

Diéta az életért

A borivók rendszerint egészségesebbek, és gyakran tovább élnek. Ez nem csupán feltételezés. Sok évet töltöttem a bor áldásos hatásának kutatásával, és úgy találtam, a borivók között kevesebben szenvednek szívbetegségektől és cukorbetegségtől, valamint kevésbé fenyegeti őket az agykori elbutulás. Mi a magyarázat: a bor, a táplálkozás vagy az életstílus? Nos, valószínűleg ennek a háromnak a keveréke. A *Bordiétában* ezek jelentőségét vizsgálom az egészség megőrzésének szempontjából, és érveket gyűjtök annak alátámasztására, hogy a vörösbor fogyasztása hozzátartozik az egészséges életvitelhez. Azoknak, akik nem akarnak vörösbort inni, javaslok néhány hasonló hatású, alkoholmentes ételt és italt.

EGÉSZSÉGE AZ ÖN KEZÉBEN VAN

.....

Az egészségbiztosítás nagy üzlet. A nagy gyógyszerészeti cégektől a gyógyszerárakig, a szívsebészeketől a háziorvosokig hatalmas összegeket költenek arra, hogy az emberek „egészségesek” maradjanak. Dacára a fantasztikus fejlődésnek, amelyet különösen az új gyógyszerek és a legmodernebb diagnosztikai eszközök terén figyelhettünk meg az elmúlt ötven év során, kénytelen vagyok arra gondolni, hogy a minőségi javulás az egészség rovására ment. Túlságosan sok fogyasztó beéri az „egy pirula minden betegségre” elvével, mindenüvé betolakodik az öngyilkos hedonizmus, az „egyszer élsz” filozófiája, a gyógyszeres kezelés pedig mentség olyan szokásokra, amelyek minden bizonnyal korai halálhoz vezetnek. Pedig más megközelítéssel hosszabb, de nem kevésbé örömteli életünk lehetne.

A fogyasztó lehet önmaga leggonoszabb ellensége. Az élelmiszerek kiválasztását meghatározó tényezők tanulmányozásából arra a következtetésre jutottak, hogy a gazdag, társadalombiztosítással rendelkező országokban az egészséges táplálkozás igénye kevésbé befolyásolja a vásárlási mintákat és étkezési szokásokat. Úgy gondolják, ez azért lehetséges, mert az egészségbiztosítási rendszer, mint egy biztonsági háló, ott feszül a káros szokások és túlzások alatt. Ez a filozófia azonban téves. A cukor- és a szívbeteg kialakulásának kedvező tényezőket jobb kerülni! Széles körben elterjedt nézet, hogy a szívkoszorúér-betegek közül sokak életét mentették meg a drága bypass műtétet. De ha a beavatkozást nem kíséri az étkezés és az életstílus gyökeres változása, akkor öt évvel később ugyanúgy megnő a hir-

telen halál kockázata, mintha a műtétet el se végezték volna. A *Bordiéta* célja éppen ezért az, hogy új utakat mutasson az egészség megőrzésére.

Érdeemes megjegyezni, hogy azokban a társadalmakban, amelyek a leg-
egészségesebbek, ahol a legtöbb hosszú életű ember található – Szardínián,

A drága bypass műtétek sok életet mentenek meg. De ha a beavatkozást nem kíséri az étkezés és az életstílus gyökeres változása, akkor öt évvel később ugyanúgy megnő a hirtelen halál kockázata, mintha a műtétet el se végezték volna.

Krétán, a paraszti Délnyugat-Franciaországban –, gyakran hiányoznak a legmodernebb egészségügyi szolgáltatások és központok, az ottaniak mégis meg-
érik az aggyastánkort, mert vigyáznak magukra, zömmel friss ételeket esznek, amelyeket semmilyen módszerrel nem tartósítottak, és mindennap bort isznak. Mindenkinek tanácsos tervszerűen törődni az egészségével, és akkor kevésbé függ majd az orvostudománytól. Ezzel a könyvvel szeretném felébreszteni olvasóimban azt az igényt, hogy inkább magukra támaszkodjanak egészségük megőrzése érdekében. A legelső lépés, hogy okvetlenül tápláló ételeket fogyasszanak!

AZ VAGY, AMIT MEGESZEL

A legújabb jelentések szerint az Egyesült Államok területén és Európa egy részén a hosszú élet kilátása egyre csökken. Ez a riasztó fejlemény az elhízások számának drámai növekedéséből következik; amiért sokan kizárólag a cukor és a telített zsírok túlzott fogyasztását hibáztatják, de a do-
log ennél bonyolultabb.

Sok ember számára állandó küzdelmet jelent az ideális testsúly megőrzése. Vajon az elhízásért az ételünk vagy az életünk felelős? Az egészség kutatói képtelenek igazi választ adni erre a problémára, és a különböző kormányhivatalok, egészségügyi szervezetek és diétaguruk egymásnak el-
lentmondó tanácsai szörnyű zűrzavart teremtenek. Még aggasztóbb, hogy a diétákat, a diétázást gyakran a divatok és az éppen aktuális bolondériák hozzák be a köztudatba, amelyek semmivel sem bizonyíthatják, hogy hosszú távon jó hatással vannak az egészségre. A *Bordiétában* megvizsgál-
lok néhány, az egészség szempontjából fontos témát, köztük az egyoldalú táplálkozás káros hatását.

A súlycsökkentő diétákból hiányoznak az alapvető tápanyagok, ez pe-
dig azzal a kockázattal jár, hogy az ember inkább megbetegszik, mintsem sugárzik az egészségtől. Mielőtt elhatároznánk a fogyókúrát, fontos tisztáznunk egy hihetetlen tényt: sok túlsúlyos ember egyfajta alultápláltság-
ban szenved, és a hirtelen diéta ezen az állapoton még ront is. Arra, hogy ez miért van így, egyszerű a válasz. Fejlődésünk során viszonylag alacsony kalóriatartalmú ételeket fogyasztottunk, azaz meglehetősen sokat kellett

ennünk, ha az életben maradáshoz szükséges energiához hozzá akartunk jutni. Közben számos mikroadalékot is fogyasztottunk – vitaminokat és olyan ásványokat, amelyekre testünk minden sejtjének szüksége van ahhoz, hogy egészségesek legyünk. Az elmúlt százegynéhány évben a nyugati világban elterjedtek az egyre kalóriadúsabb ételek. Így napjainkban az életben maradáshoz szükséges kalóriamennyiséget kevesebb táplálékból is kinyerhetjük. Ám ez azt jelenti, hogy a mikroadalékok mennyisége is csökkent.

A problémát bonyolítja, hogy az elmúlt 20–30 évben megváltozott az életmód: kevesebb energia szükséges a munkához, sokkal többet ülünk, és a mindennapi élet sem igényel túlzott erőfeszítést. A vadászó-gyűjtőgező életmód megszűnésével nincs szükségünk arra, hogy nap-nap után táplálékot keressünk: felvesszük a telefont, és rendelünk egy pizzát, amit házhoz szállítanak. Éppen ezért sokkal csekélyebb a kalóriaszükségletünk. Ugyanakkor élelmünk állaga egyre messzebb került a természetes állapottól, és nagyon sok ember él olyan élelmiszereken, amelyek kalóriadúsak, viszont szegények vitaminokban és ásványi anyagokban. Ez vezetett oda, hogy számos felnőtt és gyermek szenved B típusú alultápláltságtól. Akár túlsúlyos valaki, akár belül van az „egészséges” súlyhatáron, ha étrendjében sok a krumpliszírom és a pizza, viszont hiányzik a zöldség és a gyümölcs, akkor valamilyen mértékű alultápláltságban szenved! Noha ennek következménye nem hasonlítható ahhoz, amellyel a Szahel-övezet éhező lakosságának kell szembenéznie, hosszabb távon mégis érzékelhető a hatása. Az elhízás nem csak a szívbetegségek kockázatát növeli, hanem a rákét is. A specifikus vitaminok és ásványi anyagok nem megfelelő bevitelük ugyanilyen következményekkel járhat. Ezért talán ideje kevesebbet foglalkozni a testsúllyal és többet azzal, hogy mit eszünk.

Ha valaki diétázni kezd, ez általában azt jelenti, hogy olyan étrendre tér át, amely a súlycsökkentés érdekében korlátozza az étel- és folyadékbevitelt. Ez annyira csökkentheti a fontos tápanyagok bevitelét, hogy az már ártalmas. A legtöbb „diéta” száműzi a szeszes italokat is. Holott minden orvosi bizonyíték azt sugallja, hogy az alkohol rendszeres fogyasztása hozzátartozhat az egészséges életvitelhez. Ez a könyv nem csupán olyan étkezési tanácsokat ad, amelyek segítenek az egészség javításában, de útmutatást is nyújt, hogyan hozhatjuk ki a legjobbat az ésszerű borfogyasztásból. A legjobb diéta egy életre szól, és nem csupán az a feladata, hogy magunkhoz térítsen a karácsony vagy más ünnepek lakomázása után. A jó diétának minden tekintetben teljesnek kell lennie, azaz semmi sem hiányozhat belőle, és semmit sem szabad túlzásba vinni. Ez a könyv olyan

Akár túlsúlyos valaki, akár belül van az „egészséges” súlyhatáron, ha étrendjéből hiányzik a zöldség és a gyümölcs, akkor valamilyen mértékű alultápláltságban szenved.

életviteli és étrendi tanácsokat ad, amelyek segítenek elérni ezt a célt, a leghosszabb ideig tartó pozitív hatást gyakorolva az egészségre. Ha olvasóim lelkiismeretesen betartják ezt a diétát, veszíteni fognak súlyukból.

A fejezetek témáját úgy választottam meg, hogy a lehető legjobb megvilágításába helyezzem az egészség megőrzéséhez szükséges témákat.

BOR ÉS EGÉSZSÉG

A *Bordiéta* tanácsai azokon a bizonyítékokon alapulnak, amelyeket a világ legegészségesebb, leghosszabb ideig élő embereinek táplálkozási és bor-

Megvizsgálom azokat a bizonyítékokat, amelyek szerint az egészség szempontjából bort inni jobb, mint nem inni. fogyasztási szokásainak tanulmányozása alapján szűrtek le. Meg fogom vizsgálni azokat a bizonyítékokat, amelyek értelmében – az egészség szempontjából – bort inni jobb, mint nem inni. Az utóbbi húsz évben elfogadták azt a tézist, hogy a rendszeres, mértékletes vörösborfogyasztás áldásos hatású. Nyilvánvaló lett, hogy a borfogyasztás állhat az úgynevezett francia paradoxon mögött – vagyis hogy a statisztika szerint Franciaországban a telített zsírok általános használata ellenére viszonylag alacsony a szívbetegek száma.

A dolog bonyolultabb annál, semhogy ki lehetne jelteni: a borfogyasztás jót tesz az embernek. De tápláló étrend mellett, mérsékelt mennyiségű borral mindenki élvezheti az egészség és az élet örömeit. Összefoglaltam a legutóbbi és legfontosabb orvosi jelentéseket és következtetéseiket az optimális borfogyasztásról.

VÉDELMEZŐNK, A BOR

A bornak – a szőlő erjesztett levének – sok összetevője van, de melyek a legfontosabbak az egészségünk szempontjából? Ahhoz, hogy olvasóim megérthessék, miként kutatják a tudósok ezt a témát, leírom a legújabb eredményeket. Ez a vizsgálat az én laboratóriumomban zajlott, de sokan végeznek hasonló kutatásokat, amelyeknek célja a különböző összetevők

Csatoltam laboratóriumom kutatási eredményeit a bor szerepéről a véredények védelmében... azonosítottuk a procianidint, amely kulcsfontosságú az egészség szempontjából. védő hatásának felderítése. Ez vezet az étrendi polifenoloknak nevezett sok ezer növényi vegyület témájához. Közülük néhányról még nem tudjuk pontosan, milyen hatásuk van, és csak most kezdjük megérteni, mivel járulnak hozzá az egészséges élethez. A polifenolok változatos formában léteznek, de melyek fontosak?

Az egészséges véredények garantálják, hogy a szív, az agy és valamennyi egyéb szerv jó formában maradjon. A véredények megfelelő működése segít a rák megelőzésében is. Ezért csatolom saját laboratóriumi kuta-

tásaim eredményeit a bor azon összetevőinek azonosításában, amelyek a véredényeket védik. Röviden szólva azonosítottuk a (néha proantocianidinnek is nevezett) procianidint, ami az egészség szempontjából kulcsfontosságú, és a friss vörösbortban a legnagyobb mennyiségben található összetevő.

A PROCIANIDINEK MÁGIÁJA

Étrendünkben számos forrása létezik a procianidinnak. A természet bővelkedik ezekben a növényi vegyületekben, noha a modern élelmiszer-gyártás sokat megsemmisít közülük. Több igazság van az „egyél egy almát naponta, és nem lesz szükséged orvosra” mondásban, mint gondolnánk. Egy másik gazdag procianidin-forrás az áfonya. A procianidinek a kakaó és a csokoládé (ezek fogyasztásának hosszú története van az egészséges táplálkozás témakörében) legfontosabb polifenoljai. A procianidinek csupán egyetlen alcsoportját képezik az étkezés szempontjából fontos sok ezer polifenolnak. Másfajta polifenolokat tartalmaz a gránátalma és a dió, de ezek is rendkívül pozitív hatással bírnak a véredényekre. Aki nem kíván alkoholt fogyasztani, az más módon is növelheti a véredényeket védő polifenolok napi adagját.

Aki nem kíván alkoholt fogyasztani, az más módon is növelheti a véredényeket védő polifenolok napi adagját.

HOGYAN ÉLJÜNK EGÉSZSÉGESEN SZÁZÉVES KORUNKIG?

Olvasóm persze gondolhatja, hogy megérni a századik születésnapját lenne az utolsó, amit magának kívánna, ha addigra annyira lerokkan, hogy gondozásra szorul. Azonban nem minden kilencven-százéves ember lesz ilyen. Sokasodó számú tanulmány bizonyítja, hogy azok élnek a legtovább, akik tevékenyek, és emellett napi egy-két pohár bort is megisznak. A legfontosabb az aktív életmód és az egészséges étellekből álló, kiegyensúlyozott étrend. Ahogy ezek a jó szokások megkopnak, az általános egészségi állapot is hanyatlani kezdhet. A legtöbb idősödő ember legnagyobb félelme, hogy elmeállapota és látása megromlik – hiszen mindkettő függ az étkezéstől. A legtöbb idős ember vonakodik tisztességesen enni, különösen, ha egyedül étkezik. Ehelyett szívesen választják a magas kalóriatartalmú készételeket, amelyek a táplálkozás szempontjából nem megfelelőek. Ez teljességgel helytelen. Az idősödő szervezetnek kevesebb kalóriára van szüksége, és kevésbé hatékonyan használja föl a vitaminokat és ásványi anyagokat. Az egészség optimális szintjéhez a kalóriamennyiséget a szükségletekhez kell igazítani, az étrendet pedig úgy kell megváltoztatni, hogy tele legyen gyümölcscsel és zöldséggel.

Nagy érdeklődés kíséri a hosszú élet titkának kutatását. Ezeket a vizs-

A francia paradoxon nem statisztikai tévedés, hanem egy további tanulmányozást sürgető, alapvető összefüggés az étkezés és az egészség között.

gálódásokat általában az a hit fűti, hogy fölfedezhető a várhatónál hosszabb életkor elérésének titkos képlete. Számos kutatás foglalkozik azokkal a népcsoportokkal, amelyekben sokan vannak a százévesek. Jómagam a borivó népek körében végeztem kutatásokat, Szardínián, Krétán, Délnyugat-Franciaországban és Grúziában. Eredményeinknek köszönhetően sokat

megtudtunk arról, hogy milyen bor a legalkalmasabb a tartós egészség megőrzésére. Ezek a kutatások ugyanakkor arra is rámutatnak, hogy a francia paradoxon nem statisztikai tévedés, hanem egy további tanulmányozást sürgető, alapvető összefüggés az étkezés és az egészség között.

IGYUNK AZ EGÉSZSÉGÜNKRÉ!

Fontos tudnunk, hogy mit jelent a bor egészséges fogyasztása – és milyen szokásoktól kell óvakodnia a borivónak! A másik fontos kérdés, hogy ugyanolyan áldásos hatása van-e minden vörösbornak. Laboratóriumom vizsgálatai kimutatták, hogy egyes vörösborokban sokkal több a procianidin (ez az a polifenol, amely javítja a véredények működését), mint másokban. Az előbbi vörösborok fogyasztásával a maximális hatást lehet elérni, az utóbbiak kevésbé hatékonyak. De hogyan tudhatjuk, milyen borokat válasszunk? A könyvben említek néhányat azok közül, amelyeket a leghatékonyabbnak találtam. Számos közös vonásuk van, többek között a szőlőtermelés jellemzői, a szőlő fajtája és a bor kezelése. Részletesen beszámolok ezekről a tulajdonságokról hogy olvasóim kikereshessék a leghatékonyabb borokat. Valamennyi tökéletes kísérője az ételnek, és a borivás is így a leegészségesebb.

HOGYAN JAVÍTSUK EGÉSZSÉGÜNKET ÉTKEZÉSÜNKKEL ÉS ÉLETMÓDUNKKAL?

A legtöbb betegség tüneteit gyógyszerekkel és sebészi beavatkozással enyhítik, vagy így módosítják a betegség kimenetelét. Jobb lenne azonban arra vigyázni, hogy egész életünkben egészségesek maradjunk, akkor sokkal ritkábban nyernének teret olyan betegségek, mint a rák. Fokozottabb figyelmet kellene szentelnünk az öregedési folyamat megértésére, hogy a folyamatos hanyatlás helyett idősebb korunkban is megőrizhessük életerőnket.

Egyre inkább felismerik, hogy a szívbetegségekhez, a cukorhajhoz, az időskori elbutuláshoz és a látásromlás különböző formáihoz hasonló krónikus folyamatoknak számos közös, mögöttes tünete van. Ezek közül a legfontosabbak a véredények működésének rendellenességei. A legújabb kutatások néhány meglepő felfedezést hoztak. Például a csontritku-

lás gyakoribb azok között, akiket szívbetegségek is veszélyeztetnek. Azért mert a szívbetegségek megelőzésének kedvező táplálkozás és életmód egyben növeli a csontritkulás valószínűségét? Vagy mert a véredények abnormális működése, aminek szerepe van a szívbetegségek kialakulásában, úgy hat a csontozatra, hogy megindítja a csontritkulás folyamatát?

Ugyancsak kitérek arra, hogy hatással van-e a rák kialakulására az étkezés. A flavonoidokban (a polifenolok egy fajtája) gazdag étrend nemcsak a szívmebetegedések valószínűségét csökkenti, hanem a rák gyakoriságát is. Talán az lehet ennek az oka, hogy ezek a növényi vegyületek megállítják a rákos sejtek növekedését, vagy a vörösborsban is megtalálható flavonoidok javítják a véredények állapotát, amivel megnehezítik a daganatok növekedését vagy a rákos sejtek szóródását.

A túlsúly megnöveli számos egészségügyi probléma valószínűségét. Ha nem megfelelően étkezünk, az csak ront a helyzeten. Fontos, hogy étrendünk elejét vegye a hízásnak, ugyanakkor javítsa általános egészségi állapotunkat is. A zsír az a gonosztevő, amely húszegynéhány éve fenntartja a fogyókúraipart, pedig némelyik zsír inkább hasznos, mint káros. Az „esszenciális zsírsavak” kifejezés olyan zsírokat jelent, amelyekre ahhoz van szükségünk, hogy egészségesek maradjunk. A zsírok ezenfelül segítenek a vitaminok és más tápanyagok felszívódásában. Nem a zsírszegény diéta a legjobb megoldás, ha csúcsformában akarunk lenni!

A *Bordiéta* hangsúlyozza, hogy mennyire fontos az egészség szempontjából a teljes étrend. A kiegyensúlyozott étrend arra összpontosít, hogy az ételek kellő mennyiségű szénhidrátot, zsírt és fehérjét tartalmazzanak, a teljes étrend pedig azt jelenti, hogy olyan ételeket eszünk, amelyek tartalmazzák a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat is. Amikor megfelelő ételeket javaslok, azt is elmagyarázom, milyen életstílus és milyen étkezési szokások jelenthetnek kockázati tényezőt. A testmozgás kulcsfontosságú a kalóriefelvétel és az energialeadás egyensúlyának megteremtésében, azonkívül energiát szabadít fel, és pozitívabb önképet teremt. Azt hiszem, ha olvasóim megértik, miként hat az étkezés az egészségre, az meggyőzi őket a változtatás fontosságáról. Ha nem tudják azonnal föladni valamelyik megrögzött szokásukat, megtehetik, hogy fokozatosan engednek teret az egészségesebb étkezésnek és életstílusnak, mert tisztában vannak vele, milyen következményekkel jár, ha ezt nem tennék meg.

Mérlegelem azt az érvet is, amely szerint a teljes étrend úgy is megvalósítható, ha a menü megváltoztatása helyett olyan vitaminokat és ásványi

Talán az lehet az ok, hogy ezek a növényi vegyületek megállítják a rákos sejtek növekedését, vagy a vörösborsban is megtalálható flavonoidok javítják a véredények állapotát, amivel megnehezítik a daganatok növekedését vagy a rákos sejtek szóródását.

Az eszményi egészségi állapot érdekében többféle tápláló ételt kell fölvennünk étrendünkbe, amelyeket hetente vagy ennél nagyobb időközönként érdemes váltogatni azért, hogy a szervezetben mindig a lehető legtöbb nélkülözhetetlen vitamin és ásványi anyag legyen.

kiegészítőket szedünk, amelyeknek hatékonyságát nem bizonyították klinikai vizsgálatok. A nagy adagokban szedett vitaminok részletes vizsgálata kimutatta, hogy ezek néha több kárt okoznak, mint amennyi hasznot hajtanak. Az eszményi egészségi állapot érdekében többféle tápláló ételt kell fölvennünk étrendünkbe, amelyeket hetente vagy ennél nagyobb időközönként érdemes váltogatni azért, hogy a szervezetben mindig a lehető legtöbb nélkülözhetetlen vitamin és ásványi anyag legyen.

RECEPTEK AZ EGÉSZSÉGÉRT

.....

Könnyen elkészíthető receptjeim gondoskodnak az étrend teljességéről. Ezeken alapul a mediterrán stílusú *Bordiéta*, amelyhez hozzátartozik a vörösbor mindennapi fogyasztása. Azok is betarthatják a diétát, akik nem borisszák, mert másban is megtalálják a védelmező procianidint. A receptek széles választéka polifenolban gazdag hozzávalókból készül, ráadásul igen ízletes is! Egy kéthetes étrend segít, hogy olvasóim kordában tarthassák súlyukat, és hosszabb távon javítsák életminőségüket.

DIÓS KENYÉR

A modern kenyérsütőgépek megkönnyítik, hogy frissen sült kenyér illatára ébredhessünk. Kidolgoztam néhány egészséges változatot a „mindent bele” módszerre.

HOZZÁVALÓK 1 VEKNIHEZ (16 SZELET)

200 g fehér kenyérliszt	1/4 evőkanál C-vitamin- (aszorbinsav-) por
200 g teljes kiőrlésű liszt	
100 g szójaliszt	1 evőkanál dióolaj
1 és 1/4 evőkanál élesztő	150 ml szójatej
kenyérsütő gépekhez	290 ml meleg víz
1 evőkanál barna nádcukor	100 g darabolt dió
1/2 evőkanál só	

Keverjük össze a háromféle lisztet, azután tegyük az összes hozzávalót a kenyérsütőgépbe, és kövessük a gyártó utasításait.

Ha nem géppel készítjük a kenyeret, használjunk 2 evőkanál (7 g) aktív szárított élesztőt, hagyjuk el a hozzávalók közül a C-vitamint, csökkentjük a víz mennyiségét 150 ml-re. Egy nagy tálban keverjük össze a liszteteket, az élesztőt, a cukrot és a sót. Adjuk hozzá a dióolajat, a szójatejet és a meleg vizet. Jól keverjük össze, dagasszuk kb. 15 percig, míg a tészta ruganyos nem lesz. Ha ráragad a kezünkre, adjunk hozzá még egy kis lisztet. Fedjük le, kelesszük meleg helyen kb. 1 órán keresztül, míg a kétszeresére nem nő.

Ezután gyúrjuk át ismét a tésztát: adjuk hozzá a diót, jól dolgozzuk bele a tésztába. Tegyük a masszát egy nagy kenyérsütő edénybe, fedjük le vékonyan beolajozott fóliával, és kelesszük újabb 30–45 percig.

A süttöt melegítsük elő 220 fokra. Amikor a kenyértészta csaknem teljesen kitöltötte az edényt, távolítsuk el róla a fóliát, tegyük az edényt a sütőbe, és süssük kb. 30 percig. Fordítsuk meg az edényt, kopogtassuk meg az alját: ha kongó hangot hallunk, elkészült a kenyér. Ha nem kong, tegyük vissza a sütőbe, és süssük még 5–10 percig.

VÁLTOZATOK

- Négymagvas kenyér: használjunk a dió helyett lenmagot, azonkívül 15-15 g napraforgó-, tők- és szezámmagot.
- Szójás-lenmagos kenyér: használjunk a dió helyett 10 g lenmagot. Ez a változat az ideális 1:1 arányban tartalmazza az omega-3 és omega-6 zsírokat.
- Lenmagos-kendermagos kenyér: használjunk a dió helyett 50 g lenmagot és 50 g kendermagot, amelyeket kávédarálóban daráljunk meg.

TÁPLÁLKOZÁSI ELŐNYÖK

A szójaliszt, a diófélék és az olajos magvak sokoldalúbbá tesznek minden kenyeret, és csökkentik a kenyérszelet glikémiás indexét.

Egy szeletben: 7 g fehérje, 22 g szénhidrát, 7 g zsír, 3 g rost, 168 kalória/6706 kJ.

SÜLT PAPRIKA SZARDELLÁVAL

Tálaljuk grillezett hal mellé, főtt barna rizzsel vagy újkrumplival. Tálalhatjuk vegyes ízelítőben, előételnek, ebédnek, egy szelet jó kenyérral és zöldsalátával.

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

2 nagy piros paprika, hosszában kettévágva, kicsumázva

20 szem félbevágott koktélpáparadicsom

2 gerezd apróra vágott fokhagyma

1 evőkanál extra szűz olívaolaj

frissen őrölt fekete bors

50 g konzervszardella (8 db)

A sütőt melegítsük elő 180 fokra. Töltsük meg a félbevágott paradicsommal a félbevágott paprikákat. Hintsük meg fokhagymával, olajjal, borssal. Tegyük mindegyik paprikára két-két szardellát. Helyezzük az így megtöltött paprikákat egy alacsony falú sütőtepsibe, és süssük a felső rácson kb. egy órában keresztül. Hidegen vagy melegen tálaljuk.

TÁPLÁLKOZÁSI ELŐNYÖK

Kiadós zöldséges étel, a szardella omega-3 zsírszájaival kiegészítve.

A piros paprika és a paradicsom kitűnő C-vitamin- és karotinoidforrás.

Egy adagban: 5 g fehérje, 9 g szénhidrát, 5 g zsír, 3 g rost,
95 kalória/400 kJ.

EGYSZERŰ SALÁTÁK

A saláta és hozzá egy szelet teljes kiőrlésű, diós vagy magos kenyér teljes tápértékű ebéd vagy vacsora lehet, ha kiegészítjük némi fehérjével, pl. buggyantott vagy főtt tojással, túróval, garnélával, füstölt hallal, főtt csirke- vagy pulykahússal. Próbáljuk ki ezeket az ötleteket:

- *avokádó, paradicsom, mozzarella sajt és friss bazsalikom, extra szűz olívaolajjal és balzsameccettel meghintve;*
- *cékla, fejes saláta és dió, dióolajos öntettel;*
- *zsenge lóbab kockázott puha pecorino sajttal, extra szűz olívaolajjal meghintve;*
- *cikória, dió és rokfort, dióolajos öntettel;*
- *görög saláta galambegysalátából, paradicsomból, uborkából, zöldpaprikából, vöröshagymából, feta sajtból, szárított oregánóból, fekete olajbogyóból, extra szűz olívaolajjal és citromlével meghintve;*
- *garnéla és kockázott sárgadinnye koktélpáparadicsommal, uborkával, fejes salátával, olívaolajos öntettel.*