňový)
- pažitka

Postup:

Vejce uvařte ve slané vodě s několika kapkami (nejlépe víšňového) octa. Olivы nasekejte na drobné kousky a promíchejte se dvěma lžičkami oleje a černým pepřem. Bílý chléb nakrájejte na malé kostičky a opečte do zlatova; osušte na kuchyňské utěrce a pokropte několika kapkami octa. Uvařená vajíčka umístěte do nádobek na vajíčka nebo do panákových skleniček. Nafukněte je a odkrojte horní část. Ochuťte solí a pepřem. Napiňte opečeným chlebem a olivovým tataráčkem. Na závěr posypte jemně nasekanou pažitkou.

Olivové omelety

Na přípravu potřebujete:

- 4 vejce
- 4–5 středních brambor
- 12 zelených španělských oliv
- panenský olivový olej
- sůl

Postup:

Nakrájejte brambory na tenoučké plátky a smažte ve větším množství olivového oleje. Nejprve smažte na mírném ohni, postupně přidávejte na teplotě, aby se plátky osmažily hezky do hněda. Bramborové plátky nechte odkapat, nebo rozložte na kuchyňskou (papírovou) utěrku, aby se zbavily přebytečné mastnoty. Osušte a odstavte stranou. Nasekejte olivy. Rozbijte vejce a promíchejte je s bramborami a olivami. Do malé pánve na smažení dejte trochu olivového oleje a přelijte do ní část připravené směsi. Rovnoměrně rozprostřete na pánvi. Po osmažení jedné strany, pomocí talíře obraťte. A opečte rovnoměrně po obou stranách. Postup opakujte i pro vytvoření dalších omeletek. Na závěr ještě ozdobte celými olivami.



7 oliv denně pro zdraví

Patříte mezi milovníky oliv? Výborně, oblíbili jste si ochránce svého zdraví!



zvýšenou námahou, jako jsou sportovci a velmi vytržení pracující lidé.

Hubnutí s olivami
Olivy můžete konzumovat i při redukční dietě – doporučená denní dávka 25 gramů oliv obsahuje pouze 37 kalorií. Přitom černé olivy mají méně kalorií než olivy zelené. Navíc jsou také bohatým zdrojem vlákniny (100 gramů oliv obsahuje 2,6 gramů vlákniny), která je pro nás, nejen při hubnutí, velmi důležitá. Více informací najdete také na www.olivyzeipaneliska.cz.

Silvestrovský salát s olivami
400 g cherry rajčátek omyjte, nakrájejte na půlky a dejte do salátové mísy, přidejte 20 černých španělských oliv, 200 g jemného kovábového sýra nakrájeného na kostičky, ochuťte solí a černým pepřem a pokropte olivovým olejem. Ozdobte nasekanou bazalkou.

Milujte olivy
Konzumace sedmi oliv denně (tj. 25 g/den) je odborníky doporučovaná denní dávka pro dospělého člověka. Více než sedm oliv by pak měly jíst osoby se

Kromě vysokého obsahu vlákniny a vápníku jsou bohaté i na sodík, draslík, hořčík, železo a jód. I olivový olej si uchovává řadu zdraví prospěšných látek, mezi jinými i nenasycené tuky. Ty pomáhají v prevenci srdečních i cévních chorob a snižují hladinu cholesterolu v krvi. Olivy jsou vhodné i pro děti, obvykle jim ale příliš nechutnají.

zdraví a krásu

IDEÁLNÍ SNÍDANĚ

Nestlé mášlá v příchuti tradiční, s tropickým ovocem či jablko a skořice vás příjemně naladí a dodá vašemu tělu ranní vzpruhu. Doporučená cena: 39,90 Kč.




VITAMINY PRO NEJMENŠÍ

Multivitaminový sirup Martelci s pomerančovou příchutí je určen pro děti už od jednoho roku, které si ještě neumí poradit s doplňky stravy ve formě tablet. Cena: cca 155 Kč.



PŘÍRODNÍ PROJÍMADLO

Je vhodné při zpomaleném procesu trávení, zároveň je dobrým pomocníkem při boji s nadýmáním, protože na sebe váže tukové látky a zbavuje tělo škodlivin. Cena: cca 200 Kč.

Poradna

MUDr. Stanislava Šimková
Očkovací centrum FTN



OČKOVÁNÍ PŘED DOVOLENOU

Jaké jsou nejčastější nemoci, proti kterým se doporučuje očkování, a jak zjistím, proti čemu se mám nechat při cestě do exotické země očkovat?

Šimková, 37 let

Vždy, když hodláte cestovat mimo střední a západní Evropu, je na místě poradit se v některém z očkovacích center, které bývají při všech infekčních odděleních velkých nemocnic. Tam lze získat také informace o ochraně před hmyzem, vhodném stravování, úpravě vody, lécích, které jsou vhodné vzít s sebou.

Z hlediska možnosti nákazy některou z exotických chorob jsou nebezpečné hlavně Střední, Východní a Západní Afrika, tropické oblasti Jižní a Střední

Ameriky, Jihovýchodní a Jižní Asie, Egypt a celá severní Afrika i ostrovy ve Středozemním moři, Kazibik apod.

Nejčastěji doporučená očkování jsou proti hepatitidám A a B, břišnímu tyfu, meningokokům. Do Jižní Ameriky a Afriky také proti žluté zimnici; očkování je v této oblasti v některých zemích povinné, jinde jen doporučeno. Dle navštívené lokality doporučujeme též očkování proti vzteklině, děrné obrně a choleře.

V očkovacích centrech se rovněž můžete nechat naočkovat proti infekčním chorobám, vyskytujícím se i u nás – klíšťové meningoencefalitidě, hepatitidě, planým neštovicím, tetanu, chřipce a dalším infekčním nemocem.



MUDr. Radek Tomášek
FN u sv. Anny, Brno

NÁSLEDKY HODOVÁNÍ

Manžel má cukrovku, tak se bojím svátků, protože vím, že v jídle se nikdy nechce omezovat. Jaké zdravotní následky může mít vánoční přejídání a divoké kombinace jídel?

Lucie, 42 let

Nerázená konzumace vánočních pochoutek může skutečně způsobit především pociny tíže v žaludku, pálení žáhy, nadýmání, zvýšenou plynatost, průjem, zvracení. Deťů dřív jsou především potraviny tučné, aromatické, upravené pečením, smažením či pražením, a samozřejmě jakékoli jiné v nadměrném objemu.

Náš organismus se brání tím, že se snaží nestrávené zbytky stravy odstranit – průjemem nebo zvracením. Přejídání však

může způsobit i vyložené akutní chorobné stavy – například ilučníkový záchvat.

U lidí, kteří mají nějaké dlouhodobé onemocnění vyžadující dietu, porušení dietního režimu vede ke zhoršení jejich choroby. Klinickým případem jsou právě pacienti s cukrovkou, kteří mnohdy konec vánočních svátků tráví na nemocničním lůžku. Jejich nemoc je jako pyramida skládající se z dalších zdravotních potíží a vinou příliš nízké či vysoké hladiny krevního cukru nebo jejího častého kolísání, může dojít k narušení rovnováhy organismu, což spustí řetězovou reakci. Diabetikům škodí především sladké a mastné cukroví a tučné smažené pokrmy, velké problémy může způsobit alkohol.

http://sip.denik.cz/pro-zeny/-olivobrani-na-taliri20091215.html



Placeno
denik.cz



číslo 8. 01. 2010

číslo 10 D

Nový květinový výhled zdarma

[Email](#) | [Kontakt](#) | [Pečlivci](#) | [Horoškop](#) | [TV program](#) | [Nastav si SIP jako domovskou stránku](#)

 [Tedy!](#)

Hlavní strana

- show
- Lidské příběhy
- Recepty
- Reportáže
- Milá práce
- Pro ženy
- Pracovní
- Odvolání
- Zdraví
- Právní
- Nejčtenější články
- SIP TV obsah
- Seznam

Pro ženy MÁ PŘÍBĚH 422219922

Olivobraní na talíři

Dobrá

Uterý 15.12.2009 22:49

Ráda se, že k těmto se nařinout musí projít, aby mu zachránily. Máte zelené, hovězí nebo černé kuličky s rezavanějšího hovězí stánu chuti však makulárnímu. Čechovi či Češce zachránily třetí napoprvé. Ale toho, kdo jim dá šanci, odmění po několika souzřetích svou rezavanějšímu a lahodnou chuť. Tlačte se, že pro zdraví bychom měli sníst sedm oliv denně.



Masové kapsičky s olivami

Oříšky

Další články z rubriky

- [Vedle hnylo Hubneta ze Šloem: OSPECHI](#)
- Pro ženy
- [Kata: Wlnet vyřít boj o ofinované ženka bratr VSTRALI](#)
- Pro ženy
- [Výrovnání \(ne krouhod mltovani\)](#)
- Pro ženy
- [Chtíte se Šloem: Perné záje nepoří](#)
- Pro ženy
- [Žitaví tročky povíte](#)
- Pro ženy
- [Pavla: Nevěřím vlastním očím!](#)
- Pro ženy
- [Chtíte na poslední chvíli](#)
- Pro ženy
- [Čterdka Mlars: Cítím se káždě!](#)
- Pro ženy
- [Maršeta: chybí už i s křov](#)
- Pro ženy
- [Prančova: Jálco tak úžasného jsem očeloval!](#)
- Pro ženy

Masové kapsičky s olivami

Suroviny (pro 4 osoby):

Na těsto: 225g hladké mouky, 1 čajová lžička soli, 3 polévkové lžičce panenského olivového oleje, 90 ml horké vody

Náplň: 1 malá cibule, 200 g mletého masa, 10 nasekaných španělských oliv, panenský olivový olej, sůl, pepř

Omáčka: 1 bílý jogurt, trochu olivového oleje, sůl a pepř

Návod: K mouce v míse přidejte olej a vodu. Zadějte těsto a nechte chvíli odstát. Nahrávanou cibuli namoche do dvou lžic olivového oleje, přidejte mleté maso, sůl a několik mlůk povafte. Přimíchejte olivy. Nejprve z těsta vytořte malé kuličky, ty rozvěřeje do plátek. Přepřené půlměsíčky přehněte a slepte vodou, aby vznikly malé kornoutky. Ty naplňte směsí a uzavřete přeložením dalšího půlměsíčku. Těstíčky smažte v horkém olivovém oleji. Můžete podávat spolu s jogurtovou omáčkou, tedy jogurtem smíchaným s olivovým olejem, solí a pepřem. Nakonec ozdobte olivami a snítkou pažitky.

Doba: 50 minut

Dnešní vydání



Reklama od FOX

Vino z Moravy a z Čech
Vše, co chcete a více však. Historie, rozdílné, výroba, akce, aktualy.

[Vinaři.cz](#)

Půjčka už 2.998.000 Kč
Společně, rychle a bez zbytečného úsilí! [Klikni a získáš!](#)

naplňte směsí a uzavřete přeložením dalšího půlměsíčku. Těstíčky smažte v horkém olivovém oleji. Můžete podávat spolu s jogurtovou omáčkou, tedy jogurtem smíchaným s olivovým olejem, solí a pepřem. Nakonec ozdobte olivami a snítkou pažitky.

Doba: 50 minut.



Tatareček z oliv pro děti

Suroviny: 4 vejce, 6 zelených a 6 černých španělských oliv, 1 plátek bílého chleba, panenský olivový olej, sůl a pepř, ovocný ocet, pažitka

Návod: Vejce vařte 4 minuty ve studené vodě s několika kapkami octa (nejlépe víšňového). Olivy nasekejte nadrobno a promíchejte se dvěma lžicemi oleje a černým pepřem. Na kostičky nakrájený chléb opečte do zlatova, osušte na ubrusku a jemně pokropte octem. Vajíčka vložte do vhadných nádabek, nařiněte a část odložte. Přidejte sůl a pepř, naplňte chlebem a olivovou směsí. Posypte nadrobno sekanou pažitkou.

Doba: 15 minut.



Těstoviny s rajčaty a olivovou omáčkou

Suroviny (pro 4 osoby): 320 - 400 g krátkých těstovin, 1 kg zralých rajčat, 1 hrnek přelých oliv (zelených i černých), 2 velké žilce nasekaných kapeňů, 1 žilce vinného octa, 1 žilce cukru, 3 žilce panenského olivového oleje

Návod: Rajčata oloupejte, navrátěte a položte do zapékací nádoby vymazané olejem. Osolte a opepřete, posypte cukrem a kapary. Pokapejte jemně olivovým olejem a octem. Pečte v předehřáté troubě na 250° po dobu 20 až 30 minut. Dobře upečená rajčata ještě přejrátě, přidejte olivy a dejte zpátky do trouby na dalších 5 minut. Těstoviny uvařte, sceďte a podávejte s upečenou směsí.

Doba: 50 minut



Dušený kanic na peřince

Suroviny (pro 4 osoby): 1 kanic o více přibližně 1,5 až 1,7 kg (lze použít i jinou mořskou rybu), 15 černých oliv, 1 cibule, 1 zelená a 1 červená paprika, 1 zralé rajče, 2 stroužky česneku, sklenka bílého vína, 3 polévkové žilce rajčatového protáku, panenský olivový olej, sůl, pepř a větvička tymiánu

Návod: Cibuli nakrájete na proužky, papriky na menší kousky. Na pánvi s několika žilcemi oleje nechte změkhnout cibul, papriky a neloupané stroužky česneku. Přidejte oloupané, navrátěné rajče, celé olivy a tymián. Po několika minutách dozraje protáček. Porce ryby položte na vrch pánev se zeleninou a přelijte bílým vínem. Pod pokličkou dušte dalších 7 minut, až ryba zbledne a přijde lehce od kosti. Rybu servírujte na zeleninové peřince.

Doba: 40 minut



Olivové omeletky

Suroviny: 4 vejce, 4-5 středních brambor, 12 zelených španělských oliv, panenský olivový olej na smažení, sůl

Návod: Brambory navrátěte na tenké plátky a usmažte do zlatohněda ve větším množství olivového oleje. Plátky necháme ockapat, nebo vysušíme v papírové utěrce a osolíme. Rozbitá vejce promícháme s bramborami a nasekanými olivami. V malé pánvi na troše oleje smažme připravenou směs po obou stranách. Postup opakujeme i u dalších omeletky. Na závěr placičky dozdobíme celými olivami.

...
Roztřás vejce pramínkame s bramborami a nasekanými olivami. V malé pánvi na troše oleje smažíme připravenou směs po obou stranách. Postup opakujeme i u dalších omelettek. Na závěr placičky ozdobíme celými olivami.

Doba: 35 minut



Bazalkový salát s olivami

Suroviny: 400 g cherry rajčátek, 16-18 černých španělských oliv, 200 g jemného kozího syra, panenský olivový olej, sůl, černý pepř, snítky bazalky

Návod: Rajčátka omyjte, osušte a nakrájejte na půlky, sýr na kostičky. Obě suroviny vložte do salátové misky společně s olivami. Připravenou směs osolte a spepřete. Vše pak promíchejte a pokropte olivovým olejem, ozdobte nasekanou bazalkou. Nechte v chladu několik minut odpočinout a servírujte.

Doba: 10 minut



Pražené mandle s česnekem a olivami

Suroviny (na 1 misku): 100 g pražených mandlí, 100 g kvalitních oliv (zelené i černé), 8 stroužků česneku, olivový olej, sůl a pepř

Návod: Croupané stroužky česneku postupně rozkrájíme na dva až tři plátky a na středně rozehřáté pánvi s olejem orestujeme do žluta. Vložíme olivy a pražené mandle. Společně restujeme dalších 8 až 10 minut. Ochuťme solí a pepřem, můžeme zaoctit nasekaným oreganem nebo italský tymián. Podáváme k vínu.

Doba: 20 minut

Řepa

Klasická podzimní a zimní zelenina obsahuje vitamíny a minerály cenné pro naše zdraví.

Například kyselinu listovou, která zlepšuje vlasy, kůži a nehty, vlákninu, jež čistí střeva, a vitamin C, který podporuje obranyschopnost organismu.

Sedm oliv denně

Máte chuť na něco dobrého a přitom nechcete „hřešit“? Dejte si oliv! Obsahují velké množství vápníku, hořčiku a polyfenolů, tedy látek, které jsou nezbytné pro zdravé fungování organismu. Hlavní složkou v olivách je kyselina olejová, díky které mohou být tyto zelené plody součástí vyváženého jídelníčku. Pro zdravé srdce odborníci doporučují sníst sedm oliv denně. Více na www.olivycespanetska.cz

Bazalkový salát s olivami

Pro 4 osoby:

- 400 g cherry rajčátek
- 16–18 černých španělských oliv
- 200 g jemného kozího sýra
- panenský olivový olej
- sůl
- černý pepř
- snítky bazalky

Rajčátka omyjeme pod studenou tekoucí vodou a nakrájíme na poloviny. Kozí sýr nakrájíme na kostičky. Rajčata se sýrem dáme do salátové misky společně s olivami. Ochutíme solí a pepřem. Pokropíme olivovým olejem

a ozdobíme nasekanou bazalkou.
příprava asi 15 minut, na osobu 160 kcal, 630 kJ,
4 g bílk., 14 g tuků, 5 g sach.

SVĚTOVÉ | SNADNÉ

Jablko

Kulaté a šťavnaté plody u nás patří mezi nejoblíbenější ovoce. Jablka jsou celoročně dostupná, nepříliš drahá, velmi chutná a navíc plná vitamínů. Nezapomínejme na to a dopřejme si alespoň jedno denně. Čerstvé ke svačince, zavažené v kompotu, sušené jako zdravý pamísek nebo jako součást některého oblíbeného moučniku, například štrúdlu.

Nápoj Horké jablko

Pro 4 osoby:

- 1 l Relax Jablko 100%
- 2 polévkové lžice medu
- 15 g vanilkového cukru
- 1 celá skořice
- 15 hřebíčků
- jablko

• pomerančová kůra
V džusu Relax Jablko rozmícháme med a vanilkový cukr, přidáme skořici, hřebíček a kousek jablka a vše společně uvedeme do varu. Potom přidáme trochu nastrouhané pomerančové kůry a vaříme 5 minut. Přecedíme a ihned podáváme.

příprava asi 15 minut,
na osobu 160 kcal, 670 kJ,
SVĚTOVÉ | SNADNÉ

**Āpisník
Zajímavosti**

Vypadá jako papája, ale je to babako

Nati pěstitele ovocných exotů si oblíbili nový druh z Kolumbie a Ekvádoru. Je to babako (*Carica pentagona*), rostlina příbuzná i podobná papáje. Tvoří také stonek (pseudokmen) vysoký až 3 metry, jenž obrůstá v horní třetině velkými, dlaniť členěnými listy. Květy se objevují v jejich paždí a jsou pouze samičí. Plody se tedy vyvíjejí bez opylení (nemají semena) a stonek jimi je přímo obsypán. Jsou pětiboké, dlouhé až 40 cm a váží 2 kg. Zralé postupně žloutnou a měknou, jejich dužnina je však ve srovnání s papájou mimě nakyslá a chutnější.



Proč jsou olivy zelené, červené a černé?



Říká se, že olivám musí člověk přijít na chuť postupně, a je to zřejmě pravda. Asi každý zná olivy zelené, fialové a černé, ale zbarvení není odznakem odrůdy. Jsou to jen plody sklizené v různé fázi zralosti. Zprvu jsou zelené, a jak zrají, mění se jejich barva na červenou, fialovou, až dozrají úplně a zčernají. Málkdo také ví, že zelené olivy se sklízí v létě, obsahují méně oleje, jsou křupavější a nahořklé. Černé pak zrají počátkem prosince, jsou jemnější a obsahují až 30 % oleje. Více o olivách viz www.olivyzspanelska.cz.

Australské citrusy jsou hit

Mezi citrusáři přibývá zájemců o vzácnější druhy z Austrálie, případně jejich křížence. Jsou to totiž endemity, které nikde jinde nerostou. Tvoří hned dvě skupiny: První je *Microcitrus* s druhy *australis*, *australasica*, *inodora* či *papuana* (na snímku jeden z kříženců). Druhá má pak jediného zástupce, a to *Eremocitrus glauca*. Zpravidla jsou to trnité keřky s malými listy a kyselými plody, z nichž některé byly nedávno k vidění na výstavě v Praze v Botanické zahradě PFF UK Na Slupi. Více o těchto citrusech najdete na www.pawpaw.cz.



Banánovým plantážím hrozí kolaps



Zemím, jež pěstují banány, hlavně těm africkým, hrozí krize. Tamní plantáže začaly napadat bakteriální a virové choroby, neboť zde chybí peníze na účinné postřiky a odolnější sazenice. Sklizené plody jsou pak nepoživatelné, takže Afriku čeká nová vlna hladu. Důvodem krize je i skutečnost, že většina banánovníků je hybridního původu. Netvoří tedy semena a množí se vegetativně, což znamená větší riziko pro přenos nemocí. Odborníci už pěstitelům v Africe vzkázali: Rychle ošetřete své plantáže pesticidy, nebo je nechte vypálit!

K čemu je dobrý lotos indický?

Lotos (*Nelumbo nucifera*) je národní rostlina Indů. Je symbolem duchovního rozvoje, neboť vyrůstá z bahna, prochází vodou a kvete na slunci. Navíc se jeho květy a listy nikdy nesmočí. Po odkvětu tvoří jedlá semena, ale důležitější jsou z pohledu výživy a medicíny jeho oddenky, jež nakrájené na plátky tvoří krásnou krajkou. Obsahují asparagin (pomáhá vylučovat přebytek vody z plic), nelumbin (stimuluje pohyb tělních tekutin a odlehčování), dále škrob a vitamín C. Uplatnění tedy nacházejí při léčbě nachlazení a plicních či ledvinových potíží. A navrch výborně chutnají.



**SYSTEM DŘEVOSTAVEB
OVELOS**

Postaveno během 3 měsíců!

zelená linka: 800 888 016

sms: 733 558 558

e-mail: info@ovelos.com

www.ovelos.com



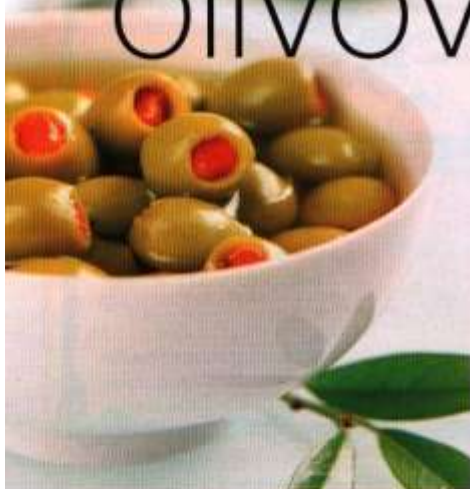
**Domy na klíč
od 13 333 Kč/m²**



Katalog zasíláme zdarma

Recepty

Silvestrovské olivové mámení



Jednohubky, chlebičky, obložené mísy... Není to po letech už trochu nuda? Co takhle připravit silvestrovské pohoštění z dobrot, ve kterých hrají prim španělské olivy? Výtečně se hodí jako doplněk k sýrům, krekrům nebo jako pamlsek k vínu, ale vynikající jsou i v následujících receptech.

Bazalkový salát s olivami

◦ 400 g cherry rajčátek ◦ 18 černých španělských oliv
◦ 200 g jemného kozího sýra ◦ panenský olivový olej
◦ sůl ◦ černý pepř ◦ snítka bazalky

Rajčátka omyjte a nakrájejte na půlky a sýr na kostičky. Dejte je do salátové misky společně s olivami, ochuťte solí a pepřem, pokropte olivovým olejem a ozdobte nasekanou bazalkou.



Věděli jste, že...

...olivy nám mohou pomoci přestat bez úhony i pro tělo náročná období, jako je například silná zima?
...odborníci na zdravou výživu doporučují konzumovat sedm oliv denně? Tento počet obsahuje ideální množství zdraví prospěšných vitaminů, živin a látek.
...olivy jsou bohaté na vitamin A, vitamin E, železo, jod, fosfor, zdravé tuky, ale také vlákninu?

Tataráček ze zelených a černých oliv

o 4 vejce o 6 zelených a 6 černých španělských oliv o 1 plátek bílého chleba o panenský olivový olej o sůl o pepř o ocet (nejlépe višňový) o pažitka

Vejce uvařte naměkko ve slané vodě s několika kapkami (nejlépe višňového) octa. Olivy nasekejte na drobné kousky a promíchejte se dvěma lžicemi oleje a pepřem. Bílý chléb nakrájejte na malé kostičky a opečte dozlato, zbavte přebytečného tuku papírovou utěrkou a pokropte několika kapkami octa. Uvařená vejce umístěte do nádobek na vajíčka nebo do panákových skleniček. Nařekněte je a odkrojte horní část. Ochutnejte sůl, pepřem a vrchovatě doplňte opečeným chlebem a olivovým tataráčkem. Na závěr posypte jemně nasekanou pažitkou.



Těstoviny s opečeným rajčátkem a olivovou omáčkou

o 400 g těstovin (krátké tvary) o 1 kg zralých rajčat o 1 hrnek půlených španělských oliv (zelených a černých) o 2 polévkové lžíce nasekaných kaparů o 1 lžice vinného octa o 1 lžice cukru o 3 lžíce panenského olivového oleje

Rajčata oloupejte, nakrájejte a položte do zapékací misky vymazané olivovým olejem. Osolte, opepřete a posypte cukrem a kapary. Poté jemně pokapejte olivovým olejem a octem. Pečte v předehřáté troubě na 250 stupňů po dobu 20 až 30 minut, dokud směs nebude dobře upečená. Vyjměte zapékací misku z trouby, rozkrájejte rajčata, přidejte olivy a dejte zpátky do trouby na dalších pět minut. Těstoviny uvařte, sceďte a podávejte s upečenou omáčkou.

Masové kapsičky s olivami

Na těsto: 225 g hladké mouky o 1 čajová lžička soli o 3 polévkové lžíce panenského olivového oleje o 90 ml horké vody

Na náplň: 1 malá cibule o 200 g mletého masa o 10 nasekaných španělských oliv o panenský oliv olej o sůl o pepř

Na omáčku: 1 bílý jogurt o pár kapek olivového oleje o pepř o sůl

Přesypete přes síto mouku do misky, přidejte olej a vodu. Zadělejte těsto a nechte chvíli odstat. Namočte jemně nakrájenou cibuli do dvou lžic olivového oleje, přidejte mleté maso a sůl a opečte několik minut. Přimíchejte olivy a odstavte. Z těsta vytvořte malé kuličky a ty pak rozválejte do plátek. Kolečka rozkrojte na půlky. Půlměsíčky z těsta přehněte a slepte k sobě vodou, až vám vzniknou malé kornoutky. Ty naplňte směsí a zapečte přiložením dalšího půlměsíčku. Taštičky smažte ve větším množství horkého olivového oleje. Podávejte s jogurtem smíchaným s olivovým olejem, solí a pepřem. Nakonec ozdobte olivami a snítkou pažitky.





Anýzové trojhránky

Rozpis na 60 kousků:

- * 60 g mandlí
 - * 4 vejce
 - * 500 g cukru moučky
 - * 2 lžičky vody
 - * 1 kapka mandlového nebo třešňového aroma
 - * 2 lžičky anýzu
 - * 60 g hrozinek
 - * 500 g polohrubé mouky
- Na dohotovení:
 * 100 g čokoládové polevy

1. Mandle spařte horkou vodou a oloupejte. Vejce vyšlehejte s cukrem, vodou a aromatem do husté pěny. Pak vmíchejte rozdrobený anýz, nasekané mandle, pokrájené hrozinky a prosátou mouku. Vypracujte pevné těsto.
2. Těsto rozválejte na plát silný 1 cm a přendejte na plech vyložený pečicím papírem. Nechte při pokojové teplotě do druhého dne zaschnout.
3. Druhý den těsto upečte v předehřáté troubě při

180 °C, přibližně 20 minut. Po upečení nechte mírně vychladnout a následně ještě vlažný korpus nakrájejte na trojúhelníčky nebo obdélníčky (zhruba o velikosti jednohubky). Po úplném vychladnutí jednotlivé kousky z části namáčejte do rozehráté polevy a nechte ztuhnout.

Doba přípravy:
 asi 70 minut
bez zaschnutí
1 kousek: přibližně
 356 kJ/85 kcal



Jožka Švecová z Lomnice nad Lužnicí napsala, že pečení a vaření je pro ni skvělou relaxací. Mít k ní dárek – překapávací na kávu.



SERVIS PRO VÁS

Už sněží



Cukrové sněhové vločky Dr. Oetker krásně ozdobí i obyčejné cukroví a promění je ve skutečný skvost. Stačí je nasypat na čokoládovou polevu či krém. Můžete je použít také na dorty, zmrzlinu, zákusky nebo pudink. **Cena: 32 Kč.**

Voňavý perník

V sortimentu značky Avokádo nechybí ani kořenící směs Perník. Můžete ji použít nejen na líty perník, ale i na perníkové figurky. Ochutí a provoní i různé sušenky. **Cena: 14,90 Kč.**



Ranní start

Nastartujte se po ránu zdravou snídaní. Mix křupavých cereálií



Corny Linea Mívali bez přidaného cukru vám dodá energii a doplní tělu potřebné minerální látky – fosfor, hořčík, ale i železo. **Cena: 40 Kč.**

Olé – olivy

Zelené španělské olivy Clever vám zachutnají „jen tak“, ale také jako součást teplého či studeného pokrmu. Jsou lahodné, zdravé. Více na www.olivycespanelska.cz. **Cena: 23 Kč.**



Perníčky

Měkké hned po upečení



Na těsto:

- 140 g perníkového cukru
- 2 x 1 vejce (viz poznámka)
- 100 g másla
- 2 lžičky rozpuštěného medu
- 2 lžičky perníkového koření
- 1 lžička jemné soli
- 400 g hladké mouky

1. V míse utřeme cukr se dvěma vejci a smetkou Hera, přidáme med a koření. Do této připravené hmoty vmícháme prosátou mouku smíchanou se solí.

2. Vypracujeme těsto, které na vál ještě prohněteme. Vyválíme z něho placku a vykřepíme silnější teny, které skládáme na plech vyložený pečicím papírem.

3. Nahřevíme potřebné množství vajíčků, aby se perníčky pekly losky. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C do zlatova.

Na polevu:

- 1 bílek
- 150 g mraňkového cukru

Prosátý mraňkový cukr třeme s bílkem v míse, dokud nevznikne

hladká bílá poleva (prosátim udržujeme, aby poleva nepudla tvrdlou).

Tipy:

- + do těsta nedáváme více medu, má je uvedeno v receptu, jinak nám perníčky ztvrdnou
- + pokud se těsto lepí, poprásteme ho moukou a prohněteme
- + pokud se těsto rozcupá, přidáme křepí mouka či vody
- + pokud poleva dostatečně neztvrdne, přidáme lžičku kokosového oleje, šestiťmby
- + do polevy můžeme přidat lžičku citronové šťávy
- + hotové perníčky jsou nejlepší lakovou pochutinkou na mraňem stolu, ale poslouží i jako ozdoba vařeného stromku



www.pecivajradost.cz



Kukuřičné koláčky

Na těsto budete potřebovat 75 g kukuřičné a 25 g pšeničné mouky, 2 lžičce panenského olivového oleje, vodu, na ozdobu zase 10 vypeckovaných černých oliv, 1 nadrobno pokrájené rajče, 3 lžičce olivového oleje, čerstvou bazalku nebo oregano, sůl a pepř, ančovičky, olivy a pažitku.

Z těsta vytvořte malé placičky, opečte je na oleji, rajče smíchejte s kořením a solí, ančovičky opláchněte ve vodě a osušte. Na každý koláček natřete trochu směsi, přidejte ančovičku, ozdobte olivou a pažitkou.



Konec roku je za dveřmi!

Pro stažení zvuku silvestrovského ohňostroje pošlete SMS ve tvaru 1106271 na číslo 907 99 30.

Cena SMS je 20 Kč včetně DPH. Posílání Ringo, O2 a.s. 100 s 1106271 a na www.blesk.com/ohni. Akce 9/09

Silvestrovské pochoutky

Plánujete oslavit příchod nového roku doma v kruhu své rodiny a přátel? Nabízíme vám několik tipů na rychlé a přitom originální pohoštění a nezapomněli jsme ani na koktejly!

Masové kapsičky s olivami

Na těsto si připravte 225 g hladké mouky, 1 lžičku soli, 3 lžičce panenského olivového oleje, 90 ml horké vody, na náplň 1 cibuli, 200 g mletého masa, 10 nasekaných oliv, olivový olej, sůl a pepř, na omáčku zase bílý jogurt, pár kapek oleje, sůl, pepř, olivy a pažitku.

Z těsta vyválejte kolečka, naplňte je směsí a taštičky osmažte v oleji. Dochutěte jogurtovou omáčkou, ozdobte olivami a pažitkou.

Slané, nebo sladké?



10 BLESK HOBBY

Plněné košíčky

Hotové pečené korpusy jsou k dostání v hypermarketech, pokud je budete péct sami, zkuste linecké nebo listové těsto. Na nádivku potřebujete 200 g ricotty, 6 lžic moučkového cukru, 1 vanilkový lusku, trochu rumu, ořechy, čokoládu a ovoce.

Ricottu smíchejte s cukrem a vydlabanou dužinou vanilkového lusku, přidejte lžičku rumu, případně rozdělte náplň na víc částí a obarvěte je. Hmotu dejte do zdobicího sáčku, naplňte korpusy, ozdobte je ořechy, čokoládou, ovocem a pocukrujte.



<http://www.1-zpravy.cz/olivobrani-na-taliri-227109/>



Lehký vstup do ledna

Studené občerstvení lze snadno ozdravit a připravit moderněji, přitom chutně.

Jednohubky s krutím masem



Ingredience pro 4 osoby:
4 krajíce celozrnného
toustového chleba
1/2 avokáda, 4 plátky krutí
pečinky nebo krutí šunky
2 lžice Tatarské omáčky
Hellmann's, 1 cherry rajčátko

Příprava:

Z chleba vykrajíme kolečka nebo jiné tvary a necháme je z obou stran opéct v troubě. Na chléb naaranžujeme plátky avokáda a masa, ozdobíme tatarskou omáčkou a nahoru položíme čtvrtku rajčátka.

K tomu slouží následující tipy: klasickou bílou veku nahraďte malými celozrnnými bagetkami. Používejte raději margariny místo másla (jsou vhodné jak k namazání, tak k přípravě pomazánek). Připravené jednohubky ozdobte kouskem zeleniny a pomazánkou spojenou trochou jogurtu či oleje. Použijte ozdobná párátká a jiné doplňky. Nezapomínejte, že jíme i očima. Zkuste novinky, třeba i trochu netypické saláty. Můžete připravit salát těstovinový se zeleninou, rybi, ovocný či luštěninový. Vždy používejte k přípravě jídel kvalitní ingredience. Když přidáte stavění snežuláka a podvečerní procházku místo sezení u televize, můžete si dopřát i nějaké „mlsání“ bez výčitek. Jako „zobání“ nabízíme lehčí varianty: místo solených pražených arašídů (100 g/2514 kJ) si dejte třeba 10 g španělských oliv ve skleničce (736 kJ). Mléčnou čokoládu (100 g/2294 kJ) vyměňte za




Jezte chytře **tina**


sušené meruňky (100 g/1090 kJ). K oslavám patří obvykle alkohol, proto pozor! Patří ke kalorickým náložím, a to zejména v případě, že nezůstane u jedné sklenky...


Další zajímavosti a informace o obsahu kilokalorií v potravinách najdete na adrese www.flora.cz, rady na Informační lince zdravotního stylu 800 175 324. ●

Množství alkoholu – 1 běžná porce	množství	energie	bílkoviny	sacharidy	tuky
Pivo světlé 10°	500 ml	655 kJ	1,50 g	10,50 g	0,00 g
Vaječný líkér 20%	50 ml	596 kJ	0,00 g	10,00 g	0,00 g
Víno červené přírodní	200 ml	550 kJ	0,40 g	0,40 g	0,00 g
Víno přírodní bílé	200 ml	452 kJ	0,20 g	0,20 g	0,00 g
Víno šumivé bílé – SEKT	150 ml	492 kJ	0,30 g	2,10 g	0,00 g
Vodka 40%	50 ml	465 kJ	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Mojito	1 drink	863 kJ	0,63 g	20,63 g	0,25 g
Tequila Sunrise	1 drink	1 286 kJ	1,26 g	26,24 g	0,36 g

Ilustrace: foto: S. Dobromyslov/veobchod; Jan medek (1), Kubařský statek Blatná; MESSIA (2) a Florin sítě své výšky (3)







kontakt | dotazy | reklamní dotazy | export dokumentů | otestování | print | zprávněky | tlačítka

Zápis: Svět ženy – Zdraví
Datum vydání: 14.10.2009
Kategorie / obsah: v obecné formě - zdravotní věci
Strana / stránka: 11
Autor: redakce přílohy

[přidat do esportu](#) | [kopírovat dokument](#) | [export do RTE](#) | [export do HTML](#) | [export do DDE](#) | [zast](#)

NA STOPE olivám

Řká se, že lidem buď zachutnají napoprvé, se nebo u už nikdy. Případně že se k nim člověk musí p přistít, aby mu zachutnaly. Přesto já od star starověku patří k obilženým potravinám.

V JINÉ PODOBĚ

Nejmámější produkt z oliv je olivový olej, vyrábí se z rozemletých oliv lisováním nebo jinými mechanickými postupy. Nejvalnější je extra panenský olivový olej, který se lisuje přímo z plodů olivovníku zastudena. Neprochází chemickou úpravou. Vyzkoušejte třeba tekutý olivový olej Itálie (koupíte jej na www.dmhemes.cz). Olivový olej se přidává i do některých kosmetických výrobků. Řadu olivových produktů nabízí například Avon (www.avoncosmetics.cz).

Rody z Asie

Olivy jsou plodem olivovníku evropského. Tento strom pochází původně z Asie, dnes se však pěstuje i ve středomořských zemích. Nejrodnější je až ve stáří 35-100 let. Ne zralé zelené olivy se sklízí na podzim, černé olivy až v prosinci. Čerstvé olivy jsou nepoživatelné, musejí se nejprve zbavit hořkosti nasolováním nebo louhováním.

Jsou opravdu tak zdravé

Každý člověk by prý měl sníst aspoň 7 oliv denně. Obyvatelé jihovýchodní země to dělají a netrápí je tolik civilizační choroby. Olivy totiž obsahují spoustu vitamínů, u nichž je prokázáno, že podporují průchodnost cév. Jsou bohaté na vlákninu, antioxidanty a minerály. Mají také málo kalorií, dodávají energii a podporují hubnutí. Ve vašem jídelníčku by neměl chybět hlavně olivový olej, který patří mezi pět zdraví nejspříhodnějších surovin.

Rody z Asie

Olivy jsou plodem olivovníku evropského. Tento strom pochází původně z Asie, dnes se však pěstuje i ve středomořských zemích. Nejrodnější je až ve stáří 35-100 let. Ne zralé zelené olivy se sklízí na podzim, černé olivy až v prosinci. Čerstvé olivy jsou nepoživatelné, musejí se nejprve zbavit hořkosti nasolováním nebo louhováním.

Jsou opravdu tak zdravé

Každý člověk by prý měl sníst aspoň 7 oliv denně. Obyvatelé jihovýchodní země to dělají a netrápí je tolik civilizační choroby. Olivy totiž obsahují spoustu vitamínů, u nichž je prokázáno, že podporují průchodnost cév. Jsou bohaté na vlákninu, antioxidanty a minerály. Mají také málo kalorií, dodávají energii a podporují hubnutí. Ve vašem jídelníčku by neměl chybět hlavně olivový olej, který patří mezi pět zdraví nejspříhodnějších surovin.

Nejmámější druhy

Olivy mají až 2500 odrůd. Největším pěstitelem oliv je Španělsko, odkud pochází i nejmámější odrůda malých a kulatých oliv manzanilla. Hnad ze Španělskem je Řecko se svou nejmámější odrůdou kalamata. 90 % oliv, které u nás koupíte, pochází ze Španělska. Zde patří i k nejmámějším druhům jidel, přidávají se do pokrmů nebo se jedí samotné. Více o španělských olivách zjistíte na www.olivospanselska.cz.

Barevné proměny

Zelené olivy (např. Fragata): Přestože si to mnoho lidí myslí, barva oliv nepředstavuje odrůdu, ale stadium zralosti, ve kterém byly sklizeny. Mladé, zelené olivy jsou tvrdé, suché a obsahují málo množství oleje. Zelené se tedy sklízí nedozrálé.

Černé olivy (např. Tapas): Zelené olivy dozráváním postupně mění barvu na vínové červenou, červenou, fialovou a nakonec černou. Černé olivy se sklízí dozrálé, jsou měkké a mají jemnější chuť. Z tměle zralých oliv se vyrábí i olivový olej.

Plněné olivy (např. La Esplanada): Obilžené jsou i olivy s různými náplněmi. Nejčastěji se do nich dávají červené papričky, ale i mandle, česnek nebo různé druhy ryb. Většinou se plní odrůda manzanilla. Měhou se i nakládat s bylinkami.

<http://es.madmax.eu/blogs/petr-hermann/obecne-ucinky-2>

The screenshot shows the MadMax website interface. At the top, there is a navigation menu with links like 'Home', 'Maxmania', 'Blog', and 'Obecné účinky'. The main content area features a large image of olive oil and olives, with a text block describing the benefits of olive oil. The sidebar on the right contains several widgets, including a search bar, a 'Blogs' section with a list of authors, and a 'Blog Title' section with a list of article titles. The article title is 'Obecné účinky' and the author is 'Petr Hermann'.

Olivy napomáhají dobrému zdraví, jelikož obsahují:

- Nenasycené tuky
- Vitamin E
- Antioxidanty
- Vláknina
- Vápník
- Železo
- Hořčík
- Draslík
- Jód
- Kyselina olejová

Řekněte olivám své „ano“, jsou...

- **Nizkokalorická**

• Nizkokalorická

25 gramů oliv se rovná 37 kcal.

• Skvělým zdrojem vlákniny

100 gramů oliv obsahuje 2,6 gramů vlákniny.

• Zásobárnou antioxidantů a minerálů

Díky obsahu polyfenolů, vápníku a hořčíku jsou velmi užitečné pro zdravé fungování našeho těla.

• Zdravé těleso

Jeich základní složku tvoří kyselina olejová. Tato kyselina je dominantní složkou pro skladbu jídelníčku značného počtu diet.

• Delikátní

Olivy neodmyslitelně patří ke španělské kultuře stolování a jsou základem evropskou mediteránské kuchyně.

• Malé, ale silné

Představují ideální ingredienci, která dokáže zpestřit mnohá jídla. Dodají jim svěžou chuť a šmrk.

• Trvanlivé

Španělské olivy vám doma vydrží dlouhý čas a stále budou dokonale připraveny k okamžité konzumaci.

Delší rada:

Užívejte si 7 oliv denně (doporučená dávka). Pokud se věnujete aktivnímu sportu, zejména atletice, můžete si jich dopřít i víc. Vzhledem k tomu, že olivy obsahují sodík, lidé, kteří trpí obezitou, vysokým krevním tlakem, srdečními potížemi nebo zadržováním vody v organismu by tomuto měli přizpůsobit jejich konzumaci. Blahoděnné olivy působí na osoby s vyšší hladinou cholesterolu nebo triglyceridů v krvi.

Olivy lékarem:

Díky své mírné nasládlé chuti podporují olivy tvorbu žaludečních šťáv a mírně projímavým účinkem napomáhají trávicímu systému. Pravidelnou konzumací oliv podporujete celkovou detoxikaci organismu. Olivy pomáhají jako lík při žlučkových potížích a mírně slučňovou záchvaty.

Dobrá sada:

Užívejte si 7 oliv denně (doporučená dávka). Pokud se věnujete aktivní sportu, ku příkladu atletice, můžete si jich dopřát i víc. Vzhledem k tomu, že olivy obsahují sodík, lidé, kteří trpí obezitou, vysokým krevním tlakem, srdečními potížemi nebo zadříváním vody v organismu by tomuto měli přizpůsobit jejich konzumaci. Blahoděná olivy působí na osoby s vyšší hladinou cholesterolu nebo triglyceridů v krvi.

Olivy lékárnic:

Olivy své mírně nahořklé chuti podporují olivy tvorbu žaludečních šťáv a mírně projímavým účinkem napomáhají trávicímu systému. Pravidelnou konzumací oliv podporujete celkovou detoxikaci organismu. Olivy pomáhají jako lék při žlučkových potížích a mírní žlučkové záchvaty.

Pět „P“ oliv:

- podpora průchodnosti žil cév díky přítomnosti vitamínů K, A, E a D
- že má olivový olej nižší energetickou hodnotu než maslo a jiné druhy oleje
- že se skládá ze 77% nenasycených mastných kyselin, které, na rozdíl od nasycených, obsahují takzvaný „dobrý cholesterol“ (pro srovnání: slunečnicový olej obsahuje pouze 31% nenasycených mastných kyselin)
- pro parádu: že je olivový olej nezbytnou součástí k výrobě prostředků, jež se používají při péči o kůži a o vlasy, nebo se často přidává do takových kosmetických prostředků
- že dermatologové dokázali, že olivový olej, i když není vhodný místo obvyklých olejů na opalování, vykazuje přírodní ochranný faktor 20 a doporučuje se s ním namažat po opalování!

www.olivycespanetska.cz