

jeme zdravo

a úsporne

85 chutných receptov, ktoré šetria peňaženku aj čas



JEME
ZDRAVO

Vydalo vydavateľstvo – © VERDON CAPITE, s. r. o., Praha 2022 ako svoju 4. publikáciu, 192 strán

Kontakt: podpora@jemezdravo.eu

Sídlo spoločnosti: Bělehradská 858/23, Vinohrady (Praha 2), 120 00 Praha

ISBN 978-80-88387-46-6

© VERDON CAPITE, s. r. o., 2022, všetky práva vyhradené

jeme zdravo

a úsporne

Milí naši,

držíte v rukách kuchárku, ktorá je zhmotnením našej snahy vytvoriť niečo, čo vám pomôže chutne a zdravo variť aj za predpokladu, že nechcete za nákup utraťiť polovicu výplaty a už vôbec kupovať drahé netradičné suroviny.

Preto sme dali dokopy 85 nápadov na povidné a chutné jedlá, ktoré pripravíte raz-dva a postačí vám na to len pár základných surovín. Väčšinu z nich môžete skladovať v špajze alebo mrazničke. Zásoby si môžete dopĺňať priebežne – či už zmraziť ovocie a zeleninu z vlastnej záhrady, trhu, alebo keď vo vašom obľúbenom obchode nakúpíte za akciovú cenu.

Kuchárka je členená na 4 kategórie – Polievky, Hlavné jedlá, Desiatová pohotovosť a Keď máte chuť na niečo dobré. V tomto prípade sme nechceli zostavovať jedálne lístky na celý týždeň, ale vás skôr inšpirovať tak, aby ste svoje súčasné stravovacie návyky mohli pomerne ľahko posunúť zdravším smerom. A počítali sme aj s tým, že varíte pre celú rodinu – pre deti, vnúčatá, rodičov či partnerov – a tomu sme prispôbili aj výber receptov.

Na nasledujúcich stránkach nájdete zdravé varianty detských jedál,

vegetariánske aj mäsové jedlá a tiež tipy, ako pripraviť kašu alebo rybie prsty v zdravšej podobe. Kuchárka okrem receptov obsahuje aj odporúčania, ako suroviny a hotové jedlo skladovať a ako zamedziť plytvaniu. Nechýba ani zoznam použitých surovín, aby ste si mohli jednoducho skontrolovať, čo máte doma a čo vám naopak v špajze chýba.

Nech sa vám podľa našich receptov dobre a úsporne varí!

Skladovanie surovín aj hotového jedla

Dom alebo byt, pivnica alebo špajza, poličky v kuchyni alebo chladnejší kút v byte. Každý z nás má iné možnosti, napriek tomu však môžeme každú domácnosť rozdeliť do štyroch skladovacích zón – a pre každú z nich platia určité pravidlá.

SUCHÁ ZÓNA

Dobre vetraná špajza, regály v kuchyni, kuchynské skrine

Patrí sem: čaj, káva, múka a ďalšie výrobky z obilnín, cestoviny, suché strukoviny, orechy, konzervy, soľ, korenie, olej, ocot, čokoláda, sušienky, chlieb a iné pečivo

- ryžu, múku a strukoviny presypte do sklenených nádob
- olej a ocot skladujte v tme
- výrobky z obilnín, sušené plody a orechy majú rady sucho a temno
- zemiaky a cibuľa patria do drevenej debničky alebo papierového vrecúška
- ovocie a zeleninu umývajte až tesne

pred použitím

- nezrelé banány alebo avokádo stačí zabaliť do papierového vrečka či novín
- igelitové nepriedušné vrecká urýchľujú rast plesne a rozvoj hniloby
- avokádo, paradajky a kivi skladujte na inom mieste, ako zvyšok ovocia či zeleniny

TIP Pečivo vydrží dlhšie, keď ho zabalíte do bavlnenej alebo ľanovej utierky.

CHLADNÁ ZÓNA

Dobre vetraná pivnica alebo priestor, kde je stabilná teplota okolo 12 °C

Patrí sem: ovocie, zelenina, zemiaky, balené nápoje (mušt, pivo, víno)

TIP Mušty aj víno vyžadujú stabilnú teplotu – rovnako ako nefiltrované či nepasterizované pivo. Pokiaľ si nie ste teplotou istí, nápoje radšej skladujte v chladničke.

CHLADENÁ ZÓNA

Chladnička – teplota v rozmedzí 0 – 5 °C, maximálne 8 °C

Patrí sem: mäso, čerstvé mlieko a mliečne výrobky, vajcia a tiež načaté nespotrebované potraviny a suroviny (napr. otvorené dochucovadlá, marmelády či konzervy)

Nepatrí sem: mango, papája, ananás, banány, citrusy, paradajky a uhorky, zemiaky a baklažán

TIP Vzduch v chladničke musí cirkulovať – nenapĺňajte preto chladničku na maximum.

Najchladnejšie miesto chladničky býva väčšinou na policike nad šuplíkom na zeleninu – je ideálne na mäso, ryby a údeniny. Najteplejšie je naopak na najvyššej policike, tá je vhodná na skladovanie masla, tukov alebo majonézy. Potraviny do chladničky uložte podľa trvanlivosti – čím kratšia trvanlivosť, tým viac by mali byť na očiach. Platí to najmä pre jogurty alebo syry.

MRAZIACA ZÓNA

Mraznička – v nej klesá teplota až na –24 °C

Patrí sem: mrazená zelenina, ovocie, mäso, zmrzlina a iné zmrazené produkty

- mäso a ryby patria do spodnej zásuvky, jednotlivé druhy potravín patria do oddelených zásuviek, čerstvý chlieb aj žemle môžete bez obáv zmraziť
- domáci vývar nalejte do formičiek na ľad a zmrazte na ďalšie použitie
- potraviny v mrazničke majú obmedzenú lehotu trvanlivosti – skladovanie by nemalo presiahnuť jeden rok
- zelenina alebo ovocie, ktoré si vypesťujete a zamrazíte sami, sú najkvalitnejšie prvých 6 mesiacov po zmrazení

TIP Pri zmrazených balených potravinách je minimálna trvanlivosť výrobcom vyznačená na obale.

Čo nájdete v našej kuchyni?

Inšpiráciu na nové recepty hľadáme každý deň. V našom štúdiu sa nás každý deň pri stole zídne asi desať, ale aj tak sú občas dni, keď je ťažké niečo vymyslieť a následne zháňať suroviny. Pripravili sme preto zoznam potravín, ktoré s najväčšou pravdepodobnosťou nájdete v našej špajze, mrazničke alebo chladničke – koniec koncov sú to suroviny, z ktorých sme upiekli aj túto kuchárku. Sú ľahko dostupné, relatívne lacné a časť z nich sa oplatí mať v domácnosti po celý rok.

Odporúčame vám sledovať akciové ponuky obchodov vo vašom okolí a podľa nich si priebežne dopĺňať zásoby. Na výhodné ponuky natrafíte aj na trhu, tržnici či v stánkoch zo zeleninou, alebo sa poobzerajte po možnosti nákupu rovno od farmárov. Ak budete suroviny správne skladovať, nemusíte chodiť nakupovať viac ako raz týždenne, ušetríte a váš jedálny lístok bude pestrejší.

Výrobky z obilnín

- hladká pohánková múka
- špaldová múka biela aj celozrnná hladká
- ovsené vločky jemné aj celé

Pečivo

- kváskový chlieb

Prílohy

- rôzne druhy bielej aj celozrnej ryže
- ryžové rezance
- celozrnné cestoviny
- bulgur, kuskus a krúpy
- červená, čierna a zelená šošovica

Na pečenie

- sóda bikarbóna a kypriaci prášok do pečiva – najlepšie z vínného kameňa (alebo v bio kvalite)
- kakao holandského typu – kvalitné s vysokým obsahom čistého kakaa
- trstinový cukor, kokosový cukor
- med, ryžový sirup
- sušené droždie

- horká čokoláda – kvalitná s vysokým obsahom kakaa

Orechy a orechové maslá, mandle, semienka a sušené plody

- vlašské orechy, lieskové orechy
- arašidové maslo
- mandle
- tekvicové semienka, chia semienka, ľanové semienka, sezam
- hrozienka, sušené brusnice

Dochucovadlá

- jablkový ocot, vínný ocot, umeocot
- lahôdkové droždie

Koreniny

- sušený tymian, oregano, rozmarín
- kurkuma, karí korenie, rímska rasca, čili vločky, kajenské korenie
- mletá údená paprika, mletá sladká paprika
- mletá škorica, perníkové korenie, vanilkový extrakt

Oleje

- kokosový olej, olivový olej, slnečnicový olej, repkový olej

Konzervy

- tuniak vo vlastnej šťave
- cícer
- čierne a zelené olivy
- červená, čierna a biela fazuľa
- lúpané krájané paradajky
- kokosové mlieko

Mliečne a nemliečne výrobky

- tvaroh tučný, polotučný aj odtučnený
- grécky jogurt
- mozzarella, cottage a ricotta
- topené maslo
- vajcia
- smotanový syr
- bryndza
- smotana na varenie (12 % tuku)
- sójová smotana
- ryžová smotana
- kyslá smotana

Vedeli ste, že...

...mrazená zelenina môže byť často kvalitnejšia ako tá čerstvá?

Mrazená zelenina renomovaných značiek má často vyššiu kvalitu ako niektorá čerstvá. Býva totiž vypestovaná špeciálne na mrazenie – neputuje cez celú Európu, neskladuje sa a na hlboké mrazenie sa používajú iba kvalitné a neporušené plody.

...vyvážená a rozmanitá strava podporuje imunitu?

Aby naša imunita pracovala na plné obrátky, musí byť naša strava rozmanitá a pestrá a mala by obsahovať veľa vitamínov a minerálov. Nenapchávajte sa iba pečivom, nevarte stále dookola to isté – ale naopak, snažte sa jesť pestro a kvalitne.

...viac domácich jedál znamená menej polotovarov – a teda menej cudzorodých látok?

Platí to aj pri pečive, ktoré si môžete upiecť doma. Okrem iného budete mať istotu, že bude obsahovať iba to, čo doň dáte, nebude obsahovať žiadne látky na

zlepšenie vlastností múky alebo predĺženie trvanlivosti.

...správne uskladnené potraviny väčšinou vydržia dlhšie, ako uvádza uvedený dátum minimálnej trvanlivosti?

Rešpekt k potravinám, hlavne neplytvaj nimi, je cestou, ako ušetriť peniaze aj prírodu. Cestoviny, múku, ryžu alebo aj niektoré ochucovadlá môžete v neporušenom obale skladovať až o rok dlhšie, než je uvedený dátum minimálnej trvanlivosti.

...variť z kvalitného instantného bujónu je v poriadku?

Vzhľadom na to, že ani so zeleninou sa nemá plytvať, je riešením aj používanie zeleninových bujónov „z kocky“. Dnes sa dajú kúpiť bujóny bez prídavných látok, s nižším množstvom soli a v bio kvalite.

...aj konzervovaná ryba je stále ryba, ktorá sa počíta?

Kvalitné konzervované ryby – napríklad tuniak, sardinky alebo losos – sú bohatým zdrojom omega-3 mastných kyselín a vitamínu D, látok, ktoré priamo

súvisia s našou imunitou. Aj keď čerstvá ryba je čerstvá ryba, raz týždenne je tá konzervovaná hodnotným doplnením jedálneho lístka.

...môže byť kompromisom použitie konzervovanej zeleniny?

Konzervovaná zelenina renomovaných značiek predstavuje vhodné a kvalitné doplnenie jedálneho lístka v dňoch, keď sa nedostanete k tej čerstvej. Nevýhodou je, že býva často v slanom náleve, ktorý zvyšuje množstvo soli v produkte, zeleninu sa preto ešte pred použitím odporúča poriadne prepláchnuť v sitku pod studenou vodou.

Pri receptoch nájdete tieto dôležité informácie

Všetky recepty sú určené pre **začiatočníkov**. Náročnosť tak skôr naznačuje, koľko krokov a zašpineného riadu môžete čakať.

Jedlo je zdravé len v zdravom množstve – tým sme sa riadili pri **určovaní veľkostí porcií**. Prispôbte si ich však tak, aby boli pre vás primerané a po jedle ste sa cítili dobre.

Odhad **času prípravy** berte ako orientačný údaj – tak dlho trvala príprava a tepelná úprava nám. Všeobecne platí, že väčšinu jedál zvládnete pripraviť do 30 minút.

V **TIPE** sa dozviete, ako môžete recept ozvláštniť alebo upraviť.

K **hviezdičke** pridávame odporúčania, zaujímavosti o menej známych surovinách alebo vysvetľujeme kulinárske výrazy.

Možno vás potešia informácie o **výživových hodnotách** každej porcie či kusa.

Na varenie nebudete potrebovať nič špeciálne. Ak si však chcete uľahčiť prácu, odporúčame vám investovať do kvalitného mixéra a digitálnej kuchynskej váhy.

Všetky recepty sme pre jednoduchšie hľadanie označili týmito symbolmi:

 – VEGÁNSKY recept

 – VEGETARIÁNSKY recept

 – BEZLEPKOVÝ recept

Pred začiatkom varenia sa však vždy uistite, že produkty, ktoré sa chystáte použiť, neobsahujú stopy potravín, na ktoré ste citliví alebo alergickí.

Polievky

Zahrejú, zasýtia a doplnia dennú dávku zeleniny. Domáce polievky sú neprekonateľné. Tentoraz sme si pre vás pripravili výber prevažne zeleninových receptov. Bez akých surovín sa nezaobídete? Základ polievok väčšinou tvorí cibuľa, cesnak, olivový olej alebo topené maslo a poctivý zeleninový vývar. Hrášok, brokolicu alebo pór môžete skladovať aj v mrazničke, v špajze zas fazuľu, kyslú kapustu, zemiaky a mrkvu.

A to je takmer všetko, čo budete na prípravu potrebovať. Okrem tradičných polievok sme do repertoáru doplnili dve zahraničné hitovky – taliansku minestrone a francúzsku cibuľovú. Všetky samozrejme v upravenom, zdravšom variante. Pri troche šikovnosti všetky polievky uvaríte za pol hodiny. Pri väčšine receptov sa vám bude hodiť ponorný mixér, ktorý z vývaru vykúzlí krémovú dobrotu a zamaskuje množstvo použitej zeleniny. Osobitne odporúčame hustú fazuľovú polievku, ktorá obsahuje nielen strukoviny, ale aj karfiol a paradajky. Nieže by sme vás chceli nabádať k nekalým praktikám, ale čo si budeme hovoriť – je to ideálna príležitosť, ako prepašovať poriadnu porciu vitamínov do tanierov celej rodiny.

Minestrone

Príprava: 10 minút
Tepelná úprava: 33 minút

Náročnosť: jednoduché
Počet porcií: 8

- 1 stredne veľká žltá cibuľa
- 2 stredne veľké mrkvy (2 × 100 g)
- 4 stopky stopkového zeleru alebo kúsok bul'vového zeleru
- 1 lyžica olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku (roztláčené)
- 800 g lúpaných krájaných paradajok z konzervy
- 1,4 l zeleninového vývaru
- 2 bobkové listy
- 1 lyžička sušeného oregana
- 1 lyžička sušenej bazalky
- ½ lyžičky sušeného tymianu
- 150 g bezlepkových cestovín v suchom stave
- 300 g predvarenej bielej fazule
- 50 g strúhaného parmezánu na posypanie (možno vynechať)
- soľ
- čierne korenie

Cibuľu ošúpte a nasekajte najemno. Mrkvu aj stopkový zeler očistite a nakrájajte na kolieska hrubé 3 – 4 mm.

V hrnci rozohrejte 1 lyžicu olivového oleja, pridajte nasekanú cibuľu a popražte ju asi 2 minúty na strednom stupni ohrevu. Potom do hrnca pridajte pretlačený cesnak a pražte ešte 1 minútu. Do hrnca pridajte nakrájanú mrkvu, stopkový zeler, krájané paradajky z konzervy a všetok zeleninový vývar a zmes priveďte do varu. Keď obsah hrnca začne vriieť, pridajte doň bobkové listy, oregano, bazalku, tymian, soľ a korenie, ohrev znížte na mierny stupeň a nechajte variť 20 minút.

Po uvedenom čase pridajte do hrnca bezlepkové cestoviny a varte, až kým sa cestoviny neuvaria – orientačný čas varenia zistíte z obalu cestovín (závisí od typu cestovín; väčšinou okolo 10 minút). Keď budú cestoviny už takmer uvarené, pridajte do hrnca predvarenú fazuľu, zamiešajte a nechajte povariť ešte asi 2 minúty. Keby sa vám polievka zdala príliš hustá, prilejte do nej asi 200 ml vody (alebo podľa potreby).

Uvarenú polievku rozdeľte do 8 tanierov, každú porciu posypte strúhaným parmezánom a podávajte.

TIP Ak máte doma čerstvú bazalku, zamiešajte do polievky ešte pred podávaním pár lístkov na dochutenie.



Nutričné informácie na 1 porciu/kus:

256 kcal

11 g bielkovín

38 g sacharidov

7 g tukov

