**Přínosy mezinárodní kuchyně – proč se nebát exotiky ani s dětmi**

*Hana Knížková, DiS., nutriční terapeutka, Poradenské centrum Výživa dětí*

S příchodem léta nastává čas letních radovánek, prázdnin a dovolených. Mnoho lidí vyrazí do teplejších krajů za sluncem a mořem a s tím spojenými zážitky, mezi které patří i ochutnávání místních typických pokrmů. Mezi časté dovolenkové destinace Čechů patří Egypt, Turecko či Tunis, někdo vyrazí „jen“ po Evropě. U dospělých nehrozí při rozumném zkoušení nových a nezvyklých pokrmů téměř žádný problém, u dětí mít obavy také nemusíme, je ale třeba dbát určitých pravidel. Existují například méně obvyklé ingredience, které dětskému organizmu příliš neprospívají, jiná jídla mezinárodní kuchyně mají naopak vhodnější složení než běžná česká kuchyně.

Přímořská letoviska jsou charakteristická čerstvostí surovin. Od zeleniny a ovoce, přes ryby a mořské plody až po kvalitní rostlinné oleje. Na rozdíl od nás mají ve svých jídelníčcích přímořské státy velké množství čerstvé zeleniny a ovoce. Nabídka je velmi široká a s ní souvisí i široké zastoupení různých vitaminů a minerálních látek. Často konzumované a oblíbené je rybí maso. Představuje bohatý zdroj snadno stravitelných plnohodnotných bílkovin, dále nenasycených mastných kyselin, vitaminů D, E, skupiny B a jódu. Ve středomořském jídelníčku hrají nezastupitelnou roli kvalitní rostlinné oleje - např. známý olivový olej. Výhodou kvalitních rostlinných olejů a výrobků z nich vyrobených (např. margarinů) je příznivé působení na srdečně cévní systém. Protože oproti typicky středoevropskému máslu a sádlu neobsahují nasycené mastné kyseliny (SAFA) a cholesterol, hrají důležitou roli v prevenci vzniku aterosklerózy. Dalším benefitem míst, kam jezdí hodně Evropanů, je bezesporu to, že jsou menu restaurací v turistických resortech skladbou přizpůsobena „naší“ kuchyni a tím pádem snadněji stravitelná. Problémy se vyskytují v opravdu vzdálených a ne často navštěvovaných oblastech, které mají svá specifika…jiné suroviny, jiné koření, jiné nápoje, jiné technologické úpravy.

**Jak zajistit trávící pohodu dětem po dobu dovolené v exotické destinaci**

Většina dobrodruhů a cestovatelů s malými dětmi si je vědoma rizik, která na ně mohou číhat. Při cestování do zahraničí je nutné dodržovat ve zvýšené míře základní hygienické návyky a dbát na základní hygienická pravidla. Mezi ně bezesporu patří pití pouze balené vody nebo alespoň vody převařené, stravovat se v zařízeních od střední cenové úrovně výše a konzumovat pouze čerstvě připravené a tepelně upravené pokrmy. Lákavé druhy ovoce či zeleniny je lepší raději oloupat nebo je alespoň omýt vodou. Mezi potenciální rizika patří led, zmrzlina, nepasterizované mléko a studené pokrmy. Proto je třeba pečlivě zvážit, zda je jejich konzumace skutečně nutná.Velice důležité je klást důraz na dostatečný pitný režim! Nejlepší je využít nejen obyčejnou vodu, ale také minerálky, čaje nebo iontové nápoje. Zvláště děti bychom měli na takovou změnu připravit a po dohodě s pediatrem jim posílit střevní mikroflóru probiotiky, prebiotiky či symbiotiky.

Situace může být rozdílná ve velkých městech a na venkově. Ve velkých městech naleznete vždy dobré a kvalitní restaurace s kontinentální kuchyní, v dobrých hotelech pak s vynikající mezinárodní kuchyní. Problém nastává na venkově, kde je těžší sehnat kvalitní stravování nebo koupit nápoje. Proto se doporučuje na výlety vyrážet se zásobami potravin i nápojů. Pro stravování je pak třeba si vybírat na pohled čistá místa. Pravidlo: kde jí mnoho lidí, tam bude strava chutná a relativně bezpečná. Některé děti dají přednost masitému pokrmu, jiné se vrhnou s chutí na kaši. Ne všechny místní potraviny a pokrmy mohou být pro děti vhodné. V potaz musíme brát také citlivé dětské zažívání a s ohledem na národní kuchyni volit pro děti snadněji stravitelné pokrmy - vybírat ty s obsahem zeleniny, méně kořeněné a aromatické. Také stolování bývá v různých koutech světa různé. Například v arabských zemích jedí domácí rukou a to pouze pravou, protože levou si utírají pozadí, takže jíst levou rukou není ve společnosti tamních obyvatel příliš slušné. V Asii se pro změnu používají hůlky a to i ke konzumaci polévky. Pokrmy jsou také podle toho upravovány - krájeny na středně velké kousky a proto v Asii nikdy nenarazíme na steak nebo řízek. Samotnou kapitolou pak může být například příprava košer pokrmů v Izraeli.

**Pojďme se nyní podívat, co zajímavého můžete s dětmi na dovolené ochutnat:**

Arabská kuchyně

Kdo si pro letní dovolenou oblíbil třeba Egypt, ví, že se arabská kuchyně vyznačuje velkou pestrostí. A to zejména různorodostí použité zeleniny – lilek, kapary, olivy či méně známý okru (jedlý ibišek). Klasickou součástí arabské kuchyně je kulatý, placatý chléb – pita. Nejčastěji se jí plněný, ale je možné jej i jen přikusovat k masitému či zeleninovému pokrmu. Z cizrny se vyrábí hummus, což je kaše, kterou je možné právě pitu plnit. Pyré se připravuje také z již zmíněných lilků. Součástí mnoha pokrmů jei kuskus – pšeničná krupice. Typickým pokrmem jsou v Arábii i zeleninové karbanátky, tzv. falafel, jejichž hlavní ingrediencí je cizrna. Falafelem je také možné plnit pitu, ideálním doplněním tohoto pokrmu je jogurt. Oblíbeným druhem masa je jehněčí nebo skopové, popř. drůbež, naopak vepřové v muslimských zemích nenajdete, ryby pak patří spíše k luxusu. Obvyklou úpravou masa je kebab z jehněčího nebo drůbežího masa. V Turecku se kořeněné maso nejčastěji rožní, podává se v pita chlebu se zeleninou, v jiných arabských zemích je základem maso mleté.

***Tip nutriční terapeutky:*** Při návštěvě arabských zemí rozhodně vyzkoušejte některou z luštěninových pochoutek – např. z cizrny. Nedostatečná konzumace luštěnin je u českých dětí velkým problémem, zkuste tedy na dovolené jejich pozitivní vztah k této velmi prospěšné složce stravy posílit.

Italská kuchyně

Italská kuchyně neznamená zdaleka jen pizzu a těstoviny, ale také pokrmy z ryb a masa nebo výtečná rizota. Při přípravě jídla se používá široká škála bylinek, častá je bazalka, šalvěj, máta, majoránka, oregano a další. Nejoblíbenějším masem je telecí, většinou grilované, pečené či dušené. Častou součástí jídelníčku jsou kuřata, na jejichž zpracování existuje řada receptů, např. s použitím vína, rajčat, paprik atd. Velké oblibě se těší i ryby a plody moře. Těstoviny jsou v mnoha podobách obvyklé hlavně v jižní Itálii, kde si je lidé často připravují doma. V severní Itálii je častým pokrmem rýže, která se, stejně jako těstoviny, podává jako hlavní chod dušená ve víně a vývaru, s hráškem, masem apod. Pizza se připravuje s různými náplněmi a v různých velikostech, základ tvoří většinou rajčatové sugo, na které se přidávají další přísady, včetně zeleniny a sýra. Sýr je velmi důležitý, dodává pokrmům konzistenci a chuť – z italských jmenujme např. mozarellu, gorgonzolu nebo parmezán. Ze zeleniny preferují Italové chřest, fenykl, artyčoky, lilky, rajčata a další. Zeleninu je možné jíst syrovou, dušenou či zapečenou jako přílohu.

***Tip nutriční terapeutky:*** V Itálii si s dětmi do sytosti vychutnejte především ryby, které obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin, důležitých pro zdravý růst a vývoj dětí. Italové vaří ryby a všechny ostatní mořské plody znamenitě, máte tedy velkou šanci, že si je zde oblíbí i děti, které doma ryby nejedí.

Řecká kuchyně

Důležitou součást řecké kuchyně tvoří zeleninové saláty, maso a olivový olej. Známý je také ovčí sýr feta. Tučný řecký jogurt se používá kromě jiného jako základ pro tzatziky (okurkový salát s česnekem, jogurtem, koprem a mátou), dalším známým salátem je choriatiky (u nás řecký), což je směs okurek, paprik, cibule, oliv, rajčat s již zmíněným sýrem feta a zálivkou z olivového oleje a vinného octa. Setkat se můžete také s révovými listy plněnými rýží, milovníci masa si určitě dopřejí souvlaki (špíz z různých druhů masa). Známou specialitou je moussaka (vrstvy mletého masa, lilku a brambor, zalité bešamelem a zapečené). Řecká a středomořská strava je obecně považována za jednu z nejzdravějších. Prim zde hraje velmi kvalitní olivový olej, ryby a mořské plody a také spousta zeleniny a ovčího sýra feta. Z mas dominuje v řecké kuchyni jehněčí, které nemusí českým dětem na poprvé chutnat, stejně jako některé pro nás méně obvyklé druhy koření. I zde však platí, že trpělivost růže přináší. V řecké kuchyni bychom si však měli dát pozor na velmi sladké moučníky, kterým děti odolají jen těžko. Raději je požádejme, aby se s námi rozdělily, nebo jim jako variantu nabídněme lehkou ovocnou zmrzlinu či ovoce.

***Tip nutriční terapeutky:*** Právě hojné používání olivového oleje a ryb je spojováno s nízkým výskytem nemocí srdce a cév u obyvatel této oblasti. Obsahují totiž nenasycené mastné kyseliny, které našemu srdečně cévnímu systému prospívají a jsou důležité i pro růst a vývoj dětí. Některé z nich jsou navíc tzv. esenciální, tedy takové, které naše tělo nezbytně potřebuje, ale nedovede si je vyrobit. Musíme mu je proto dodávat ze stravy. Esenciální mastné kyseliny najdeme v rostlinných olejích a výrobcích z nich, například margarínech, dále ořeších a semínkách. A protože je potřebujeme každý den (nejen v létě o dovolené), měli bychom si zvyk konzumace ryb, olivového oleje či kvalitních margarínů přenést do svého každodenního života.

Francouzská kuchyně

Když se řekne Francie, většina lidí si přestaví gastronomické pochoutky. Základ této kuchyně tvoří nejrůznější druhy sýrů, hojné využití zeleniny, dokonale sestavená jídla z ryb, drůbeže a zvěřiny. Mezi nejznámější speciality patří foiegras (husí játra), hlemýždi na másle s česnekem, coq au vin (kohout na víně) nebo kaštanová nádivka a mnoho dalších. Neodmyslitelnou součástí francouzské kuchyně jsou také bagety, které se servírují téměř ke každému jídlu. My sice nejsme zvyklí zajídat hlavní jídlo pečivem, bagetu však můžeme podávat třeba k salátu nebo může bohatě naplněná správně vybranými ingrediencemi posloužit dětem jako zdravá a chutná školní svačina.

***Tip nutriční terapeutky:*** Nutriční terapeutka Hana Knížková doporučuje namazat čerstvou francouzskou bagetu margarínem a proložit plátkovým sýrem, kvalitní šunkou a např. rajčetem nebo kouskem jiné zeleniny.

Jídla světové kuchyně jsou často pro našince nezvyklá, to by ale nemělo být důvodem k jejich odmítání. K poznávání cizích zemí tamní jídlo zcela jistě patří, užijte si proto dovolenou včetně těchto lákadel. Dodržíte-li základní hygienická pravidla, nehrozí vám ani vašim dětem žádná zvýšená rizika.