

— TINA ZLATOŠ TURNEROVÁ —  
— MARGITA HORČÍČÁKOVÁ —

# Tradičné dezerty

ZDRAVO A CHUTNE



— TINA ZLATOŠ TURNEROVÁ —  
— MARGITA HORČIČÁKOVÁ —

# Tradičné dezerty



ZDRAVO A CHUTNE



— TINA ZLATOŠ TURNEROVÁ —  
— MARGITA HORČIČÁKOVÁ —

# Tradičné dezerty



ZDRAVO A CHUTNE



Fortuna  
Libri

Za spoluprácu pri vydaní tejto knihy ďakujeme:



**FITHERO**

Nutričné hodnoty potravín, uvedené v receptoch, boli pripravené pomocou aplikácie FitHero výživa (<https://vyziva.fithero.sk>).

**kompava®**

[www.kompava.sk](http://www.kompava.sk)

Špeciálne poďakovanie patrí Jane Žilincovej za unikátne recepty a skúsenosti, ktoré pomohli pri tvorbe tejto knižky. Jarmile Horčíčkovej patrí vďaka za originálne vyhotovenie slovenských medovníčkov.

Text © Tina Zlatoš Turnerová, Margita Horčíčáková, 2015

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2015

Graphic design © Francesca Kristal Spinelli, 2015

Photos & Food styling © Tina Zlatoš Turnerová, 2015

Autor fotografie na s. 12: Stanislav Pittner

Fotografia na s.14: Chursina Viktoriia

# Obsah



|                             |    |                             |     |
|-----------------------------|----|-----------------------------|-----|
| ÚVOD                        | 7  | KAKAOVÉ REZY                | 69  |
| SLOVO ODBORNÍKA             | 13 | DOMÁCI VANILKOVÝ PUDING     | 71  |
| JEDNODUCHÁ OVOCNÁ TORTA     | 19 | JABLKOVÝ ZÁVIN              | 73  |
| MEDVEDIE DLABKY             | 21 | KOKOSOVÉ KOCKY              | 75  |
| ŠPALDOVÉ PALACINKY S DŽEMOM | 23 | SLONIE SLZY                 | 77  |
| PEČENÉ BANÁNY               |    | KYSNUTÉ ROŽKY BEZ VAJEC     | 79  |
| S MEDOM A ORECHMI           | 25 | JEDNODUCHÝ ŽELATÍNOVÝ KOLÁČ | 83  |
| VAJEČNÝ LIKÉR               | 27 | ČOKOTORTA                   | 85  |
| TRUBIČKY SO SNEHOM          | 29 | ANANÁSOVÁ TORTA             | 87  |
| MRKVOVÁ TORTA               | 33 | ŽLTKOVÉ REZY                | 89  |
| TVAROHOVO-ČUČORIEDKOVÁ      |    | KYSNUTÉ KOLIESKA            | 91  |
| ŠTRÚDLA                     | 35 | JABLKOVÝ KOLÁČ S POSÝPKOU   | 93  |
| BABIČKINA BÁBOVKA           | 37 | KRUPICOVÉ TYČINKY           | 95  |
| ČOKOLÁDOVÉ POLMESIAČIKY     | 39 | ORECHOVÉ ŠTANGLIČKY         | 97  |
| OVOCNÝ KRUPICOVÝ PUDING     | 41 | LINECKÉ KOLIESKA            | 99  |
| ZEMIAKOVÉ ŠATŮČKY           | 43 | KAKAOVÉ ORIEŠKY             | 101 |
| KAKAOVÉ HVIEZDIČKY          | 45 | MEDOVÉ REZY                 | 103 |
| STOROČNÝ ORECHOVNÍK         | 47 | KOKOSOVÉ KOŠIČKY            | 105 |
| ORECHOVÉ LISTY              | 49 | SLOVENSKÉ MEDOVNÍČKY        | 109 |
| JABLČNÝ KOLÁČ               | 51 | MORAVSKÉ KOLÁČE             | 111 |
| LEKVÁROVÉ PERKY S MAKOM     | 53 | MRKVOVO-JABLKOVÝ KOLÁČ      | 113 |
| ORECHOVÝ LIKÉR              | 55 | DOMÁCE PIŠKÓTY              | 115 |
| JABLKÁ V KAREMELI           | 59 | JEDNODUCHÁ BUBLANINA        | 117 |
| DEŇ A NOC                   | 61 | TRADIČNÉ RUMOVÉ GULKY       | 119 |
| FIGOVÉ ZRNÁ                 | 63 | DOMÁCE LASKONKY             | 121 |
| MEDOVO-OVOCNÝ MREŽOVNÍK     | 65 | DOMÁCE ZEMIAKOVÉ ŠIŠKY      | 123 |
| NUGÁTOVÉ OPLÁTKY            | 67 | NEDEĽNÝ FRESH KOLÁČ         | 125 |



Jedna porcia je odporúčaná denná dávka pre dospelého človeka.



Nutričné hodnoty sú vypočítané na celý dezert (všetky porcie).

- Nutričná hodnota dezertu závisí od druhu a množstva použitého džemu.
- **PL** – polievková lyžica, **KL** – kávová lyžička



# Úvod

## PREČO VZNIKOL NÁPAD PRIPRAVIŤ TÚTO KNIHU

Moderná doba valcuje všetky tradície a pôvodné hodnoty. Rodina sa stretáva pomaly už iba na sviatky, keď prídeme pozrieť rodičov či starých rodičov na dedinu alebo do menšieho mesta, rozprávame sa a spomíname. K tejto atmosfére neodmysliteľne patrí tradičné jedlo, pri ktorom sa zásady optimálnej výživy väčšinou nezohľadňujú. Najmä ak sú na stole pripravené lákavé dobroty, koláčiky a dezerty. Bez rozmýšľania ochutnávame, čo sa nám najviac pozdáva a na čo sme sa celý rok tešili. Moment, keď si do úst vložíme vanilkový rožok ako od starej mamy, ktorého chuť sa rokmi nemení, je na nezaplatenie. Zavrieme oči a vidíme sladké detstvo.

Prečo nám tie maškrty tak chutia? Prečo sú iné, ako keď si ich kúpime v obchode? Potravinárske firmy uprednostňujú zisk a používajú nekvalitné suroviny ako lacné margaríny alebo iné rastlinné oleje. Nehovoriac o tom, že láskavé ruky babičky, mamy či tety nenahradí továrenská výroba, lebo aj človek, ktorý jedlo pripravuje, doň vkladá svoje skúsenosti a lásku. Preto domáce pečenie koláčov pokojne môžeme povýšiť na rituál.

Dnešné mamy sa snažia piecť zdravo, keďže z každého rohu na nás číhajú diagnózy, choroby, obezita. Strava je zodpovedná za kvalitu nášho zdravia. V kurze sú recepty podľa jednotlivých ortodoxných výživových smerov, mnohým výrazom ani nerozumíme. Pribúdajú alergie, ktoré tu predtým neboli, a odrazu musíme dbať na to, čo jeme. Používané suroviny totiž čoraz viac strácajú

na kvalite. Domáce vajíčka majú úplne inú biologickú hodnotu ako vajíčka z veľkochovu. Všetky spomínané fakty ma inšpirovali k tvorbe tejto knihy.

Celá mamina rodina pochádza z Púchova. Dedko s babkou bývali v rodinnom dome v Dolných Kočkovciach. Vždy chovali sliepky, zajace, husi, kačky. Domáca kuchyňa bola ako malá manufaktúra.

Dodnes tam žijú mamine sestry, ktoré sa už desaťročia snažia udržať tradíciu kuchyne po babičke. Sú veľmi šikovné, teta Gita a teta Emília pečú na všetky sviatky množstvo druhov koláčov, ba niekoľko dní pred nimi ani nespia.

Teta Gita si obľúbila pečenie natoľko, že sa stalo jej obživou, vášňou a láskou na celý život. Už ako mladá sa dokázala užiť zo zákaziek na pečenie tort a koláčov na svadby či rodinné oslavy z celej dediny. Všetci obdivovali jej majstrovstvo a okrem preberania tradičných receptov sa pokúšala aj vytvárať nové. Tridsať druhov zákuskov a dve až tri torty na jednu svadbu, to všetko zvládala bez pomoci. Ak nerátame jej manžela uja Martina, ktorý občas mieša krém. V púchovskom regióne ťažko nájdete šikovnejšiu cukrárku a archív jej kreatívnych tort skutočne stojí za to, aby ste ho videli.

Pečenie a výroba dezertov je jej celoživotné úsilie. Preto si nesmierne cením, že túto publikáciu pripravujeme práve s odborníčkou a majstrovskou cukrárkou, ktorá je v tejto oblasti ako doma, pretože v minulosti mali sladké jedlá v týždennom jedálnom lístku pevné miesta.

## VÝŽIVOVÁ STRÁNKA A PRIDANÁ HODNOTA RECEPTOV

Kvalita surovín v našej krajine nepochybne bola pred niekoľkými rokmi diametrálne odlišná od dnešnej. Kedysi bolo ťažké urobiť koláč z čerstvého ovocia hocikedy v roku. Dnes to už pre nás nepredstavuje problém. Ani na banány nemusíme stáť v dlhom rade. To však nie je všetko, čo by sme o zložení koláčov a dezertov mali vedieť. Cukrovinky by sme mali konzumovať iba pri výnimočných príležitostiach a nemali by sme to vnímať ako zvyk či závislosť. Po výdatnom obede treba dezert určite vynechať.

Čoraz väčšími vzrastá závislosť od cukru, respektíve od sacharidov. Tento trend je známy aj veľkým potravinovým spoločnostiam, ktoré nám cukru doprajú, koľko sa nám ráči. V kaviarňach ho dokonca dostávame zadarmo a nachádza sa aj v potravinách, v akých by ste ho vôbec nečakali – napríklad v šunke. Skonzumované množstvo cukru by sme si mali denne strážiť a treba sa ho snažiť čo najväčšími zredukovať.

Ak už siahnete po niečom sladkom, najlepšie je pripraviť si domáce dobroty, ideálne podľa našej knižky. Úprimne si želáme, aby ste si z času na čas dopriali aj maškrtu, no nepoškodili si pri tom zdravie. S našimi receptami budete mať jednotlivé suroviny a množstvo cukru pod kontrolou, prípadne ho môžete ešte znížiť. Život je predsa aj o pôžitkoch, môžete si ich však užívať v rozumnej forme a miere.

Kameňom úrazu vo väčšine tradičných receptov je pšeničná múka. Ešte nikdy nebolo diagnostikovaných toľko alergií ako dnes. Práve alergia na lepok je jedna z najrozšírenejších. Preukázali sa aj priame súvislosti konzumácie rôznych foriem pšenice

s obezitou. Presne preto sme sa tejto surovine pri príprave všetkých dezertov pokúsili vyhnúť. Nahradili sme ju špaldovou múkou, ktorá síce obsahuje lepok, ale má nižší glykemický index. Kokosová a mandľová múka kuchyňu tiež obohatia, majú však takú špecifickú konzistenciu, že do množstva pôvodných receptov ich jednoducho nemožno zapracovať.

Ďalším druhom neželanej ingrediencie, ktorá sa v tradičných receptoch hojne používa, je rafinovaný práškový alebo kryštálový cukor. Vďaka moderným medicínskym výskumom už vieme, že cukor poškodzuje zdravie, a tak by sme si jeho príjem mali kontrolovať. Koláčiky konzumujú najmä deti, preto je dôležité, aby si ich metabolizmus už od detstva nenavykol na vysoké dávky cukru. Dôsledkom zvýšenej alebo návykovej konzumácie cukru môžu byť diagnózy ako diabetes, obezita či iné závažné ochorenia.

V receptoch často nájdeme aj stužené rastlinné tuky. Tie však do optimálnej výživy nepatria, preto sme ich nahradili kokosovým tukom. Pre zdravie je nevyhnutný príjem správnych tukov.

Výbornými ingredienciami v tradičných receptoch sú napríklad orechy, džemy, domáca bravčová masť, kvasnice, plnotučné mliečne potraviny či čerstvé ovocie. Patria k nim aj vajcia, ktoré sme vo všetkých prípadoch ponechali. No aj pri nich záleží na kvalite. Vajíčka od sliepok chovaných doma v záhrade nemožno porovnať s tými, ktoré dnes nájdeme v obchodoch. Sliepky vo veľkochovoch totiž často dopujú chemikáliami a antibiotikami. Preto si treba kupovať vajcia z podstielkového chovu alebo z dediny od konkrétnych chovateľov.

## ČÍM SME SUROVINY V RECEPTOCH NAHRADILI, UPRAVILI ALEBO VYMENILI? KTORÉ Z POUŽITÝCH SUROVÍN SÚ SUPERNUTRIENTY?

V tradičných receptoch bolo nutné upravovať predovšetkým kvalitu sacharidov, nahrádzať pšeničnú múku, znižovať jej obsah v jednotlivých receptoch. Formy a množstvá cukru podľa starších receptúr sú totiž pre dnešnú optimálnu výživu neprijateľné. Počas dňa skonzumujeme toľko cukru, o ktorom ani nevieme, že je hazard dopriať si koláč viac ako raz za týždeň. Naši rodičia a starí rodičia konzumovali dezerty iba pri výnimočných príležitostiach, cukor sa

vtedy považoval za biele zlato a v strave ho prijímali v podstatne menšom množstve než my. V súčasnosti však vieme, že cukor sa priemyselne spracováva asi 52 procesmi, a zjavne to teda nie je ani zázračná, ani zdravá surovina.

Usilovali sme sa vybrať dezerty, ktoré neohrozujú zdravie, majú vyšší obsah cenných ingrediencií a mali by si nájsť miesto v našej kuchyni nielen preto, lebo výborne chutia či skvelo vyzerajú.



### ŠPALDOVÁ MÚKA

Ak zo svojho jedálnečka dlhodobo vyradíme pšeničnú múku, môžeme výrazne znížiť tvorbu tukových vankúšov v spodnej časti brucha. Navyše tým predchádzame metabolickému ochoreniu na diabetes typu B a postaráme sa aj o úbytok viscerálneho tuku, ktorý je najnebezpečnejší.

Najvyhovujúcejšia náhrada z hľadiska vplyvu na metabolizmus je špaldová múka. Špalda ako najmenej agresívna sacharidová plodina nám nespôsobí prudké glykemické výkyvy a nepodráždi tráviaci trakt. Konzument špaldovej múky vyzdvihujú jej ľahkú stráviteľnosť.

### MANDĽOVÁ MÚKA

Alternatívy pšeničnej múky sú na trhu vítané. Jednak pre alergie, rôzne diagnózy, ale aj pre ľahkú stráviteľnosť a preto, lebo dezertom dodávajú lahodnú chuť.

Mandľa je nutrične hodnotný orech, ktorý si dlho zachováva živiny najmä vďaka šupke, nepodlieha skaze tak ako iné orechy, citlivé na skladovanie a trvanlivosť. Jedi

nou nevýhodou nových druhov múky je to, že sa do pôvodných receptov ťažšie zapracúvajú a sú trochu drahšie. Určité množstvo mandľovej múky však možno nahradiť a niektoré koláčiky sa pripravujú výlučne z nej. Jej výhodou je príjemná chuť.

### KOKOSOVÁ MÚKA

Ďalšia cenná ingrediencia, ktorú sme použili aj v niektorých našich receptoch, a vhodný tip pre alergikov, keďže je bezlepková. Obsahuje 14 % kokosového oleja a 58 % vlákniny, čo je najviac spomedzi všetkých druhov múky. Má málo sacharidov, dokonca ešte menej ako niektoré druhy zeleniny.

Kokosová múka má jedinou výraznú nevýhodu – ťažko sa zapracúva do cesta. Je priveľmi sypká a v recepte ňou nemožno plnohodnotne nahradiť pšeničnú múku. V správnom pomere jej však k lepšej spracovateľnosti môžete dopomôcť vajítkom.

Ak by ste chceli experimentovať s ďalšími náhradami pšenice, môžete vyskúšať amarant alebo quinou. Obe majú podobné vlastnosti.

## KOKOSOVÝ CUKOR

Kokosová palma je hotový zázrak – produkuje z nej až 12 druhov rôznych výrobkov, ktoré majú vynikajúci nutričný charakter. Kokosový cukor získavame z kokosových kvetov a vyznačuje sa niekoľkými významnými vlastnosťami. Má nižšiu sladivosť, nevyžaduje si také náročné spracovanie ako rafinovaný cukor a takisto má nižší glykemický index.

Okrem iného má jedinečnú chuť, ktorá dodá dezertom exotickejší nádych. Vonia špecificky a príjemne, pri tepelnej úprave sa rozpúšťa pomaly, zvlášť v karameli (recept nájdete pri jablkách v karameli), a chuť tak neodolateľne, že v kuchyni sa okamžite stane vašim miláčikom. V kombináciách s maslom, so smotanou, s vajčkami a so šľahačkou tvorí jedinečnú chuť, zakaždým odlišnú, ale podmanivú.

## MED

Prírodné sladidlo, ktoré sa používa už celé stáročia. Pochytivý a kvalitný med priamo od chovateľov včiel je zázračný liek. Ak ho pridávame do koláčov alebo dezertov, treba vedieť, že tepelnou úpravou časť zo svojich cenných látok stráca. Má antivírusové účinky a efektívne bojuje s baktériami.

## STÉVIA (GLYKOZIDY STEVIOLU)

Táto nenápadná rastlinka je svetu známa už roky, svoj rozmach na Slovensku si však vychutnáva až teraz. Je tristokrát sladšia ako cukor a má výnimočnú vlastnosť – nezvyšuje hladinu cukru v krvi, preto je vhodná aj pre diabetikov.

## KOKOSOVÝ TUK/OLEJ

Tento jedinečný exotický tuk sa do našej krajiny väčšinou dováža zo Srí Lanky. Je kvalitný a využíva sa nielen v kuchyni, ale aj v kozmetike. Môžeme s ním variť, piecť alebo si z neho spraviť masku či zábal na vlasy, prípadne si ním ošetriť suchú pleť.

U nás si získal obľubu ako ingrediencia do dezertov, pretože vďaka nemu majú jemný kokosový nádych a obsahuje cenné živiny. Je známy antivírusovými a antibakteriálnymi účinkami. Tento tuk je pre telo potrebný a mali by sme ho konzumovať denne.

Ochraňuje a posilňuje mozog, srdce, pokožku, imunitný a hormonálny systém, štítnu žľazu. Obsahuje kyseliny, ktoré nás chránia pred infekciami. Nemenej zaujímavá je informácia, že kokosový olej stimuluje metabolizmus. Je vhodný na pečenie a vyprážanie sladkých i slaných jedál. Teraz už je jasné, prečo má miesto v našej knižke.

## MASLO

Maslo je kvalitný živočíšny tuk – najkvalitnejšie je, samozrejme, domáce. Denne by sme si mali kontrolovať príjem správnych tukov. Maslo sa po stáročia vyznávalo pre zdravotné účinky na ľudský organizmus. No v 20. storočí sa začalo búrlivo diskutovať o nebezpečných tukoch, ktoré zanášajú cievy a ohrozujú kardiovaskulárny systém. Najnovšie výskumy sa však zhodli, že maslo patrí k saturovaným tukom a tie podobné problémy nespôsobujú. Preto by pravé živočíšne maslo, naopak, malo byť súčasťou našej stravy. Obsahuje vitamín A, D, E, K<sub>2</sub> a minerály.

Navyše dezertom dodáva takú jedinečnú chuť, že koláč bez neho si ťažko vieme predstaviť. Maslo v receptoch nikdy nenahrádzajte rastlinnými tukmi. Urobili by ste viac škody než osohu. Práve rastlinné tuky sú zodpovedné za všetky dlhodobé zdravotné riziká spôsobené fatálnymi chybami vo výžive. Nepoužívajte ani stužené potravinové tuky určené na pečenie, v skutočnosti ide o ťah potravinových spoločností, ako zužitkovať nepotrebné suroviny a finančne profitovať.

Klasické maslo nie je vhodné na pečenie ani na vyprážanie. Prepaľuje sa pri nízkych teplotách a tým sa ničia jeho živiny.

## MASLO GHEE

Špeciálna forma masla, nazýva sa aj pražené maslo. Vyrába sa z klasického masla prepúšťaním, teda špeciálnou úpravou. Pôvod má vo východoázijských krajinách. V Indii je vyhľadávané aj v kozmetickom či zdravotníckom priemysle, používa ho aj ajurvéda.

Je bohaté na vitamín K, E a D. Neobsahuje laktózu ani mliečny proteín kazeín, vďaka čomu je vhodné pre alergikov. Stimuluje metabolizmus, žalúdočné šťavy a trávenie. Má podobné vlastnosti ako kokosový olej. Navyše sa prepaľuje pri vyššej teplote než obyčajné maslo, preto sa hodí na vyprážanie a pečenie.

## ČERSTVÉ OVOCIE ALEBO ZELENINA

Kde inde môžeme nájsť také množstvo antioxidantov, vitamínov a minerálov, ak nie v ovocí? Keď pre seba a svoje deti chcete to najlepšie, vyberajte si práve dezerty s ich obsahom, pretože sú veľmi prospešné pre metabolizmus.

Vysoký obsah vlákniny napomáha aktiváciu žalúdočných štiav, a teda aj trávenie. Ak sa vám nepodarí použiť sezónne ovocie alebo zeleninu, urobte si zásoby do mrazničky. Zmrazené ovocie môžete aj mixovať. Napríklad v spojení so šľahačkou získate svieži krém, ktorým môžete ozdobiť kakaový či orechový koláč.

## VAJCIA

To, že konzumácia vajec je pre zdravie maximálne prospešná, je zrejme už roky. Vajcia sa najprv odporúčali, neskôr sa o nich začalo tvrdiť, že zvyšujú cholesterol v krvi. Dnes už vieme, že existuje dobrý aj zlý cholesterol a vajcia ten zlý neovplyvňujú, práve naopak,

pre ich pozitívny vplyv na zdravie by sme mali skonzumovať minimálne jedno vajce denne. Najvýživnejšie sú surové, no treba si overiť ich čerstvosť a pôvod. Ak chodíte na dedinu alebo v nej žijete, máte výhodu. Vajcia od domácich sliepok sú kvalitné a majú vhodný pomer omega-3 mastných kyselín.

## VLAŠSKÉ ORECHY

Vďaka množstvu vlákniny, proteínov, minerálov, vitamínov a jedinečných antioxidantov je tento druh kráľom medzi orechmi. Vlašské orechy si svoje pozitívne účinky zachovávajú i po miernej tepelnej úprave. Samozrejme, aj pri nich platí – čím čerstvejšie, tým lepšie. Treba používať len tie, ktoré majú svetlú farbu. Tmavými si viac uškodíte ako pomôžete. Ukázalo sa, že obsahujú látky, ktoré bojujú proti rakovine. Takisto chránia srdce, a to zásluhou špeciálnej aminokyseliny L-arginínu. Navyše zabezpečujú pocit sýtosti a tým pomáhajú aj pri redukcii hmotnosti.

## KAKAO

Práškové kakao pochádza z bôbov kakaovníka. Najnovšie výskumy sa zhodujú, že resveratrol, čiže zdraviu prospešný antioxidant obsiahnutý v červenom víne, sa nachádza aj v kakau a horkej čokoláde. Kakao bolo kedysi známe najmä vďaka svojim afrodiziakálnym a zdravotným účinkom. Obsahuje cenné voľné radikály, antioxidanty. Surové kakao má až o 400 % silnejšie antioxidanty ako horká čokoláda, ktorá sa z neho vyrába. Dokonca ani čučoriedky sa objemom živín kakau nevyrovnajú. Kakao zdvíha hladinu sérotonínu, a práve preto sa nám s ním asociujú príjemné spomienky od detstva až po dospelosť.



# Slovo odborníka

Sladkosti sú neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Ani v minulosti to nebolo inak. Od čias našich predkov sa však zmenila kvalita kalórií, ktoré konzumujeme, a v posledných päťdesiatich rokoch aj kvalita potravín. Pre zvýhodnenú cenu preferujeme prázdne kalórie. Potom sme často hladní, lebo náš mozog veľmi dobre stráži stav dôležitých živín v tele (mastných kyselín, aminokyselín, vitamínov, minerálov a iných látok). Silný hlad nás ustavične núti niečo konzumovať, aby si organizmus doplnil živiny. No ak to, čo zjeme, opäť obsahuje prázdnu kalóriu, ktorá nás nielenže nezasytí, ale sme z nej ešte podvyživenejší, nastáva začarovaný kruh. Potom už záleží iba na tom, ako si takýto signál hladu z mozgu interpretujeme. „Mám chuť na čokoládu, krémeš alebo na kvalitný šalát s avokádom a biopečienkou?“ Veď koľkí z vás neraz na posedenie skonsumovali liter „kvalitnej“ zmrzliny (či kvantá iných „dobrot“), ale na jeden kilogram zdravého jedla sa už v ich žalúdku záhadne nenašlo miesto?

Človek má veľa dôvodov na konzumáciu sladkých potravín. Niektoré súvisia s emóciami a iné so skutočnými fyziologickými potrebami mozgu. Už desaťročia sa tvrdí, že mozog sa bez glukózy nezaobíde. Dnes však vieme, že toto tvrdenie nie je ani zďaleka pravdivé. Telo a mozog môžu fungovať vo dvoch úplne rozdielnych metabolických režimoch (u tej istej osoby) – v prvom sa ako hlavné palivo výrazne preferuje glukóza a v druhom tuky (mastné kyseliny, ketóny). To, či naše telo využíva primárne tukové, alebo cukrové *palivo* nezávisí od genetiky, ale od toho, čo denne konzumujeme. Tieto dva metabolické programy má v tele zabudované každý cicavec. Oba majú svoje opodstatnenie a ich vplyv na naše zdravie

či estetiku je podmienený tým, ktorý z nich prevažuje.

Práve životosprávu určujeme, ktoré z génov sa aktivujú cez tieto dva programy a ktoré sa odsunú ako *nepoužívané*. Tieto súvislosti skúma epigenetika. Pre ľudí, ktorí fungujú v cukrovom režime, sladkosti nie sú voľbou, ale povinnosťou. Nedokážu si ustrážiť chuť na sladké potraviny. Ich mozog je jednoduchý na vysoký príjem glukózy *vytrénovaný* (lepšie povedané, je od neho závislý). Každé „priškrtie“ kalórií, ktoré sa premenia na glukózu (čiže nielen sladkosti, ale aj sacharidové potraviny alebo nadmiera bielkovín), mozog znáša negatívne a dáva to svojmu majiteľovi pocítiť. Následky sú však devastujúce, a to všetko má zdravotné, estetické i emocionálne dôsledky, ktoré mnohí z vás denne prežívajú.

Už pred sedemdesiatimi piatimi rokmi Weston Andrew Price preukázal, že takzvaná moderná výživa založená na prázdnych kalóriách spôsobuje fyzickú degeneráciu pôvodných domorodých ľudí a tá sa prenáša aj na ďalšie generácie. Niet sa čo čudovať, že v časoch politiky cereálnych lobbistov boli jeho práce zakazované. Z výskumu na zvieratách však vieme, že kým sa tieto degeneratívne zmeny napravia a aktivujú sa správne a zdravé gény, ďalšie štyri generácie by sa museli správne stravovať a cvičiť. Súvisí to práve so spomínanými programami, ktoré môžeme mať v tele spustené (cukrový či tukový). Čím viac a častejšie telo nútime pracovať v cukrovom režime, tým horšie pre nás, najmä z dlhodobej perspektívy. Nielenže strácame schopnosť spaľovať podkožný tuk, ale sme čoraz závislejší od glukózy. No aby sme neboli iba pesi-



mistickí, máme aj dobré správy. Návod na použitie sladkých potravín v optimálnom stravovaní nikdy nebol jednoduchší ako dnes. Chcete vedieť viac?

Hneď vám prezradíme detaily. Ešte predtým by ste však mali vedieť, že Tinka sa v tradičných sladkých receptoch pokúsila o malé zázraky. Urobila čo najviac zmien, aby zvýšila ich biologickú hodnotu, ale zároveň sa snažila zachovať aj ich autentickosť. No pri všetkých dezertoch treba myslieť na správne načasovanie a dávku. Ak sa vám do životosprávy podarí zaradiť niektoré z nasledovných bodov, budete si môcť bez výčítiek dopriať aj sladké jedlá v primeranom množstve:

- hýbte sa pomaly, ale dlho, nesedte dlho, cvičte viac silovo ako vytrvalostne a raz za čas (napríklad raz za týždeň) si doprajte vysoko intenzívne cvičenia na veľmi krátky čas (napríklad séria šprintov alebo iné aktivity prispôbené vašim zdravotným možnostiam),
- denne konzumujte maximálne tri jedlá a vynechajte akékoľvek ďalšie jedlo vrátane desiat, olovrantu či ďalších pochutín medzi jedlami,
- zväčšite odstupy medzi hlavnými jedlami na päť a viac hodín,
- od posledného večerného jedla do prvého ranného si doprajte prestávku desať až šesťnásť hodín (vrátane spánku), občas zámerne vynechajte aj raňajky,
- zvýšte konzumáciu zdravých tukov (avokádo, kokosový olej, maslo, Ghee, pečenka, morské plody, orechy a ďalšie) tak, aby ste medzi tromi hlavnými jedlami nepociťovali hlad (tuky zasycujú),
- zvýšte príjem zeleniny a zelených potravín (aspoň dva šaláty denne),
- pravidelne konzumujte vývar zo špikových kostí (ideálne aj kĺbové časti) a zeleninu

v kombinácii s morskými riasami aspoň tri razy za týždeň,

- znížte príjem sacharidových potravín (ideálne pod 150 g denne), a ak ich budete konzumovať, vyberajte si tie výživnejšie a prirodzenejšie, napríklad pšeno, ryžu, sladké zemiaky, amarant, quinou a ďalšie,
- cez deň nekonzumujte veľa potravín, ktoré sa premieňajú na glukózu (netýka sa to len sacharidov, ale aj nadmernej konzumácie bielkovín),
- **jediná správna chvíľa na konzumáciu sladkých pokrmov (vrátane zdravo zostavených koláčov z tejto knihy) je posledný chod večerného jedla,**
- večerné jedlo s dezertom by malo vyzerať takto: základom je zelenina (šalát, dusená či inak upravená), kvalitné živočíšne bielkoviny ideálne v biokvalite, dostatok zdravých tukov a ako posledný chod sacharidové jedlo (či už príloha z vyššie spomínaných sacharidov, alebo zdravo zostavený koláč z tejto knihy).

Ak vás niektoré odporúčania prekvapujú, pravdepodobne nepatríte k našim pravidelným čitateľom. Keďže vysvetlenia by boli námetom na ďalšiu knihu, súvislosti si môžete bezplatne doštudovať v článkoch na našej webovej stránke. Cieľom tohto predsluvu je poskytnúť vám pohľad na problematiku z vyššej perspektívy. Veľmi dobre vieme, že mnohí z nás sladké potraviny jednoducho potrebujú, aspoň zatiaľ. Doprajte si ich s rozumom a myslite na primerané množstvo a správne načasovanie. Ak sa nedokážete ovládnuť, spomeňte si na možné komplikácie, ktoré to spôsobí nielen vám, ale aj nasledujúcim generáciám vašich detí i vnúčat.

Budte zdravší. Budte úspešnejší. Staňte sa lepšou verziou samého seba.

PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.  
[www.vlodozlatos.com](http://www.vlodozlatos.com)







# Jednoduchá ovocná torta

ZÁKLAD TVORÍ KYSLÁ SMOTANA - SKVELÝ MLIEČNY TUK, KTORÝ V RÁMCI OPTIMÁLNEJ VÝŽIVY MÁ SVOJE OPODSTATNENIE. TORTE PRIDÁVA NA KVALITE AJ MNOŽSTVO OVOCIA. VĎAKA TOMU, ŽE NIE JE TEPELNE SPRACOVANÉ, ZACHOVÁVA SI ŽIVINY. KYSLÁ CHUŤ RÍBEZLÍ A SLADKÝ BANÁN SÚ PERFEKTNOU KOMBINÁCIOU. PO TOMTO DEZERTE VÁM ZOSTANE DOBRÝ POCIT A PRÁZDNY TANIER.

750 g kyslej smotany  
1 žltok  
1 šálka kávy  
1,5 dl vaječného likéru  
30 okrúhlych špaldových  
piškót  
50 g kokosového cukru  
150 g čerstvých  
alebo mrazených  
ríbezlí  
2 banány

Kyslú smotanu zmiešame so žĺtkom a pridáme kokosový cukor. Naspodok väčšej tortovej formy s priemerom asi 20 cm poukladáme špaldové piškóty, ktoré polejeme zmesou kávy a vaječného likéru. Na ne poukladáme pokrúpané banány a ríbezle a zalejeme smotanovou zmesou. Opäť uložíme vrstvu piškót a polejeme zmesou kávy a vaječného likéru. Tento postup opakujeme, kým nespotrebujeme všetky ingrediencie. Zakončíme smotanovou zmesou, navrch naukladáme zopár koliesok banánov a posypeme ríbezľami. Hotový dezert zakryjeme alobalom a na 12 hodín uložíme do chladničky.

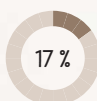
❁.....❁  
*Torta je vhodná aj na detskú oslavu či letný záhradný večierok.*



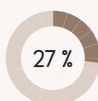
8 PORCIÍ



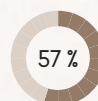
2 224 KCAL



BIELKOVINY  
71 g



TUKY  
113 g



SACHARIDY  
243 g

