



jeme zdravo

celý rok

140 receptov na zdravé
a sezónne jedlá – ich
príprava je rýchla, cenovo
sú nenáročné a pochuti si
na nich celá rodina



JEME
ZDRAVO

jeme zdravo
celý rok

**Vydalo vydavatelství – © VERDON CAPITE, s. r. o., Praha 2023,
ako svoju 6. publikáciu, 224 strán
Sídlo spoločnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2
www.jemezdravo.eu**

ISBN 978-80-88387-72-5

© VERDON CAPITE s. r. o., 2023, všetky práva vyhradené

jeme zdravo
celý rok

MILÍ NAŠI,

po piatich úspešných kuchárkach sme sa postavili pred zatiaľ najväčšiu výzvu – vybrať typické ingrediencie pre každé ročné obdobie a pripraviť kuchárku zdravých receptov na celý rok. Nápad sme nosili v hlave niekoľko mesiacov a inšpirovali ste nás hlavne vy, naši fanúšikovia. Zapáčilo sa nám, že skúsenejší z vás si vyberajú recepty so surovinami podľa aktuálneho ročného obdobia a povedali sme si, že by bolo skvelé naučiť to aj ostatných.

A tak práve listujete v kuchárke, ktorá zahŕňa všetky štyri ročné obdobia, je plná nápaditých raňajok, rýchlych desiat, skvelých obedov aj výdatných večerí. Hlavnú úlohu však vždy zohráva vybraná surovina, ktorá spolu s ďalšími surovinami tvorí základ sezóny. A keďže máme to šťastie, že žijeme v miernom podnebí, môžeme používať ovocie, zeleninu, mäso, ryby a ďalšie suroviny typické pre jar, leto, jeseň aj zimu.

Prečo je sezónnosť pri varení dôležitá?

Ovocie a zelenina sú v čase, keď práve dozrievajú alebo ich sezóna vrcholí, naj-

chutnejšie a najkvalitnejšie. Bohatší chuťový zážitok však nie je jediným argumentom pre sezónnosť: sezónne suroviny sú oveľa dostupnejšie. Okrem toho, že môžete používať úrodu z vlastných záhrad, prebytky od priateľov, susedov či rodiny, aj v obchode alebo na trhu ich väčšinou kúpíte za nižšiu cenu.

Striedanie surovín podľa ročného obdobia prináša do jedálneho lístka pestrosť – na jar sa tešíme na špargľu, v lete sa nevieme dočkať ríbezlí, malín či čučoriedok, na jeseň hľadáme inšpiráciu na jedlá z húb a tekvice a mnohým z nás by sa zima nerátala bez jedál z kyslej kapusty.

Dúfame, že táto kuchárka prináša aj návod, ako pozornejšie vnímať, čo sa práve deje v prírode, a ako si rozumne užívať všetko, čo ponúka.

Nech sa vám podľa sezónnych receptov dobre varí!

SUROVINY POD DROBNOHĽADOM

Pri príprave receptov v poradí už šiestej kuchárky Jeme zdravo sme sa tentoraz snažili uvažovať inak. Stále sú to v prvom rade recepty na zdravé a jednoduché jedlá. Po úspešnej sérii kuchárov sa však vraciame späť k samotnému základu – k surovinám. A je najvyšší čas spomenúť hodnoty, ktoré sa pri varení snažíme rešpektovať. Náš prístup však berte, prosím, len ako inšpiráciu.

Výberu surovín venujte dostatok času. Čítajte etikety a zaujímajte sa, odkiaľ potraviny pochádzajú a čo obsahujú. Minúty, ktoré vynaložíte navyše sa vám vrátia hneď pri ďalšom nákupe: môžete si ľahko vytvoriť zoznam svojich obľúbených produktov, vďaka ktorému skráťte čas nakupovania na minimum.

Hľadajte kvalitné potraviny. Rovnako ako pri iných činnostiach by pri varení mala kvalita prevyšovať kvantitu. Zaujímajte sa o ponuku obchodov vo svojom okolí, navštevujte farmárske trhy a skúste sa opýtať rodiny alebo známych, kde nakupujú a či nemajú v okolí obľúbených farmárov či dodávateľov s kvalitnou zeleninou, ovocím, mäsom alebo vajcami.

Skúste variť viac bezmäsitých pokrmov. Podobne ako v tejto kuchárke by aj vo vašom jedálničku mali prevažovať pestré jedlá zo zeleniny a strukovín.

Zvlášť starostlivo vyberajte mäso, ryby a vajcia. Veríme, že tu skutočne platí zásada, že menej je viac. Vajcia uprednostňujte z voľných a domácich chovov. Zaujímajte sa o kvalitu mäsa a skúste napríklad kontaktovať farmárov v okolí. Veľakrát môžete mať neďaleko zdroj kvalitného a cenovo dostupného mäsa, aj keď začiatok hľadania vyzerá zložito.

Neplytvajte potravinami. Skúste nákupy viac plánovať. Predídete tak zbytočnému hromadeniu surovín v chladničke a špajze. Zvyšné jedlo môžete uchovať v krabičke v chladničke alebo v mrazničke a využiť ho neskôr. Vyberajte recepty z ingrediencií, ktoré máte práve v zásobe. Veľa inšpirácie nájdete na nasledujúcich stránkach.

Varte podľa sezóny. Podporíte tak suroviny, ktoré vyrástli neďaleko a nemuseli uraziť cestu z druhého konca zemegule.

Pokiaľ je to len trochu možné, skúste pestovať svoje vlastné bylinky v kvetináčoch alebo na záhonoch. Aj zdánlivo exotický koriander sa dá v našich podmienkach pestovať relatívne ľahko. Ušetríte množstvo obalového materiálu a navyše môžete uvarené pokrmy dochutiť oveľa lacnejšie. Veríme, že k vareniu a stravovaniu treba pristupovať zodpovedne. Vážif si suroviny, neplytvaj a podporovať rozumné zdroje pre nás znamená rešpekt ku kolobehu prírody a k prostrediu, ktoré nás obklopuje.

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KUCHÁRKU?

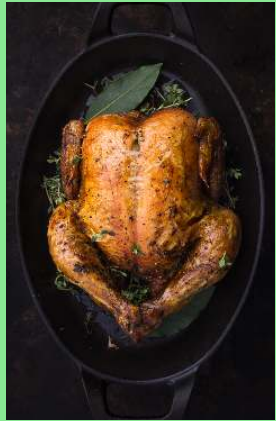
Pri receptoch nájdete tieto dôležité informácie:

- 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 **porcií**. Prispôbte si ich ale tak, nech sú pre vás akurát a po jedle sa cítite dobre.
- Odhady **času** hovoria, ako dlho nám trvala príprava a varenie. Berte ich skôr ako orientačné údaje. Všeobecne platí, že väčšinu jedál zvládnete pripraviť do 30 minút.
- V **TÍPE** sa dozviete, ako môžete recept ozvláštniť alebo upraviť. **TIP testerov** zase napovie, ako si recept prispôbili naši testerí.
- K **hviezdičke** pripisujeme najrôznejšie odporúčania, vysvetlenie menej známych pojmov alebo zaujímavosti o surovine, ktorá je pre recept kľúčová.
- Možno vás potešia informácie o **nutričných hodnotách** na každú porciu či kus.
- V kuchárke sa objavujú suroviny, ktoré pre vás môžu byť nové či horšie dostupné – alebo ich skrátka práve nebudete mať po ruke. Pre tieto prípady sme pre vás pripravili **zoznam ingrediencií**, ktoré môžete použiť namiesto nich a kúpите ich v bežnom obchode. Zoznam nájdete na str. 214.
- Na varenie nebudete potrebovať nič špeciálne. Pokiaľ si ale chcete uľahčiť prácu, odporúčame vám investovať do kvalitného mixéra a digitálnej kuchynskej váhy pre presnejšie meranie.

Všetky recepty sme pre ľahšie hľadanie označili týmito symbolmi:

- ☺ – symbol na označovanie všetkých VEGANSKÝCH receptov
- 🌱 – symbol na označovanie všetkých VEGETARIÁNSKYCH receptov
- 🚫 – symbol na označovanie všetkých BEZLEPKOVÝCH receptov

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



JAR

Krehkosť, sviežosť a chrumkavosť. Rána plné vtáčieho spevu a prvých lúčov slnka. Jar sú vajcia, šľavnaté reďkovky, sladká rebarbora, svieži zelený špenát, jemná špargľa, šošovica a kuracie mäso. Jar je prvý zber zo záhonov a pučiace bylinky v kvetináči.

Každé ročné obdobie má svoju vôňu, všimli ste si? Skúste si vybaviť tú jarňú a odštartujte začiatok nového dňa báječnými raňajkami. Práve v jarnom období je prevaha raňajok; prebudiť sa má totiž nielen príroda, ale aj naše telo – a bez zdravého základu plného energie to nepôjde. Ani v ďalších pokrmoch dňa však nezabúdame oslavovať nástup novej sezóny, a tak má v našich obedoch a večeriach hlavnú úlohu prvá šľavnatá zelenina. Vynikne v chrumkavých šalátoch a zažiarí v hrejivých dobrotách. Recepty z tohto obdobia sú ako striedavé jarné počasie: vedia osviežiť v teplých dňoch aj zahriať, keď práve napadnú posledné snehové vločky.

Kuracie saté

Príprava: 15 minút

Tepelná úprava: 10 minút

Náročnosť: stredná

Počet porcií: 6

- 800 g kuracích prs
- 1 lyžica snečnicového oleja

NA MARINÁDU:

- 40 g čerstvého zázvoru (nastrúhaného)
- 20 g čerstvého koriandra (nasekaného)
- 4 g čerstvej čili papričky (nasekanej)
- šťava z 1 limetky
- 2 lyžičky sójovej omáčky
- 1 lyžica trstinového cukru
- soľ
- čierne korenie

NA OMÁČKU:

- 50 g arašidového masla
- 80 g bieleho jogurtu (3,5 % tuku)
- 5 g čerstvého koriandra (nasekaného)
- soľ
- čierne korenie

Kuracie prsia očistite a nakrájajte na dlhé prúžky. Každý prúžok napichnite na špagdľu.

Pripravte si marinádu: v miske zmiešajte zázvor, nasekaný koriander, nasekanú čili papričku, štipku soli, štipku korenia, šťavu z limetky, sójovú omáčku a trstinový cukor. Hotovou marinádou kuracie špízy potrite a nechajte aspoň 2 hodiny odležať.

Medzitým si pripravte omáčku: zmiešajte arašidové maslo, jogurt, nasekaný koriander, štipku soli a štipku korenia.

Odležané kuracie špízy pečte na panvici na 1 lyžici snečnicového oleja 4 – 5 minút z každej strany.

Hotové saté podávajte s omáčkou z arašidového masla.



Nutričné informácie na 1 porciu:

239 kcal

33 g bielkovín

4 g sacharidov

12 g tukov



Pečené kurča s vínnym octom

Príprava: 15 minút

Teplná úprava: 120 minút

Náročnosť: jednoduché

Počet porcií: 6

- 1 celé kurča (približne 1,3 kg)
- 4 bobkové listy
- 30 g čerstvého tymianu (alebo 1 polievková lyžica sušeného)
- 30 g čerstvej bazalky
- 50 ml vínného octu
- 300 ml vody
- 1 lyžica soli
- 1 lyžička čierneho korenia

Teplotvzdusnú rúru vyhrejte na 150 °C.

Kurča osolte a okoreňte zo všetkých strán. Preložte ho do pekáča a zalejte vínnym octom, ktorý rukami rovnomerne rozotrite po celej ploche kurčafa.

Tymian a bazalku nasekajte nadrobno. Časťou bylínok kurča potrite a trochu dajte aj dovnútra spolu s celými bobkovými listami. Kurča v odkrytom pekáči podlejte 300 ml vody a pečte 1,5 hodiny pri teplote 150 °C. Po tomto čase zvýšte teplotu na 200 °C a kurča nechajte ešte 30 minút dopekať.



Nutričné informácie na 1 porciu:

319 kcal

29 g bielkovín

6 g sacharidov

20 g tukov



Kurací paprikáš so pšenom

Príprava: 20 minút
Tepelná úprava: 30 minút

Náročnosť: jednoduché
Počet porcií: 4

- 2 lyžice slnečnicového oleja
- 100 g cibule
- 400 g vykostených kuracích stehien
- 200 g krájaných lúpaných paradajok v konzerve
- 2 lyžice mletej sladkej papriky
- 400 ml kokosového mlieka z konzervy
- 160 g pšena v suchom stave
- soľ
- čierne korenie

Pšeno varte v osolenej vriacej vode do zmäknutia – zhruba 10 minút. Cibulu nakrájajte nadrobno.

Kuracie stehná osolíte, okoreňte a restujte ich na 2 lyžiciach slnečnicového oleja dozlatista (4 minúty z každej strany).

Po orestovaní stehná vyberte, dajte bokom a v rovnakej panvici orestujte dozlatista nakrájanú cibuľu, posypte ju sladkou paprikou, pridajte lúpané paradajky a kokosové mlieko a znovu do nej vložte orestované stehná. Všetko varte do zhustnutia zhruba 20 minút na strednom stupni ohrevu. Potom stehná zo zmesi vyberte, roztrhajte vidličkou na menšie kúsky a chudé mäso s kožou vráťte späť do hrnca. Kostí si môžete nechať napríklad na prípravu vývaru.

TIP: Kokosové mlieko môžete nahradiť plnotučným mliekom. Do omáčky ho však zamiešajte až vtedy, keď ju odstavíte, aby sa mlieko nezrazilo.

TIP testerov: Namiesto kokosového mlieka použite mandľovú smotanu, ktorej chuť najviac pripomína tú bežnú z kravského mlieka – paprikáš potom chutí skoro ako tradičný.



Nutričné informácie na 1 porciu:

359 kcal

25 g bielkovín

37 g sacharidov

17 g tukov