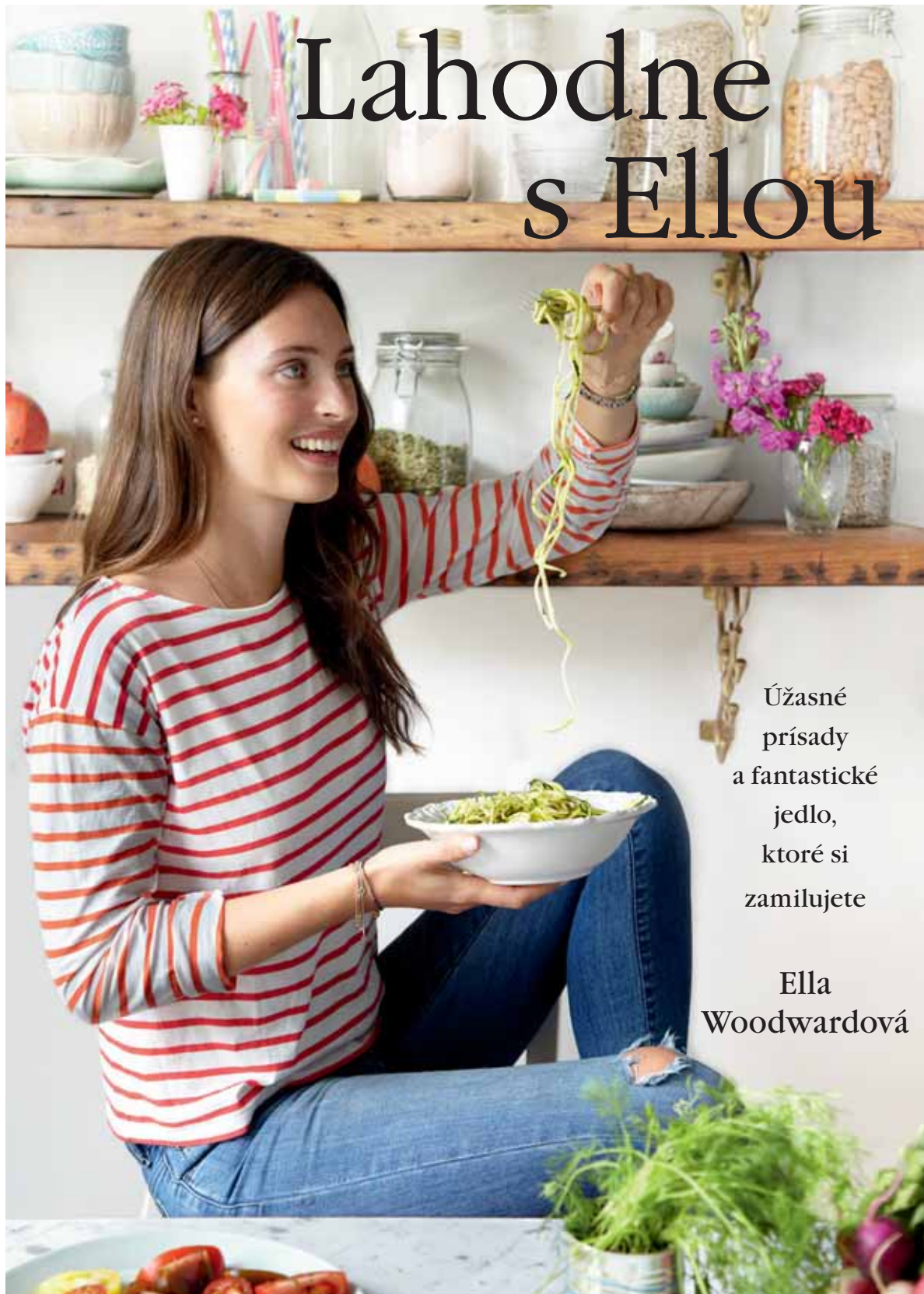


Lahodne s Ellou

Úžasné
prísady
a fantastické
jedlo,
ktoré si
zamilujete

Ella
Woodwardová





Lahodne s Ellou





Lahodne s Ellou



Úžasné
prísady
a fantastické
jedlo,
ktoré si
zamilujete

Ella
Woodwardová

TATRAN

Túto knihu venujem všetkým ľuďom, ktorí ma sprevádzali počas písania blogu Deliciously Ella. Nezvládla by som to bez vašej priazne, podpory a nadšenia. Dúfam, že vám dodám aspoň tolko inšpirácie, koľko ste dali vy mne. Ani neviem dostatočne vyjadriť, ako veľa pre mňa znamená, že ste pri mne stáli a ešte vždy stojíte.





OBSAH

Môj príbeh 7

Začíname 12

Obilniny 28

Orechy a semená 64

Strukoviny 96

Zelenina 122

Ovocie 172

Smoothies a ovocné šťavy 202

Lahodný život podľa Elly 224

Najčastejšie otázky 242

Register 248

Podakovanie 256



MÔJ PRÍBEH

Pred štyrmi rokmi som bola úplne závislá od sladkého, totálna maniačka na cukor. Sladkosti som zbožňovala odjakživa, medzi najobľúbenejšie jedlá môjho detstva patrili chlieb s Nutellou a čosi, čo sme volali čokoládový zlepenec. Čokoládový zlepenec chutil báječne a bol presne taký lepkavý, ako to mal v názve. Výrobe čokoládového zlepenca predchádzal nájazd do špajzy. Všetky možné dobroty, čo sme na jej poličkách so sestrami objavili, sme potom nahádzali do jedného hrnca. Väčšinou išlo o mix mliečnej čokolády, cukríkov marshmallows, gumových medvedíkov, karameliek, melasového sirupu a chrumkavých ryžových cereálií, ktoré sme následne v hrnci roztopili, až vznikla mäkučká zmes čokoládovej lahôdky. Všetky tri sme si potom posadali okolo hrnca a s lyžičkami v ruke zdolali celý jeho obsah. Moja láska k čokoláde odvtedy len rástla, až som sa dostala do bodu, keď sme počas prvého ročníka na univerzite v St. Andrews s kamarátmi v podstate prežívali na lahodnej kombinácii zmrzliny Ben & Jerry's, kopcov čokolády (ideálne s karamelovou plnkou) a množstva šumivých cukríkov. Fičali sme na polotovaroach a hotových jedlách plných cukru a ich výživová hodnota nás vôbec nezaujímala.

Znie až neuveriteľne, ako výrazne sa moje stravovanie zmenilo v takom krátkom čase. Možno mi pri listovaní touto knihou ani nebudete veriť, že som kedysi jedávala takto. Ešte bláznivejšie sa vám bude zdať, že som ovocie a zeleninu nikdy nemala rada. Vážne. Až na banány a varenú kukuricu som sa držala v bezpečnej vzdialenosti od všetkého, čo i len zďiaľky zaváňalo ovocím a zeleninou.

Zrazu sa však všetko zmenilo. V lete roku 2011, práve keď som ukončila druhý ročník vysokej školy, mi diagnostikovali pomerne zriedkavú chorobu s názvom syndróm posturálnej tachykardie. Je to veľmi zvláštne ochorenie a ani moja najbližšia rodina a priatelia doteraz celkom nechápu, o čo ide. Tento syndróm úplne vyradí z funkcie autonómnou nervovú sústavu: sústavu, ktorá kontroluje všetko, čo má v tele fungovať automaticky – tlkot srdca, trávenie, krvný obeh, imunitný systém a podobne. Viete si asi predstaviť, že to malo zásadný vplyv na celý môj život. Doslova som nevládala prejsť po ulici, spávala som šesťnásť hodín denne, trpela chronickými bolesťami, stratou vedomia, neutíchajúcim búšením srdca, neznesiteľnými problémami so žalúdkom, neustálymi bolesťami hlavy a inými ťažkosťami. Poviem vám, nič zábavné. Navyše som deväťdesiatpäť percent času ležala v posteli, takže život, aký som dovtedy poznala, bol nenávratne preč.

Takáto choroba predstavovala ťažkú skúšku, akú som si dovtedy nevedela ani len predstaviť. Vždy som bývala zdravá a nič podobné som nečakala. V tom čase som mala len devätnásť, trávila som leto v Paríži, kde som sa venovala modelingu a užívala si život plnými dúškami. Poriadne mnou otriaslo, keď som sa v priebehu niekoľkých týždňov ocitla na nemocničnom lôžku, no keď sa výlety do nemocnice čoraz viac predlžovali a lekárovi za lekárom dochádzali nápady, čo by mi mohlo byť, úplne som sa zrútila. Po štyroch mesiacoch nemocničných vyšetrení a testov mi konečne stanovili diagnózu a dodnes si pamätám, ako nesmierne som si vydýchla, keď jeden úžasný

doktor moju chorobu pomenoval. Aspoň mi už nikto nemohol tvrdiť, že je len psychická!

Problémom však zostávalo, že hoci moja choroba už mala meno, nič sa v podstate nezmenilo, aspoň nie do takej miery, ako som dúfala. Naordinovali mi celý rad liekov a steroidov, z ktorých mi mnohé pridali nové príznaky a ani jeden skutočne nepomohol. Stále som ležala, čo vo mne vyvolalo pocit izolácie, navyše som stratila sebadôveru a sebavedomie. Nedokázala som rozvíjať vzťahy s priateľmi, sčasti pre nedostatok energie a neprestajnú túžbu po spánku, ale aj preto, že som sa ľuďom hanbila povedať, čo mi je. Nechcela som, aby sa na mňa pozerali ako na nejakého invalida. Cítila som sa ako úplne odlišný tvor z inej planéty a len ťažko som sa stotožňovala so životom iných ľudí.

V januári roku 2012 som sa predsa len rozhodla vyskúšať život normálneho človeka. S priateľom sme sa vybrali na výlet do Marrákeša, ktorý sa však skončil fiaskom a mňa napokon doniesli domov napoly v bezvedomí a na invalidnom vozíku. Isteže, bola som v strašnom stave, ale presne to som potrebovala, aby som sa konečne zobudila a uvedomila si, čo sa so mnou deje. Uvedomila som si, že jedine ja môžem svoj stav zmeniť. Nemohla som sa už spoliehať na lekárov, sama som musela nájsť spôsob, ako opäť získať svoj starý život. A tak som nasledujúci týždeň strávila štúdiom holistických prírodných liečebných metód, čo ma napokon doviedlo k zmene stravovania.

Po hodinách surfovania na internete som natrafila na niekoľko úžasne inšpiratívnych ľudí, najmä na Američanku Kris Carrovú, ktorá mi zo dňa na deň zmenila život. Kris sa zmenou stravovania podarilo prekonať rakovinu, o čom napísala knihu, ktorú som si hneď aj objednala. Zároveň som si zaumienila, že keď sa jej podarilo poraziť takú chorobu ako rakovina, ja sa z tej mojej dostanem tiež. Hneď na druhý deň som z jedálneho lístka vyhodila mäsové a mliečne

produkty, cukor, lepok, všetky priemyselné spracované alebo chemicky ošetrenej potraviny s prídavnými látkami a začala som jesť len potraviny založené na prírodnej rastlinnej báze. Určite si viete predstaviť, aká ťažká zmena to bola pre človeka, ktorý nikdy predtým nejedával ovocie a zeleninu, niečo ešte veci ako quinoa, pohánka alebo semienka chia. Nikdy nezabudnem na výraz tváre členov mojej rodiny, keď som doma vyhlásila, že budem bezlepková vegánka. Takých zmätených a prekvapených ľudí som asi ešte nikdy nevidela. Neviem, či verili, že vydržím aspoň jeden deň, ale moje odhodlanie vyskúšať to bolo väčšie. Jediným problémom zostávalo, že som netušila, čo vlastne budem jesť.

JEDLO LIEČI

Odhodlanie dať sa na zdravý stravovací režim ma neopúšťalo, až kým som si zrazu neuvedomila, že nielenže neviem, čo budem jesť, ale vlastne neviem ani variť! Zvládla som cestoviny a praženicu, ale nič viac. Napriek tomu som chcela vyskúšať tento nový životný štýl, takže nasledujúce tri mesiace som každý deň jedla doslova to isté. Na raňajky banánovo-čučoriedkovú ovsenú kašu, do ktorej som pridala ovocie hneď na začiatku, aby sa čo najlepšie rozmiešalo (pričom som, samozrejme, netušila, že týmto spôsobom sa chuť ovocia len zvýrazní). Na obed som mala pohánkovú hrianku s roztlačeným avokádom a pečenými rajčinami: neskutocná dobrotá, ale nie každý deň! A na večeru cestoviny z hnedej ryže so zeleninovou omáčkou.

Viete si predstaviť, ako nehorázne som závidela všetkým, čo mali každý deň na výber širokú paletu fantastických pochúťok, zatiaľ čo ja som jedávala deň čo deň presne to isté. No predsa sa dialo čosi úžasné: začala som sa cítiť lepšie! Príznaky choroby postupne slabli, vracala sa mi energia, a to bol zrazu ten najlepší pocit na svete. Liečba síce postupovala pomaly, ale napriek tomu ma neuveriteľne povzbudila. Vážne som sa

nadchla pre to, do čoho som sa pustila, a práve v tom čase sa zrodil aj môj blog, *Deliciously Ella* alebo *Lahodne s Ellou*. Povedala som si, že ak budem písať blog a každý týždeň vyskúšam tri nové recepty, určite si tento spôsob varenia obľúbim, a presne to sa aj stalo.

Spomínam si na vtipné reakcie okolia, keď som vyhlásila, že píšem blog o jedle. Väčšina sa začínala slovami „ale veď ty nevaríš“, čo bola až dovedy svätá pravda. Keď som napríklad prvýkrát pozvala na večeru priateľa, pre istotu sa predtým doma najedol. Najskôr som si blog nechávala len sama pre seba, ale sľúbila som známym, že im ho po dvadsiatich článkoch ukážem, a vtedy sa to celé rozbehlo. Ako rástol počet čitateľov, postupne sa zvyšovali aj moje vedomosti a sebavedomie pri varení týmto celkom novým spôsobom, až o osemnásť mesiacov blog dosiahol viac než päť miliónov návštevníkov, čomu som nemohla uveriť. Čitatelia mi dokonca písali, ako im moje recepty zmenili život, čo bolo ohromne inšpirujúce. Mimochodom, niektoré z najmilších komentárov som pridala aj do tejto knižky.

Ako keby všetko toto nestačilo, stalo sa niečo ešte lepšie – vyliečila som sa! Experiment „zdravé jedlo“ naozaj zabral a o necelé dva roky som vysadila všetky lieky, ktoré by som inak musela brať do konca života. Cítila som sa zázračne: všetky príznaky choroby sa do jedného vytratili a vzrástlo mi sebavedomie – a to všetko vďaka blahodarnej sile rastlín. Bolo to skvelé! Zrazu som sa cítila slobodne a naozaj sama sebou.

Rozhodnutie zmeniť stravovanie bolo určite najlepšie v mojom živote. Vďaka nemu som zvládla chorobu a mohla opäť žiť naplno. Prešla som zaujímavú cestu a mnohému som sa naučila, a preto píšem túto knihu – aby som sa s vami podelila o všetky svoje objavy. Chcela by som tak premeniť negatívne na pozitívne. Viem, ako môže zdravé jedlo odraďovať, preto by som vám túto cestu rada ulahčila.



LAHODNÝ SVET

Zistila som, že existujú spôsoby, ako si zdravo pripraviť všetky obľúbené jedlá, či už čokoládové koláčiky brownies, pizzu alebo zmrzlinu. Treba sa len naučiť ako a ja vám prezradím všetky triky, na ktoré som doposiaľ prišla. Chcem však zdôrazniť, že nie som žiaden šéfkuchár, len rada varím a skúšam veci vo vlastnej kuchyni, a práve preto dúfam, že vám tým svoje recepty priblížim.

Prísť na koreň takémuto štýlu varenia mi trvalo zhruba šesť mesiacov a vždy, keď som vyskúšala nový recept, som sa sama čudovala, ako dobre sa mi podaril. Uvedomila som si hlavne dve veci: Po prvé, varenie týmto spôsobom je jednoduché. Skutočne veľmi jednoduché. Nechápala som, prečo si ho už dávno všetci nevychutnávame. Ďalej ma veľmi prekvapilo a nesmierne potešilo, ako rýchlo sa všetko dá pripraviť. Nemám chuť v kuchyni tráviť celé hodiny, koncept päťhodinovej prípravy jedného obeda sa mi odjakživa zdal trochu pritiahnutý za vlasy. Ja som však stihla do pol hodiny prichystať pre priateľov výborné večerné pohostenie, ktoré si nevedeli vynachváliť. Naservírované jedlá na nich tak zapôsobili, až som sa cítila ako podvodníčka, lebo ich príprava bola celkom ľahká. Okrem toho ma tešilo, že som si cez týždeň vedela navariť lahodnú večeru len za desať minút. Nie je nič lepšie ako predstava, že po náročnom dni prídete domov a už o chvíľu vás čakajú luxusné a zároveň úžasne výživné hody!

Uvedomujem si, že stravovanie prírodnými potravinami na rastlinnej báze so sebou nesie niekoľko mierne negatívnych stereotypov, ktorým som aj ja kedysi verila. Keby ste mi pred piatimi rokmi povedali, že zo mňa bude bezlepková vegánka, len by som sa zasmiala. Dúfam však, že táto kniha zmení vaše názory, tak ako sa v priebehu času zmenili moje. Verím, že ponúkané recepty vám dokážu, že zdravé jedlo je viac než len neochutený šalát, varená zelenina či hlávka brokolice. Naopak, zdravé môžu byť aj mäkučké čokoládové brownies zo sladkých zemiakov, mrkvová torta s karamelovou polevou, jemná čokoládová pena, nádherné dúhové šaláty s krémovými dresingmi, perfektne dochutená pečená zelenina s domácim pestom, cuketové rezance s avokádovou omáčkou, hranolčeky zo sladkých zemiakov či pikantné kokosové karí.

Moje recepty sú bezlepkové, na rastlinnej báze a neobsahujú rafinovaný cukor, ale nebojte sa, nepísala som ich s úmyslom pretvoriť vás všetkých na vegánov. Tak či tak slovo vegán veľmi neobľubujem, lebo poznám aj veľmi nezdravých vegánov. Namiesto toho som zástancom neupravovaných, prírodných potravín, ktoré telu poskytujú potrebnú výživu. Naozaj však nechcem ukazovať na niekoho prstom alebo vzbudzovať vo vás pocit viny, a už vôbec nečakám, že hneď od zajtra sa začnete stravovať ako ja. Môžete si knihu prispôbiť podľa seba, chcela som len, aby ste spoznali a možno si aj viac začali vychutnávať jedlá z rastlín, ktoré sú výborné a neuveriteľne ľahko sa pripravujú. Nemusíte však jesť stále týmto spôsobom, stačí si len recepty trochu upraviť. Pokojne pridajte niekoľko plátkov syra do pečených sladkých zemiakov, kúsok lososa ku quinoi, trochu jogurtu do smoothie alebo kvapku mlieka do čaju, to je predsa najmenej. A ak vám rastlinná strava nakoniec zachutí, budem sa len tešiť.

STRAVOVANIE PO NOVOM

Na začiatok by som vám odporučila začať

malými zmenami, povedzme dať si denne jednu porciu ovocia alebo zeleniny navyše. Napríklad pečené sladké zemiaky alebo avokádová nátierka guacamole sú výborným doplnkom k akémukoľvek jedlu a sú skutočne jednoduché na prípravu. Alebo si ráno pripravte smoothie, ktorého úžasným bonusom je, že vás nielen naštartuje a privedie na pozitívne myšlienky, ale blahodarne prospeje aj vášmu telu a celých vás rozžiari.

Na záver chcem ešte dodať, že žiť ľahodne s Ellou neznamenať rátať kalórie, ale výživnosť jedla. Nejde nám o to, aby sme držali diétu a odopierali si dobré jedlo, čo si mnohí predstavujú pod pojmom zdravá strava. Naopak, dúfam, že táto kniha zmení váš postoj, ako som ho kedysi zmenila ja, a že sa budete tešiť z vynikajúceho jedla a mať pritom skvelý pocit. Každý z nás občas dostane chuť na sladké, na tom nie je nič nezvyčajné, a v žiadnom prípade vám nechcem tvrdiť, že by ste si sladké mali odopierať. Vravím len, že existujú úžasné prírodné alternatívy, po ktorých sa budete cítiť oveľa lepšie, a že chutia rovnako, ak nie lepšie než priemyselne spracované zákusky plné cukru, na ktoré sme navyknutí. Rada by som aj vyvrátila mýty o tom, že z avokáda alebo mandlí sa priberá. Všetky potraviny, ktoré nájdete v tejto knihe, sú zdraviu prospešné a môžete ich jesť toľko, koľko sa vám zažiada, pretože vaše telo ich miluje a dodajú vám viac energie, než si vôbec viete predstaviť.

Veľmi sa teším zo svojho nového spôsobu stravovania. Začala som žiť úplne iným, fantastickým spôsobom a som šťastnejšia, ako som bývala kedykoľvek predtým. Cítim sa lepšie a všetko mi aj viac chutí; chuťové poháriky mám oveľa citlivejšie a už nikdy by som nedala prednosť cukríkom pred čokoládovými brownies zo sladkých zemiakov. Dúfam, že si vďaka mojej knihe zamilujete prírodnú stravu rovnako ako ja a že sa pri príprave týchto receptov a skúšaní nových budete aj vy cítiť úžasne!

Elle x





ZAČÍNAME

Najčastejšie sa stretávam s otázkou, ako sa takýmto štýlom môže stravovať zaneprázdnený človek. Odpoveď je: vďaka dobrej organizácii práce. Hoci to môže znieť otrepane, základným predpokladom zdravého stravovania je správne zásobená kuchyňa. Tak máte za každých okolností po ruke aspoň zopár základných ingrediencií na prípravu nejakej dobroty. Naozaj mi veľmi pomáha, že mám doma vždy niekoľko základných surovín a nehrozí, že nebudem mať z čoho variť. Pre istotu si ich vždy raz za pár mesiacov objednáam cez internet.

Keď budete listovať v knihe, zistíte, že každý recept obsahuje niektoré zo základných surovín, o ktorých píšem v tejto kapitole. Rozčuľuje ma totiž, ak si recepty vyžadujú netradičné ingrediencie, ktoré ledva nájdete, kúpите si ich, no druhý raz už nevyužijete. Preto sa snažím vždy používať tie isté základné suroviny, vďaka čomu budete aj vy po jedinom nákupe pripravení uvariť hociktorý z receptov a neskôr si už len dokúpíte čerstvé ovocie a zeleninu. Prvý nákup sa vám síce môže zdať pridrahý, ale verte mi, stojí to zato, lebo vaše jedlo bude chutiť lepšie ako kedykoľvek predtým. Navyše neskôr miniete menej, veď na pár čerstvých kúskov potravín denne vám postačí len zopár eur.

Na začiatok som do tejto kapitoly zaradila recepty na niekoľko výborných prísad, ktoré si zo základných surovín sami ľahko pripravíte. Sú to napríklad orechové maslá, náhrady kravského mlieka, jablkové pyré, domáca soľ alebo jednoduchý zeleninový vývar.

ZÁKLADNÉ SUROVINY V MOJEJ KUCHYNI

Vďaka týmto surovinám je nielenže každé jedlo mimoriadne chutné, ale mám dobrý pocit z toho, že si ho pripravujem úplne od základu a obsahuje samé dobré veci. Nasledujúce suroviny zohrávali dôležitú úlohu počas mojej liečby a naučili ma obľúbiť si čisté, prírodné potraviny. Som presvedčená, že ak ich vyskúšate, pomôžu aj vám. Pokúsila som sa podrobne opísať každú z nich, aby ste pochopili, prečo ich tak zbožňujem a kde sa dajú najlepšie využiť. Potom sa už v kuchyni tvorivosti medze nekladú.

JABLČNÝ OCOT

Jablčný ocot je skvelá vec. Je perfektnou alternatívou balzamikového octu, pretože je zásaditý a dobre pomáha pri problémoch s trávením. Ak trpíte tráviacimi ťažkosťami, dajte si z neho za pohárik pred každým jedlom. No napriek jeho zázračným účinkom vás musím varovať, že sám osebe veru nechutí najlepšie. Používam ho zvyčajne do šalátových dresingov alebo na ochutenie nátierok, omáčok a jedál z obilnín. Vyznačuje sa ľahkou, no ostrou chuťou pripomínajúcou citróny alebo limetky, čiže ním môžete nahradiť aj tie, ak ich práve nemáte po ruke.

KOKOSOVÉ MLIEKO

Kokosové mlieko rozhodne patrí medzi najlahodnejšie potraviny na svete. Najviac na ňom milujem jeho smotanovú konzistenciu, vďaka ktorej sa perfektne hodí do všetkého, kde

by ste inak použili smotanu alebo kravské mlieko. Pridávam ho hlavne do ovsenej kaše, smoothies a sladkých receptov, ale hodí sa napríklad aj do rizota, ktoré je potom ešte krémovejšie. Kokosové mlieko má pomerne nenápadnú chuť a kokos v ňom necítiť tak výrazne ako v kokosovom oleji alebo kokosovej smotane. Neprebije teda iné chute v jedlách a vy môžete profitovať z jeho konzistencie. Kokosová smotana sa od mlieka dosť podstatne líši. Má tuhú konzistenciu, zatiaľ čo mlieko je tekuté.

KOKOSOVÝ OLEJ

Ďalším významným členom kokosovej rodiny je kokosový olej, jedna z najvšestrannejších a v mojej kuchyni najobľúbenejších surovín. Dá sa využiť skutočne na všetko: ako kozmetický a vlasový prípravok, ale aj v pečení či varení. V prípade, že máte radi výraznejšie chute, slúži ako výborná alternatíva olivového oleja pri príprave zeleniny alebo ho skrátka pridajte do smoothies na zvýšenie ich energetickej hodnoty. Ak máte alergiu na orechy, dá sa v smoothies použiť namiesto orechového masla, lebo vytvára rovnako jemnú, krémovú konzistenciu. Okrem toho ho používam na vymastenie plechov a foriem pri pečení koláčov, mafinov alebo chleba a, samozrejme, vždy ho primiešam do ovsenej kaše, nech je ešte krémovejšia. Kokosový olej síce obsahuje veľa tuku, ten je však veľmi prospešný, okrem iného aj na krásnu, žiarivú pokožku.

ČERSTVÉ OVOCIE

Začiatkom týždňa si vždy nakúpim zopár kúskov ovocia, aby som mala doma niečo čerstvé aj vtedy, ak práve pár dní nebudem mať čas na nákupy. Základom sú banány, jablká, citróny, limetky a mrazené lesné ovocie. Kupujem si veľké balenia mrazených bio bobúľ, lebo mimo sezóny sú oveľa lacnejšie než čerstvé, a hocikedy ich tak môžem pridať do smoothies. Z toho istého dôvodu si kupujem aj banány, keďže

práve ony sú základom smoothies, ktoré vážne milujem. Navyše nepoznám lepšiu rýchlu večeru ako zdravé krekry alebo viacvrstvný chlieb zo superpotravín s nátierkou z banánov, mandľového masla a štipky soli. Jablká si kupujem preto, lebo sú výborné len tak na desiatu, ako aj odšťavené. A citróny či limetky na dochucovanie, veď aj to najnevýraznejšie jedlo je miliónkrát chutnejšie, keď ho pokvapkáte čerstvou citrónovou alebo limetkovou šťavou. Uznajte, existuje niečo lepšie než roztlačené avokádo s limetkovou šťavou a soľou alebo domáci hummus? Tieto pochútky neobsahujú náročné suroviny a vykúzlite ich za päť minút, stačí mať len niekoľko základných surovín z môjho zoznamu.

BEZLEPKOVÁ MÚKA

Bezlepková múka je nepochybne jednou z najdôležitejších surovín. Nemám na mysli upravovanú, už namiešanú zmes bezlepkovej múky, ale čistú múku z pohánky, quinoj alebo hnedej ryže. Aby sme sa vyhli nedorozumeniu, pohánka je veľmi zdravá a stopercentne neobsahuje lepok, hoci jej anglický názov podobný názvu pšenice je dosť zavádzajúci. Múku z hnedej ryže a pohánky môžete v receptoch celkom ľubovoľne zameniť. Obe chutia relatívne nevýrazne a sú vhodné do sladkých aj slaných jedál. Múka z quinoj má mierne horkastú chuť, ktorá sa lepšie hodí do slanších jedál, čiže na pečenie ju neodporúčam, ak nechcete spotrebovať priveľa sladidiel. Tieto druhy múky kúpate buď na internete, alebo v bio obchodoch.

BEZLEPKOVÉ CESTOVINY

Podobne ako v prípade bezlepkovej múky, ani teraz nemám na mysli kukuričné cestoviny či cestoviny z bielej ryže, ale tie z hnedej ryže alebo quinoj. Ak nie ste alergickí na lepok, odporúčam tiež špaldové cestoviny. Špalda je starodávna odroda pšenice, ktorá je o niečo menej upravovaná a spracovávaná, takže ju väčšina ľudí znáša ľahšie než pšenicu.

Kedže nejem potraviny obsahujúce lepok, nemám skúsenosti ani s chuťou špaldových cestovín a nemôžem ich preto stopercentne odporučiť, počula som však samé pozitívne ohlasy. Cestoviny z hnedej ryže a quinoy však rozhodne odporúčam. Ani si nevšimnete, že by sa chuťou či štruktúrou líšili od klasických cestovín, najmä ak si k nim dáte nejakú chutnú omáčku. Cestoviny mám doma vždy a viem z nich za pár minút uvariť výborné a výdatné jedlo. Vyskúšajte napríklad skvelý recept na desaťminútové cestoviny s paradajkami (s. 131).

OBLININY

Obilninám v knihe venujem celú kapitolu (s. 29), v ktorej sa o nich dočítate viac. Tu by som chcela len v skratke spomenúť základné druhy obilnín, ktoré používam, a to hnedú ryžu, quino, pohánku a ovos. Skladujem ich vo veľkých sklenených pohároch, a tak si vždy všimnem, keď sa mi mínajú zásoby. Ak potrebujem niečo rýchle, môžem siahnuť práve po nich a pripraviť si nejakú výživnú dobrotu, napríklad kokosovú ovsenú kašu. Často si naraz navarím väčšie množstvo či už ryže, quino, alebo pohánky, a tak mám hocikedy základ výborného päťminútového jedla. Stačí trochu ohriať, pridať tahini, tamari, limetkovú alebo citrónovú šťavu a konzervu fazule alebo avokádo. Najľahšie zoženiete ovsené vločky, no v mnohých supermarketoch sa už našťastie predáva aj quinoa. Pohánku nájdete asi skôr v internetových obchodoch alebo v bio predajniach.

BYLINKY A KORENINY

Bylinky a koreniny sú dušou každej kuchyne, lebo práve ony jedlo oživujú. Bez nich by v kuchyni bola riadna nuda. Najradšej používam miešané bylinky alebo provensálsku zmes, známú aj ako provensálske korenie, škoricu, kurkum, mletú papriku, rímsku rascu a drvené čili – s tými nič nepokazíte. Na dochutenie každého jedla ich používam niekoľko, pretože aj v tom

najjednoduchšom pokrme vytvoria viaceré vrstvy chuti. Celkom ľahko si môžete dopestovať aj vlastné bylinky, ktoré chutia ešte intenzívnejšie a vyjdú lacnejšie. Bazalka, rozmarín, tymián či mäta sa dobre darí aj v kvetináčoch na parapete. Kupujem si aj čerstvý zázvor a cesnak, lebo skvele chutia a dostanete ich v každom supermarkete. Ako si neskôr v receptoch všimnete, nejedávam cibuľu, pretože môjmu žalúdku skrátka „nevoní“. Ak si však varenie bez nej neviete predstaviť, pokojne ju pridajte do hociktorého z receptov.

DATLE MEDJOOL

Datle, konkrétne ich odroda Medjool, chutia úplne božsky. Samozrejme, aj im venujem viac priestoru v kapitole o ovoci (s. 173), takže vás na tomto mieste nechcem zaplaviť informáciami. Poviem hádam len toľko, že podľa mňa sú datle Medjool bezkonkurenčne najlepšou potravinou na svete. Ako neskôr zistíte, vedľa zázračne poslúžiť najmä pri pečení, ale perfektne sa hodia aj vtedy, keď potrebujete niečo malé pod zub, a tak mám vždy nejaké doma v zásobe. Ak mám chuť na sladké a nechce sa mi nič pripravovať, dám si za hrst týchto krások, pretože sú neuveriteľne sladké a chuťou veľmi pripomínajú karamel. Najradšej ich jedávam tak, že vyberiem kôstku a každú datľu naplním lyžičkou orechového masla. Verte mi, nič lepšie ste v živote nejedli. Tieto datle síce stoja viac ako klasické datle, no cenový rozdiel sa vám oplatí, pretože sú oveľa mäkšie a sladšie. Navyše sú chutnejšie a dajú sa aj lepšie využiť pri pečení, keďže dobre spájajú zmes iných surovín. Hodia sa však aj do nepečených dezertov a iných pochútok, ktoré nájdete v tejto knihe. Ak namiesto nich použijete iné odrody sušených datlí, aj sami zistíte, že spomínané recepty sa vám nevydaria práve najlepšie, lebo iné datle ostatné prísady tak dobre nespoja.

ORECHY

Rovnako ako obilniny, aj orechy a semená opíšem

podrobnejšie v samostatnej kapitole (s. 65), kde nájdete informácie o každom druhu orechov, ako chutia a na čo sa najlepšie hodia. Tu by som vám len rada ozrejmila, prečo by mali byť neodmysliteľnou potravinou vo vašej kuchyni. Nielenže výborne chutia a niet lepšej alternatívy na malú desiatu alebo olovrant, ale za pár minút z nich vykúzlite báječnú sladkú dobrotu, a to len s použitím datlí a orechov. Najradšej mám recept na čokoládové brownies (s. 89), ktoré pozostávajú len z troch prísad – orechov, datlí a kakaa. Ochutnajte ich a uvidíte, že začnete skákať od radosti. To, že máte vždy poruke tieto tri prísady, má ďalšiu úžasnú výhodu. Ak si totiž viete pripraviť niečo tak lahodné v takom krátkom čase, nehrozí vám, že začnete maškrtiť niečo nezdravé. Orechom sa však potešia vaše chuťové bunky aj váš žalúdok.

ORECHOVÉ MASLÁ

Orechy sú fantastické a mám ich veľmi rada, no orechové maslá priam zbožňujem. Orechové maslo je asi ten najlepší vynález na svete. Pohár orechového masla by som vedela zjesť lyžičkou na jedno posedenie, a veru to niekedy aj robím. Každé

sústo je neskutočne krémové, sladučké, nie však nezdravé a veľmi chutné. Hoci sa dajú jesť len tak lyžičkou a chutia skvele, majú aj mnoho ďalších spôsobov využitia, preto sú na mojom zozname základných potravín. Za lyžičku masla ľahko pridáte do raňajkovej či desiatovej pochúťky a tá sa vám odvdáči lahodnou konzistenciou a dávkou rastlinných bielkovín, tukov a vitamínov, ktoré vám dodajú množstvo energie. Bez orechového masla sa v mojej kuchyni nezaobíde ranné smoothie, ovsená kaša ani olovrant vo forme banánovo-mandľovej nátierky, datlí plnených orechovým maslom alebo plátkov jablka s trochou masla. Sú to chutné a rýchle lahôdky bez zbytočného špinavého riadu. Orechové maslá kúpíte v niektorých väčších supermarketoch a v každom bio obchode či na internete.

OLIVOVÝ OLEJ

Len máločo ma vie potešiť viac ako naozaj dobrý, organický, extra panenský olivový olej. Moje požiadavky na vysoký štandard oleja môžu znieť prehnane, no verte mi, že medzi dobrým a zlým olejom je obrovský rozdiel a ak už chcete na niečom miňať, spravte tak teraz. Môžete mať dokonca dve fľaše oleja, jeden obyčajný na restovanú zeleninu a jeden extra kvalitný, ktorým len na záver zdokonalíte podávaný pokrm. Dobrý olivový olej spoznáte podľa výraznej chuti a jemnej, no bohatej konzistencie, ktorá vyzdvihne chuť akéhokoľvek jedla. Dá sa použiť klasickým spôsobom do šalátov, ale aj trochu nekonvenčne, napríklad ním pokvapkajte rizoto, uvarené obilniny alebo roztláčené avokádo a uvidíte, že vaše jedlo sa posunie o level vyššie. Kvalitný olivový olej kupujem na trhoch s čerstvými potravinami, cez internet alebo v špecializovaných obchodoch. Olej zo supermarketov by som naozaj používala len na varenie, keďže má ďaleko od jeho pravej chuti.

STRUKOVINY

O strukovinách sa tiež dozviete viac v samostatnej



kapitole (s. 97). K základným potravinám patria z rovnakého dôvodu ako obilniny, a síce že ľahko vytvoria výdatný základ každého jedla. Ich veľkou devízou je to, že sa dajú pripraviť naozaj za pár minút. Vždy mám doma niekoľko konzerv čiernej fazule, cíceru a šošovice, takže mi stačí len otvoriť konzervu, zliať z nej vodu a dobré jedlo je na svete. Z cíceru môžem hocikedy vymiešať aj fantastickú nátierku hummus, ktorá okamžite oživí a ozvláštni každé jedlo. Všetky strukoviny vám dodajú množstvo energie, lebo obsahujú B vitamíny, bielkoviny a železo, látky nevyhnutné pre zdravé telo a veselú myseľ.

PRÁVY KAKAOVÝ PRÁŠOK

Pravý kakaový prášok je rozhodne na vrchole rebríčka mojich obľúbených ingrediencií. Neviem, čo by som bez neho robila, keďže na poriadnu čokoládu stelesnenú aj v tomto kakaovom prášku mávam občas skutočne obrovskú chuť. V čom sa však líši pravý kakaový prášok od kakaa zo supermarketov? Právě kakao je neupravovaná verzia, ktorú získame pomletím kakaových bôbov. Iné druhy kakaového prášku prechádzajú ešte ďalšou úpravou, ktorá ich oberie nielen o množstvo užitočných látok, ale aj o skvelú chuť. Právě kakao je výdatnejšie a omnoho silnejšie, čiže na docielenie rovnakej chuti ho miniete menej. Navyše je plné antioxidantov, vitamínov a minerálov, vďaka čomu si môžete pochutnávať na čokoláde a zároveň mať dobrý pocit, že jete niečo naozaj zdravé. Nedajte sa odradiť cenou pravého kakaa. V konečnom dôsledku ho totiž spotrebujete menej, a ak si inak kupujete kvalitné spracované kakao, to pravé vás vyjde ešte lacnejšie. Veď zopár lyžíc sa ľahko vyrovná aj celému balíčku iného druhu kakaa.

SEMENÁ

Hoci semená na rozdiel od obilnín alebo strukovín základ jedla nevytvoria, oplatí sa ich mať poruke, pretože jedlo ozvláštnia a obohatia

o celý rad výživných látok. Slniečnicovými a tekvicovými semenkami posypam skoro všetko – od šalátov, kari, omáčok a cestovín až po avokádo. Ďalším malým zázrakom sú semenka chia. O ich úžasných vlastnostiach sa dočítate neskôr (s. 70), no v skratke spomeniem, že sú neodmysliteľnou surovinou zdravého pečenia, ako aj zásobárňou výživy, zatiaľ čo samy osebe nijako nechutia. Ľahko ich preto zamiešate do hocičoho a získate silnú dávku bielkovín, vápnika, vlákniny a omega-3 mastných kyselín.

SLADIDLÁ

Mojimi favoritmi sú jednoznačne čistý javorový sirup a med, oba výborné a neodmysliteľné v mnohých receptoch od lievancov a vaflí po čučoriedkové mafiny, limetkovú tortu a čokoládové brownies zo sladkých zemiakov. Trochu medu si občas natriem na chlieb alebo pridám do zelených smoothies, ak mám práve chuť na čosi sladšie. Pri kupovaní javorového sirupu si treba na etikete poriadne prečítať zloženie a dať si pozor, aby šlo skutočne o stopercentný javorový sirup, lebo mnohokrát sa jedna fľaša skladá z desiatich percent javorového sirupu a deväťdesiatich percent ktovieakých sladidiel či prídavných a konzervačných látok. S medom je to už komplikovanejšie. V obchodoch nájdete rôzne druhy medu a len ťažko určíte, ktoré sú dobré a ktoré nie. Vyhybam sa najlacnejším medom v plastových nádobkách zo supermarketov a radšej si med kupujem na trhu od miestnych farmárov.

TAHINI

Tahini je ohromná vec. Ide vlastne o veľmi hustú omáčku, podobnú arašidovému maslu, ktorá sa vyrába z mletých sezamových semienok. Oproti orechovým maslám je o niečo slanšia. Používam ju v najrôznejších receptoch, ale sama osebe mi veľmi nechutí, takže nehrozí, že zjem celý pohár na posedenie, ako sa to občas stáva spomínaným

maslám. Na smoothies a sladké jedlá je podľa mňa príslaná, ale perfektne sa hodí k obilninám, ku kelu, do omáčok, prípadne spolu s olivovým olejom a jablčným octom ako šalátový dressing. Každé jedlo obohatí o zaujímavú výraznú chuť a krémovú štruktúru, čím váš výtvar postúpi opäť na iný level. Samozrejme, je kľúčovou prísadou cicerovej nátierky hummus, ako uvidíte v receptoch na strane 102. Sezamové semienka odporúčam pridať do vášho jedálneho lístka pre ich vysoký obsah vápnika, vitamínu B, horčíka a železa.

TAMARI A SÓJOVÁ PASTA MISO

Ak sa rozhodnete pre kúpu len niekoľkých ingrediencií, rozhodne nevynechajte tamari alebo pastu miso. Obe prísady sú vyrobené z fermentovaných sójových bôbov, rozdiel je len v ich konzistencii. Tamari je tekuté, pasta miso, samozrejme, oveľa hustejšia, chutia však rovnako. Len na vysvetlenie: tamari je v podstate bezlepková forma sójovej omáčky, od ktorej sa inak mimoriadne nelíši, hádam len tým, že v tamari je zvyčajne menej čudných prídavných látok. Z toho dôvodu uprednostňujem tamari, ale ak máte radšej sójovú omáčku, pokojne ju použite v hociktorom recepte. Slané tamari a pastu miso používam asi v rovnakej miere aj na dochutenie jedál, čo sa zide, ak sa snažíte znížiť príjem soli. Tieto prísady pôvodné chute jedál veľmi nezmenia, iba ich zvýraznia. Mám ich rada, lebo jedlá sú vďaka nim zaujímavejšie.

PARADAJKOVÝ PRETLAK A PARADAJKOVÉ KONZERVY

Keďže ani na paradajkovom pretlaku, ani na paradajkových konzervách nie je nič exotické, netreba ich podrobne opisovať. V každom prípade sú nenahraditeľnou surovinou, ktorú sa oplatí mať na poličke vždy, keď si potrebujete uvariť niečo rýchle s minimálnym počtom ingrediencií. Recepty ako desaťminútové

cestoviny s paradajkami (s. 131) vás zachránia v dňoch, keď ste zaneprázdnení a hladní, a dosť pomôže, ak už máte kúpený paradajkový pretlak. S paradajkami v konzerve zasa vykúzlite jednoduché karí alebo dusené jedlo s nejakou zeleninou, ktorú nájdete doma, prípadne pridáte trochu hnedej ryže dochutenej tamari a obed je hotový. Vždy si však na konzerve prečítajte jej zloženie, aby neobsahovala pridaný cukor a iné látky. A aby som nezabudla, paradajky sú bohaté na antioxidanty, vďaka ktorým získate napríklad aj krásnu pleť.

ZELENINA

Keďže je táto kuchárska kniha zameraná na recepty na rastlinnej báze, so zeleninou sa, prirodzene, stretnete asi na každej strane. Na tomto mieste by som vám rada predstavila základné druhy zeleniny, ktoré v mojej kuchyni nesmú chýbať za žiadnych okolností – tie ostatné si kupujem, len ak ich práve potrebujem. Základom je listová zelenina, ako špenát a kel, paradajky, avokádo a uhorky. Listovú zeleninu jedávam v rôznych formách každý deň. Na raňajky si dám pár kúskov špenátu do svojho smoothie, kelový šalát zasa dobre poslúži ako príloha k obedu alebo večeri. Raz za niekoľko dní odšťavím väčšie množstvo uhoriek a ich šťavu používam ako základ do smoothies. Avokádo sa dostalo na zoznam len preto, že som od neho úplne závislá a bez svojej dennej dávky avokáda skrátka neprežijem, zatiaľ čo paradajky sú praktické, lebo sa hodia asi ku všetkému. Vďaka takejto základnej zásobe zeleniny vás vždy čaká zdravý obed alebo desiata, či už marinovaný kelový šalát s tahini a tamari (s. 153) s hnedou ryžou a fazuľou, alebo chlieb (s. 80) s avokádovou nátierkou a paradajkami.