

Velikonoční mlsání při onkologickém onemocnění

Co potřebujete vědět o vhodných velikonočních
dobrotách při onkologickém onemocnění.
Doporučení a tipy od zdravotníků - specialistů na výživu.

Mgr. Věra Andrášková
Hana Žďárská
Bc. Laura Janoušková DiS.



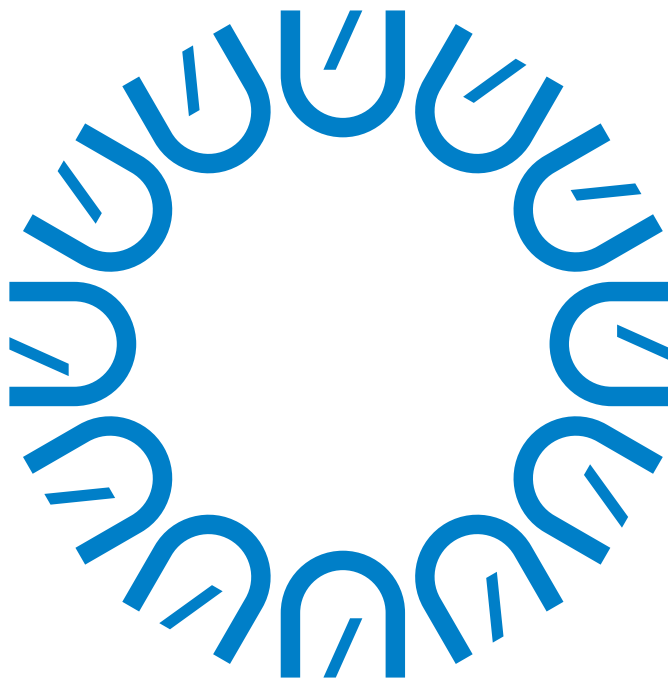
Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 2 |
| Mini mazance s tvarohem | 4 |
| Tvarohová bábovka s pomerančovou kůrou | 6 |
| Vaječná pomazánka s ředkvičkami | 8 |
| Jarní cupcakes | 10 |
| Velikonoční sušenky s kardamomem | 12 |
| Pomazánka z pečené mrkve | 14 |
| Jarní salát s cizrnou a balkánským sýrem | 15 |
| Pomazánky | 18 |
| Bramborový salát s jogurtem | 19 |

Velikonoční období je časem, které je spojeno s mnoha lidovými tradicemi, vítáním jara a v neposlední řadě příležitost k setkávání se v rámci rodiny, ale i přátel. A jak je naším zvykem, je to příležitost k vychutnání si i dobrého jídla a pití. V rodinách jsou připravovány tradiční pokrmy, které máme s těmito „svátky jara“ spojeny mnohdy od dětství.

Léčba onkologického onemocnění je oproti tomu dobou, která mnohdy vyžaduje úpravu stravy, změnu přípravy a podávání jiného druhu jídla. Jak skloubit tyto dva zcela odlišné světy? Nabízíme Vám tipy, jak co nejlépe a s pocitem jistoty zvládnout pečení různých druhů sladkých i slaných delikates, přípravu slavnostního pohoštění, včetně receptů vhodných pro specifické dietní stravování při onkologické léčbě.

- Vždy dbejte na doporučení lékaře a na aktuální zdravotní stav při výběru potravin. Je možné, že nebudete potřebovat žádná dietní omezení.
- Nedržte dietu, když to není nezbytně nutné (ze zdravotních důvodů).
- Všechna doporučení, která nejsou dána konkrétně Vám, jsou obecná. Mohou Vám pomoci při výběru potravin, ale přihlížejte k tomu, jaká strava (výběr potravin) Vám vyhovuje (nezpůsobuje Vám potíže).
- Nezaměňujte stravu pro prevenci onemocnění a při léčbě. Platí zde jiná pravidla.
- V případě potíží s příjmem stravy a udržením dobrého stavu výživy důrazně dbejte na příjem kvalitních bílkovin.



- Vyloučením cukru ze stravy nelze nádorové onemocnění vyléčit. Výhodnější a zdraví prospěšnější je zachovat příjem potravin obsahující sacharidy, což je například i ovoce a celozrnné pečivo. Jednoduché cukry doporučujeme jíst v množství přiměřeném.

Pokud sníte jednorázově čokoládové vajíčko, neublíží Vám to. Konzumaci nadměrného množství jednoduchých cukrů dlouhodobě však nedoporučujeme.

- V případě nevolností, pocitu „žaludku na vodě“ vyzkoušejte stravu šetřícího charakteru.
- Pokud Vám byla doporučena strava šetřící a máte neodolatelnou chuť na kynutý mazanec, kousek ochutnejte, ale buďte obezřetní. Nedoporučujeme sníst větší množství.
- Vyvarujte se přejedení a následné nevolnosti naplánováním si Vašeho jídelníčku na celý den. Nezapomínejte pro péči o rodinu na vlastní potřeby, které mohou být při léčbě onkologického onemocnění jiné, než jste zvyklí.
- Informace o výživě v textové podobě najdete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu www.mou.cz v sekci pro pacienty – informační a edukační centrum – edukační materiály.
- **Přejeme Vám, abyste jedli s láskou a chutí!**

Původní rodinné recepty pro Vás upravila, vyzkoušela a fotografie nafotila nutriční terapeutka Laura Janoušková.

MINI MAZANCE S TVAROHEM (8 KS)

Ingredience:

- 125 g másla (pokojové teploty)
+ 60 g rozpuštěného másla na potřeni
- 120 g cukru krupice
- 1 vanilkový třtinový cukr
- 250 g tvarohu (v alobalu)
- 2 žloutky + 1 vejce na potřeni
- 1 špetka soli
- nastrohaná citrónová kůra z 1 citrónu
- 490 g špaldové mouky
- 1 kypřicí prášek s vinným kamenem
- mandlové lupínky

Troubu si předehřejeme na 170 °C (horký vzduch). V míse za pomoci robota (ručně) utřeme máslo s cukry (krupice + vanilkový). Poté přidáme tvaroh, žloutky, sůl, citrónovou kůru a promícháme. Nakonec přisypeme mouku smíchanou s kypřicím práškem a pořádně zapracujeme. Z těsta vytvarujeme osm malých mazanců, které vložíme na plech vyložený pečicím papírem. Mazance potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme mandlovými lupínky. Pečeme asi 30–40 minut. Mazance po vytažení z trouby potřeme rozpuštěným máslem.



TVAROHOVÁ BÁBOVKA S POMERANČOVOU KŮROU

Ingredience:

- 250 g tvarohu (ve vaničce)
- 90 g cukru krupice
- 2 vejce
- 100 g řepkového oleje
- 200 g polohrubé mouky
+ na vysypání formy
- 15 g kypřicího prášku
s vinným kamenem
- pomerančová kůra z ½ pomeranče
- máslo na vymazání formy

Troubu si předehřejeme na 160 °C (horký vzduch). V míse vyšleháme tvaroh s cukrem, vejci a olejem. Poté vmícháme mouku s kypřicím práškem a pomerančovou kůru. Těsto nalejeme do vymazané a vysypané formy a pečeme asi 50 minut.



VAJEČNÁ POMAZÁNKA S ŘEDKVIČKAMI

Ingredience:

- 2 vejce uvařená na tvrdo
- 100 g žervé
- 50 g pomazánkového másla
- 50 g bílého jogurtu
- 5 větších ředkviček
- pažitka
- sůl
- pepř

Vejce uvaříme na tvrdo, po oloupání a vychladnutí nakrájíme na malé kousky. Ředkvičky omyjeme a nastrouháme (přebytečnou vodu vymačkáme), nebo nakrájíme na malé kousky. Vejce a ředkvičky smícháme s žervé, pomazánkovým máslem, bílým jogurtem, pažitkou a dochutíme solí a pepřem.



JARNÍ CUPCAKES (6 KS)

Ingredience:

- 130 g špaldové mouky
- 5 g kypřícího prášku s vinným kamenem
- 2 špetky soli
- 1 vejce + vejce uvařené natvrdo (na zdobení)
- 40 g másla (rozpuštěného, vychladlého)
- 130 ml polotučného mléka
- 100 g špenátu (kopřivy)
- 150 g šunky s vysokým obsahem masa
- 150 g Lučiny
- 50 g polotučného tvarohu
- pažitka, medvědí česnek

Troubu si předehřejeme na 160 °C (horký vzduch). V míse smícháme mouku s kypřícím práškem a solí. V další míse vyšleháme vejce s máslem (rozpuštěným, vychladlým) a mlékem. Poté obě směsi smícháme, přidáme na kostičky nakrájenou šunku, spařený špenát (kopřivy), pažitku a těsto rozdělíme do košíčků na cupcaky. Pečeme cca 20 minut. Na krém si smícháme Lučinu, tvaroh, bylinky a pomocí cukrářského sáčku zdobíme vychladlé cupcaky. Dozdobíme uvařeným vejce, pažitkou, ...



VELIKONOČNÍ SUŠENKY S KARDAMOMEM

Ingredience:

- 360 g hladké mouky
+ na podsypání těsta
- 190 g moučkového cukru
- 1 vejce + 1 žloutek
- 170 g másla
- 1 lžička mletého kardamomu
- špetka soli

Do míse dáme mouku, moučkový cukr, vejce, žloutek, na kostičky nakrájené máslo, kardamom, sůl a zpracujeme za pomoci robota (ručně) těsto. Těsto zabalíme do potravinové fólie a necháme přes noc v ledničce. Předehřejeme si troubu na 180°C. Vychladlé těsto vyválíme na pomoučeném vále a vykrajujeme tvary. Vykrojené tvary dáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme asi 10 minut. Vychladlé sušenky zdobíme dle fantazie.

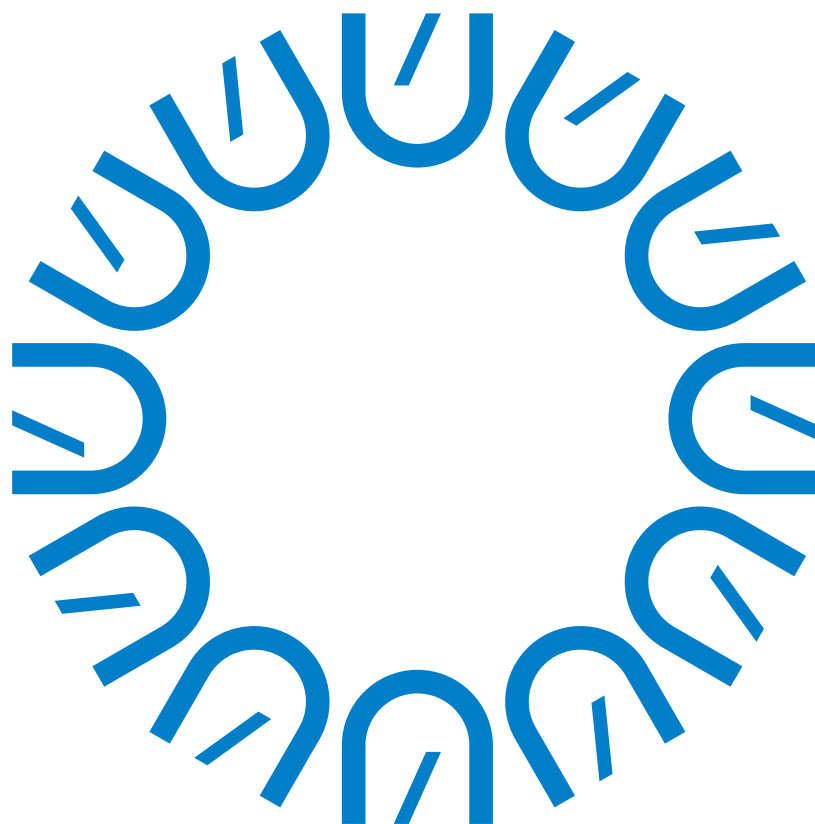


POMAZÁNKA Z PEČENÉ MRKVE

Ingredience:

- 4 větší mrkve
- 4 stroužky česneku
- olivový olej
- 250 g Lučiny
- sůl
- pepř
- dýňová semínka

Troubu si předehřejeme na 180 °C (horký vzduch). Mrkev a česnek očistíme (mrkev podélně rozkrojíme). Vložíme na plech vyložený pečícím papírem, pokapeme olejem, osolíme a opepříme. Zeleninu přikryjeme alobalem a pečeme do změknutí (asi 50 minut). Po upečení necháme zeleninu vychladnout a rozmixujeme společně s Lučinou. Podle potřeby dochutíme solí. Nakonec přidáme dýňová semínka.



JARNÍ SALÁT S CIZRNOU A BALKÁNSKÝM SÝREM

Ingredience:

- 250 g konzervované cizrny
- 200 g cherry rajčat
- 1 červená cibule
- hrst rukoly
- hrst medvědího česneku
- 150 g balkánského sýru
- 40 g olivového oleje
- šťáva z 1 citrónu
- sůl
- pepř

Do mísy vložíme cizrnu, rajčata nakrájená na kolečka, cibuli na malé kousky, nakrájenou rukolu a medvědí česnek. Z olivového oleje, citrónové šťávy, soli a pepře připravíme zálivku. Nalijeme na salát a zdobíme rozdrobeným balkánským sýrem.

