

NAŠE NOVINKY

Lidé, informace, tipy a nápady nejen z oblasti léčivé výživy

CO NÁS ČEKÁ
NOVÉHO
V NOVÉM
ŠKOLNÍM ROCE

ROZHOVOR se spoluzakladatelkou ALV, Hanou Dubovskou

soutěž

o studium
ZDARMA

Znovuobjevené superfoods -
Pšenice dvouzrnka

Není jen jedna správná cesta



Konečně sluníčko, teplo, léto. Čas prázdnin, dovolených, relaxace. V létě si konečně mohou dopřávat syrovou stravu i ti, kteří by „na ní v zimě zmrzli“, čerstvá zelenina i ovoce je konečně „naše“ a nikoliv z dovozu a tak si ji užijeme plnými doušky.

Zkusme ale také nezapomínat na to, co nás za pár měsíců čeká – tedy podzim a pak zima – a udělejme vše pro to, abychom si něco z darů přírody uchovali i na toto období. Sušme, zavařujeme, nakládáme.

Dělejme si radost a uložme si trochu toho tepla a sluníčka stranou, na horší časy.

HANA DUBOVSKÁ

SPOLUZAKLADATELKA ALV

Spolu s Janou Krivánovou jste před třemi lety založily školu léčivé výživy. Jak se vaše osobnosti promítají do výukového plánu?

Hanka: Obě jsme svobodomyšlné a nemáme rády omezení, příkazy ani zákazy. Studijní plán jsme postavily tak, aby v něm nebyla žádná dogmata. Máme úctu k tradičním systémům stravování, jako jsou ajurvéda, čínská dietetika, makrobiotika, taoismus a znalost bylin. Studenty seznamujeme s jejich základními principy, na jejich striktním dodržování ale netrváme. Propojujeme je s moderní směry, jako jsou raw strava či veganství. Po studentech chceme, aby porozuměli základním principům, vše na sobě vyzkoušeli a našli si svoji cestu.

Lektoři Akademie nejsou jen přednášející, ale především terapeuti s vlastní, často dlouholetou praxí. Jaké jsou jejich výhody?

Hanka: Většina našich lektorů, ačkoliv přednášejí jen určitý směr, zná v oblasti stravování více systémů, které ve své praxi různě kombinují. Například používají ajurvédský systém diagnostiky, ale na dietetiku používají čínu. Žádný z lektorů není dogmatický, protože z vlastní praxe vidí, že každý jsme jedinečný a že žádné pravidlo se nedá aplikovat stoprocentně.

Jak se studijní program za tři roky proměnil?

Hanka: Proměňuje se neustále, a to především v reakci na to, co vnímáme, že si společnost žádá, a pak i na základě zpětných vazeb od studentů. To může působit chaoticky, ale mám pocit, že projekty tohoto typu nemohou být trvale ukotveny. Co se stravování a osvěty týče společnost se vyvíjí překotně, co platilo před dvěma roky, dnes už neplatí. Je proto třeba vnímat aktuální potřeby a měnit se.

První rok jsme do toho šli s nutnou dávkou drzosti – nastavili jsme, co si myslíme, že je dobré, aby se studenti dozvěděli, ale zároveň jsme studenty vyzvali, aby se stali součástí tvůrčího procesu a studium tvořili s námi. Díky těm prvním, kteří přišli s důvěrou v začínající projekt, jsme dnes tam, kde jsme.

Možností podílet se na tvorbě studijního plánu je Akademie jedinečná. Zvete studenty k aktivnímu zapojení. Jak to děláte?

Hanka: Od začátku jsme si byli vědomi, že všichni, kdo se projektu účastní, musí sdílet svoji moudrost. Jedině pak může vznikat něco, co bude pro lidi zajímavé a hlavně přínosné. Vymyslet si kurikulum může každý, a pak je nabídnout a tlačit do lidí, a jim se to buď líbí, nebo ne. Pro nás je ale důležité, aby studenti z výuky měli maximální přínos. Po každém semináři chceme písemné zpětné vazby od studentů. Jsou pro nás důležité, na jejich základě na společných setkáních s lektory upravujeme studijní program. A tak se někdy mění i v průběhu školního běhu. To ale ne každý student přijme s pochopením. Je pak náročné vykomunikovat, že takové změny jsou pro dobro věci.

Nebojte se přiznat chybu. Jít s kůží na trh.

Hanka: To děláme a někdy je to těžké. Není snadné stát proti skupině studentů semknutých v opozičním názoru a ustat to. Kdo to nezažil, nepochopí. Ze společnosti jsme zvyklí spíše na myšlení typu „něco se inzerovalo, to jsem si zaplatil a tak to tak chci“. To, co nás ke změně vede, je ale vždy přesvědčení, že je to tak pro studenty lepší. Změny plynou ze zkušeností, které jsme udělali se studenty, nikoliv z naší vůle nebo výmyslu. Tahle cesta je pro nás pravdivá a dává nám smysl. Díky společné práci se zlepšuje forma, jakou jsme schopni informace, které lektori pro studenty mají, předat tak, aby z toho studenti měli co nejvíce.

Ve výuce kladete důraz na to, aby studenti nezůstali jen u memorování informací, ale naučili se je používat ve svém životě. Dostali je z hlavy do srdce. Jak to děláte?

Hanka: Zápisem do Akademie si naši studenti věnují jeden víkend v měsíci sami pro sebe. Je naší touhou, aby tento čas co nejvíce využili ke svému prospěchu. Studenty proto vyzýváme, aby si sami vyzkoušeli, do jaké míry je pro ně to, co se tu učí, pravda. Pro každého může být v jinou dobu pravda něco jiného. Proto máme praktické lekce vaření a musím říct, že i ženy, které jsou zkušené kuchařky, přiznávají, že se u nás naučily mnoha věcem. Prožitek podporujeme i dalšími nástroji, jako je práce v kruhu, kterému se studenti učí v rámci intenzivního prožitkově-vzdělávacího týdnu v Orlických horách.

Škola má dovést studenty k tomu, aby převzali zodpovědnost za své zdraví do svých vlastních rukou. Daří se to?

Hanka: Tou zodpovědností za zdraví myslíme zodpovědnost celkově za život a za všechno, co tvoříme. Jídlem to vše začíná. Na začátku jsme si kreslili cestu, kterou student bude muset ujit: jdu do školy, tam se učím o výživě, přijmu zodpovědnost sám za sebe. S tím jak se moje životní návyky mění, ovlivňuju okolí a začínám chápat celkové souvislosti výživy s ekologií a prostředím, ve kterém žiju. Pak do svého pole přitahuji lidi, kteří to vidí stejně, a vytváříme společenství nově smýšlejících lidí, kteří jsou zodpovědní za tvorbu zdravé společnosti... Až v praxi jsme zjistili, jak velkou vnitřní transformaci musí studenti projít, aby došli až sem. A že to není snadná cesta. Je na každém, jak je otevřený učení a co si z něj odnese.

Jak se díky škole proměnil tvůj vztah k jídlu?

Hanka: Já jsem trochu lajdák, moc do školy nechodím. Dala jsem si předsevzetí, že budu chodit do školy teď od nového akademického roku. Ale postupem času od velkého gurmána přecházím k veliké jednoduchosti. Dříve pro mě bylo vrcholem gurmánského zážitku jít do skvělé francouzské nebo italské restaurace a sníst tam tří- čtyřchodové menu. Dnes už bych měla problém tolik věcí strávit. Teď jsem šťastná za jednoduché jídlo z rýže a zeleniny, které uvařím já sama nebo někdo, koho znám, s láskou. Takové jídlo mi dělá dobře a nezatěžuje mě. Souvisí to s mojí celkovou potřebou oprošťovat se od všeho zbytečného, směřováním k minimalismu.

Co čeká studenty v novém běhu?

Hanka: Došli jsme k závěru, že se u nás zdravotní prevence nechápe dobře. Na preventivní prohlídku k doktorovi chodíme proto, aby nám zjistil, jestli nejsme nemocní a případně zachytil nemoc včas. A to už bývá pozdě. Proto jsme přišli s novým programem určeným pro ty, kteří se výživou nechťejí profesně živit, ale jde jim o zdraví vlastní a svých blízkých. Je cílený na pochopení preventivního působení jídla a stravování na naše zdraví. Aby lidé začali včas a k doktorovi pokud možno nemuseli jít vůbec. V ročním kurzu zaměřeném na prevenci čeká studenty 5 teoretických a 5 praktických víkendů.

Studijní programu Celostní výživový průvodce je zaměřený na pochopení dietologie. Pracovat se zde bude celou dobu v kruhu, a to i na teoretických přednáškách, při omezeném počtu účastníků (maximálně 30). Něco předávat z pozice mentora nestačí. Sami lektori přišli s požadavkem, aby se studenti více zapojovali do učení a skrze vlastní zapojení si tak odnášeli maximum.

15.7.2017

Bioslavnosti
ve Starém Městě pod Sněžníkem
www.bioslavnosti.cz

KDE SE S NÁMI
MŮŽETE
V NEJBLIŽŠÍ DOBĚ
VIDĚT?

22. - 24.9.2017

festival Zdraví a duše
v Ostravě
www.cerna-louka.cz/cs/zdravi-a-duse

ZNOVUOBJEVENÉ „SUPERFOODS“

BARBORA HERNYCHOVÁ

Pojmem superfood jsou definovány potraviny s mimořádně vysokým obsahem zdraví prospěšných živin a významným přínosem pro naše zdraví. A nemusí to vůbec být jen části cizokrajných bylin a stromů z dalekých exotických zemí. Podle některých zdrojů je možné mezi superfood zařadit i potraviny, jako jsou tučné ryby, vejce, bobulovité ovoce, semínka, ořechy a další potraviny s významným obsahem nutričních látek. Na základě tohoto hodnocení do kategorie superfood patří i původní nepřešlechtěné druhy obilovin. Jejich původ bychom našli již v mladší době kamenné - v době, kdy lidé přestali být jen lovci a sběrači a začali pro svoji obživu cíleně pěstovat kulturní plodiny. Díky tomu, že tyto obiloviny neprošly nikdy speciálním šlechtěním, zachovaly si své jedinečné vlastnosti dodnes. Patří mezi ně například pšenice jednozrnka, dvouzrnka, špalda, pohanka, žito, oves a další.

Bývaly součástí jídelníčku mnoha generací před námi. Říká se jim zapomenuté či minoritní plodiny. Díky své abnormálně vysoké nutriční hodnotě, výborné stravitelnosti a jedinečným chuťovým vlastnostem dnes opět pomalu pronikají do jídelníčků nejen rodin ale i špičkových restaurací, které je nabízejí coby netradiční specialitu unikátních vlastností.

Pšenice dvouzrnka

Původní pšenice dvouzrnka bývala důležitou plodinou Slovanů. Vyznačuje vyšším obsahem bílkovin, vlákniny a minerálních látek než klasická pšenice. Některé zdroje uvádějí, že má až dvojnásobný obsah bílkovin než pšenice setá. Cení se její obsah vitamínů skupiny B a lysinu. Dvouzrnka je často výborně stravitelná i pro alergické jedince.

Dvouzrnka ve vaší kuchyni

Zařazení pšenice dvouzrnky do jídelníčku je příjemným zpestřením. Po uvaření ji využijete na přípravu rizot, příloh, do zeleninových salátů a polévek. Lze ji dobře klíčit a zelené výhonky nasekat do polévky či na namazaný chléb. Dvouzrnková mouka je skvělá na křupavé těsto na pizzu, sušenky, kreky, koláče či palačinky. V horkých letních měsících se vám bude hodit na osvěžující čerstvé saláty se spoustou zeleniny, balkánským sýrem, semínky a olivami.

Dvouzrnka z Velkých Hostěrádek

Významným pěstitelem pšenice dvouzrnky je společnost PRO-BIO, která se na pěstování a zpracování původních druhů obilovin specializuje. Na své ekologické farmě ve Velkých Hostěrádkách se jejímu pěstování věnuje již několik let. Firma se současně podílí i na realizaci mezinárodního výzkumného projektu Healthy Minor Cereals (www.healthymincereals.eu), jehož cílem je podpořit pěstování původních plodin a navrátit je do lidské výživy.

LETNÍ SALÁT Z PŠENICE DVOUZRNKY

- 500 g pšenice jednozrnky (např. NAŠE BIOFARMA)
- 1/4 šálku olivového oleje
- 3 polévkové lžíce vinného octa
- sůl a pepř na dochucení
- 1/4 šálku nasekané čerstvé petrželky
- 1/2 nasekané červené cibule
- 1 šálek rozpůlených cherry rajčátek
- 2 nakrájené okurky
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 2 polévkové lžíce kaparů
- 20 černých nakrájených oliv
- rozdrobený sýr feta na posypání



Foto: archiv PRO-BIO

Postup přípravy:

1. Namočte dvouzrnku ideálně přes noc.
2. Vodu pak slijte a vařte v nové osolené vodě pod pokličkou asi 45 minut. Mezitím si připravte zeleninu.
3. Uvařenou dvouzrnku slijte a propláchněte studenou vodou.
4. Ve velké míse smíchejte olej, ocet, bylinky, olivy a koření a zeleninu. Jemně smíchejte s uvařenou dvouzrnkou, dokud vše není dokonale promíchané. Nechte minimálně hodinu vychladnout.
5. Podávejte posypané sýrem feta.

Letní salát z pšenice dvouzrnky a spoustu dalších skvělých receptů najdete na www.probio.cz

OVOCE V AGARU S KOKOSOVOU ŠLEHAČKOU

Suroviny pro 4 osoby:

- 1 kg sezónní ovoce: broskve, nektarinky, jahody, třešně, ...
- 0,5 l moštu z červených hroznů nebo hruškový (bez cukru)
- 5 g agar v prášku
- čerstvé lístky máty
- špetka soli

Postup přípravy:

1. Ovoce pokrájíme na menší kousky, vložíme do formy.
2. V moštu rozmícháme agar v prášku se špetkou soli a přivedeme k varu.
3. Horkou směsí zalijeme ovoce a necháme ztuhnout.

KOKOSOVÁ ŠLEHAČKA

- 2 plechovky kokosového mléka (Dr. Franc Josef - ostatní kokosová mléka hrudkovatí) den předem dát do lednice
- ztužovač do šlehačky od Alnatury
- 2 lžíce agávového nebo javorového sirupu, kokosového nebo třtinového cukru
- 1 lžička mleté vanilky

Postup přípravy:

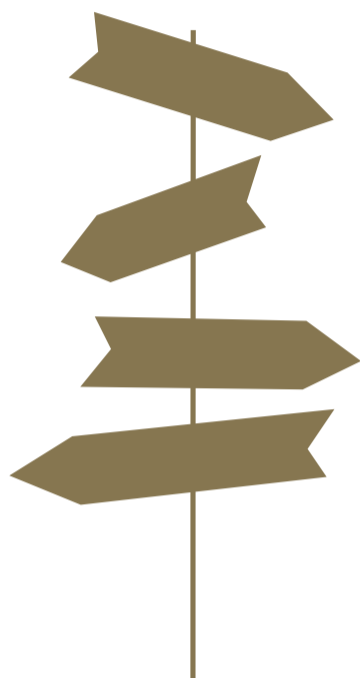
1. Zásadní pro výrobu šlehačky je teplota. Plechovka musí být vychlazená (ideálně přes noc v lednici), doporučujeme vychladit i misku, ve které se bude šlehačka šlehat. Plechovku vložíme do lednice na noc dnem vzhůru.
2. Plechovku otevřeme a tekutou část slijeme a použijeme jako klasické mléko nebo na přípravu palačinek, do smoothie atd. Tuhou část kokosového mléka přendáme z plechovky do vychlazené misky a mixujeme, dokud není šlehačka nadýchaná.
3. Pak opatrně vmícháme sirup nebo cukr a vanilku a šlehačka je hotová. Můžeme ji uchovat v lednici v uzavřené nádobě.

NENÍ JEN JEDNA SPRÁVNÁ CESTA

EVA LEŇOVÁ

Důvody, proč se lidé začnou zajímat o to, co a jak jedí, mohou být velmi různé. Někoho k otázkám týkajícím se výživy přivede **idealismus, náboženské přesvědčení nebo duchovní cesta**. Začínáme se zabývat kvalitou životního prostředí, tím, jak se chováme ke svému domovu, planetě Zemi, jak zacházíme s půdou, na níž naše potraviny rostou, a jak přistupujeme ke zvířatům, jejichž maso představuje pro člověka nezanedbatelný zdroj živin.

Další donutí věnovat se jídlu **zdravotní potíže**, obvykle **chronické nebo závažné onemocnění**, s nímž si západní medicína příliš neví rady. K výraznějším změnám ve složení a způsobu stravování se lidé uchylují také tehdy, když se chtějí vyhnout postupům v naší lékařské praxi běžným nebo je alespoň doplnit a vlastním přičiněním přispět k posílení schopnosti svého organismu vyléčit se z nemoci. **Mnoho žen** se o stravu začne zajímat proto, že si **přeje starat se o svou rodinu co nejlépe a dopřávat sobě i svým nejbližším to nejkvalitnější**, co je v daných podmínkách možné.



JAK SI MÁME VYBRAT?

V dnešní době **není problém nakoupit dostatek teoretických knih** o stravování či praktických kuchařek, **zapsat se do nějakého kurzu, přihlásit do lekcí vaření** nebo shlédnout zábavné či odborné **instruktáže na internetu nebo v televizi**. Někdy bývá obtížnější se pro nějaký směr rozhodnout. Obvykle **dáme na radu nebo doporučení přátel** či známých a prostě si jednu z možností vyzkoušíme.

Záleží pak na lektorovi nebo kuchaři, nakolik nás zaujme, a nakolik je schopen předávat informace či odborné návody srozumitelně, zábavně, prakticky. Nicméně první krok byl učiněn, získané vědomosti zkusíme aplikovat doma a zřejmě všichni poměrně brzy zjistíme, že si ještě **něco potřebujeme upřesnit, doplnit**, něco jsme zapomněli nebo jsme zrovna chyběli. **Pátráme, čteme, zkoušíme, diskutujeme, rozhlížíme se**. Nové informace začleňujeme do svých běžných zvyklostí a hledáme možnosti, jak vše spojit, hledáme návaznosti mezi jednotlivými přístupy.

V nejednom případě dojdeme například ke **zjištění, že směr, kterým jsme se na své cestě za poznáním vydali, je poměrně jasně vymezený, a budeme-li ho striktně až nábožně dodržovat, bude nám to přinášet jistá omezení**. **Názory** hlásané zastánci jednoho způsobu stravování mohou být v mírném a někdy až příkrém **protikladu** k názorům způsobu jiného. A přesto zní obojí rozumně a v obou případech nám předkládají mnoho příkladů příznivého působení na zdraví lidí a jejich fyzickou i psychickou pohodu.

Léty prověřeným faktem je, že vědění otevírá další otázky.

CO BUDE NÁSLEDOVAT?

Hledání a nalézání odpovědí na ně, nám do života přináší **jiný úhel pohledu**. Každý, kdo svůj zájem o stravování myslí alespoň trochu vážně, si brzy uvědomí, že **změna přístupu k jídlu znamená změnu přístupu k lidem, sobě samému, světu, změnu názorů a změnu životního stylu jako celku**.

Tento proces začíná poznáním, co nechci, následuje rozhodnutí, co chci, první krůčky tímto směrem a **postupné uskutečňování svého rozhodnutí**. Výsledek často **přesahuje původně stanovený cíl a vede k dalšímu poznávání a seberozvoji**. A co víc – nastolené změny nám přinášejí do života svobodu. Nejedná se při tom jen o možnost **osvobodit sebe i druhé ze závislosti na lécích** prodávaných volně v lékárnách a místo chemie používat potraviny a přirozené léčebné postupy, jež nám umožňují vypořádat se třeba s bolestmi hlavy, teplotou, nachlazením nebo zažívacími problémy. Hovoříme zde o **svobodě lidské bytosti rozhodovat sama o sobě a volit zodpovědně a vědomě**.

A JAK DO TOHO ZAPADÁ AKADEMIE LÉČIVÉ VÝŽIVY?

Stravu vnímáme jako možná nečekaný, přesto významný **nástroj transformace**. Ze zkušenosti víme, že dříve či později s novými informacemi přijde i změna návyků a přístupů směřující k lepšímu zdraví a přirozenějšímu životnímu stylu. **Jídlo má přímý vliv na kvalitu našeho života i jeho délku**. Nejprve se pomocí vyvážené stravy začneme starat o své fyzické zdraví, zlepšíme si imunitu, upravíme váhu. Cítíme-li se fyzicky dobře, mění se náš psychický a emocionální stav, jsme vyrovnanější, máme lepší náladu a lépe odoláváme stresu, máme více energie pro každý den.

Celý rozhovor si můžete přečíst na našem blogu www.akademielecivevyzivy-blog.cz.

CO NÁS ČEKÁ NOVÉHO V NOVÉM ŠKOLNÍM ROCE

Akademie léčivé výživy je skutečně živým organismem. Neustále se vyvíjí, mění a reaguje na potřeby a poznatky všech, kteří ji tvoří – studentů, lektorů i týmu. Pro nový školní rok jsme proto opět připravili nějaké novinky, tentokrát v podobě **nově sestavených studijních programů**.

Ukazuje se, že prevence je velmi důležitou a často zanedbávanou „podmínkou“ udržení zdraví. Prevence neznamená včasný záchyt nemoci – tak nám ji zjednodušeně podávají lékaři – ale takové působení na naše zdraví, aby žádná nemoc nenastala. A právě na tento aspekt stravování jsme se rozhodli zaměřit především.

Proto **nově** otevíráme studijní program **Prevence zdraví výživou**, který je **roční a opět kombinuje teoretické a praktické víkendy**. **Větší důraz je ovšem kladen právě na prevenci a to, jakou roli v ní hraje strava**.

Vlastní zkušenost považujeme za to nejdůležitější, co může člověk díky různým přístupům ke stravování získat. Považujeme to za obzvláště důležité, pokud se jedná o člověka, který chce následně pomáhat ostatním na jejich cestě. Abychom naše studenty co nejvíce motivovali k tomu, aby čas strávený na akademii využili k nabytí vlastních zkušeností, upravili jsme studijní program **Celostní výživový průvodce**. Od příštího školního roku se bude jednat o **program tříletý**, přičemž první, tzv. nultý ročník, bude určitým základem a prubířským kamenem opravdového zájmu o oblast stravování, a následující dva roky budou vedeny **formou intenzivního výcviku v menší skupině**.

Veškeré informace ke studiu i jednotlivým studijním programům najdete na našich stránkách www.akademielecivevyzivy.cz. Těšíme se na viděnou.

SOUŘEŽ O STUDIUM ZDARMA

LÍBÍ SE VÁM PROJEKT AKADEMIE A MÁTE CHUŤ U NÁS STUDOVAT?

Rozhodli jsme se poskytnout **jedno volné studijní místo ve studijním programu Prevence zdraví výživou**.

Napište nám svůj příběh i důvody, proč byste na akademii chtěli studovat. Dopis zašlete na adresu Akademie léčivé výživy, Údolní 212/1, 147 00 Praha 4.

Na konci července vybereme toho, který nás svým příběhem nejvíce zaujal, a naše rozhodnutí zveřejníme na blogu a dáme vědět všem zúčastněným.

