

# Radīts četru sēriju miniseriāls "Veselai sirdij!"



Lai parādītu, cik garšīgs un interesants var būt veselīgs ēdiens, tapis ēstgatavošanas raidījuma "Cep, kamēr mīksts" speciālizlaidums "Veselai sirdij", kur četrās epizodēs īsi, lakoniski, ar humoru un iedvesmu tiek griezti, smalcināti, blenderēti, tvaicēti un vārīti sirds un asinsvadu veselībai draudzīgi produkti, lai pagatavotu veselīgus salātus, zupu, pamatēdienu un saldo ēdienu. Aicinām ikvienu izmēģināt kādu no veselīgajām receptēm kopā ar "Cep kamēr mīksts"

varoņiem:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3NofFqsjf5Y4Tp6cejhSy9t> Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) direktore Inga Šmate: „Lielāko daļu (75% gadījumu!) sirds un asinsvadu slimību var novērst, mainot dzīvesveida paradumus un savlaicīgi domājot par to profilaksi. Uzturs ir viens no galvenajiem faktoriem, ko var ietekmēt ikviens no mums. Tādēļ aicinām ikvienu iedvesmoties no receptēm "Veselai sirdij" un iepriecināt sevi un savus mīļos ar veselīgiem un sirdij draudzīgiem ēdieniem.”

**Receptes "Veselīgi salāti"** no bietēm, rukolas, burkāniem, saulespuķu un sezama sēkliņām un vēl daudz dažādām sastāvdaļām. Jūsu garšas kārpiņām tiek piedāvāta biešu sulā vārīta prosa ar rukolas vai spinātu lapiņām, sezama sēkliņām un burkānu strēmelēm. Papildus var pievienot apelsīnu sulā marinētu vistas fileju ar pētersīļu mērci. Biešu sula ir bagātīgs dzelzs un B grupas vitamīnu avots, tā prosu nokrāsos košā krāsā. Prosa, savukārt, ir nepelnīti aizmirsts uzturvērtības ziņā nozīmīgs graudaugs, bagāts ar magniju un B grupas vitamīniem, kas palīdz samazināt holesterīna daudzumu asinīs, kā arī dzelzs un fosfora avots. Spināti jāēd, lai nodrošinātu sevi ar dzelzi

saturošiem produktiem. Sezama sēkliņās būs nepieciešamās taukskābes, bet burkāni kopā ar olīveļļu palīdzēs organismā uzsūkties K un E vitamīniem. Ar vienkāršu, bet ļoti gardu pētersīļu mērci var uzņemt nepieciešamo zaļumu daudzumu. **“Čili ar gaļu”** (zināms arī kā “Chilli con cariene”), kas atkarībā no noskaņojuma var tikt gatavots gan kā zupa, gan kā sautējums. Šī ēdiena sastāvā ir selerijas un lēcas, kas ir nozīmīgs olbaltumvielu un sirdij tik svarīgo B grupas vitamīnu avots. Tāpat šajā receptē ir iekļautas pupiņas, kas ir šķiedrvielām bagāts produkts, turku zirņi un kukurūza. Īpašu asumu un garšu visam dos čili pipari. **“Lasis riekstos”** vai citiem vārdiem sakot, krāsni cepta laša fileja drupinātās mandeļu un kokosriekstu skaidiņās. Pasniegt var kopā ar zaļo biezeni, kura pamatā ir sablenderēti dažādi zaļumi, viena ķiploka daiviņa un kāds uzturvērtīgs dārzeņis, piemēram, kālis, selerijas sakne vai saldaiss kartupelis. Lasis un rieksti – ideāls nepiesātināto taukskābju avots, zaļumi un dārzeņi – vitamīnu, šķiedrvielu un dzelzs papildinātāji sirdij un visam organismam. Tāpat kā katram teikumam beigās tiek likts punkts, tā maltīti noslēdzot, mēs labprāt ēdam desertu, tāpēc miniseriāla “Veselai sirdij!” pēdējā sērijā var redzēt, kā top **“Veselīgais šokolādes braunijs”** (braunija latviskojums - brūnītis). Šajā receptē nav nevienas olas, nav sviesta, ir ļoti maz brūnā cukura, bet taukvielas aizstāj avokado un banāni. Kā komentē receptes autore Linda Vilmansone: „Visiem patīk šokolādes deserti, un šis ir pavisam vienkāršs. Atliek vien visas sastāvdaļas sablenderēt viendabīgā masā un izcept. Banāns ir labs kālija avots, noder arī kā saistviela; avokado satur “labos” taukus dažādus vitamīnus. Papildus var pievienot arī pistācijas, kas bagātinās brūnīša struktūru un arī uzturvērtību.” Lai pagatavotu gardos un veselīgo brūnīšus, būs nepieciešams: 1 liels avokado (vai 2 mazi); 1-2 banāni; 100gr brūnā cukura; 1 tējkarote cepampulvera; mazliet medus; 140gr miltu; 1/4 glāze kakao, tāfelīte 70-90% tumšās šokolādes. “Cep, kamēr mīksts” speciālizlaidums “Veselai sirdij!” tapis sadarbībā ar Veselības ministriju un Slimību profilakses un kontroles centru informatīvās kampaņas “Mīli savu sirdi!” ietvaros. Vairāk informācijas meklē [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv) un [www.draugiem.lv/sveiksunvesels](http://www.draugiem.lv/sveiksunvesels). Plašāka informācija: Laura Ševčenko, SPKC Komunikācijas nodaļas vadītāja (26537869)