



Alena Gazdíková

SLADKÝ PŘECHOD

Receptár zdRAVých sladkostí



W

SLADKÝ PRECHOD

Receptár zdraWých sladkostí

Alena Gazdíková

© Alena Gazdíková, 2025

v spolupráci s Publico.sk

vydalo Občianske združenie Rawfoodcuisine

ako svoju 2. publikáciu

Prvé vydanie

Redakcia a jazyková korektúra: Adriana Špilová

Obálka a grafická úprava: Miroslav Bellay

ISBN (tlač): 978-80-974513-1-8

ISBN (epub): 978-80-974513-3-2

ISBN (mobi): 978-80-974513-4-9

ISBN (pdf): 978-80-974513-2-5

Alena Gazdíková

SLADKÝ PŘECHOD

Receptár zdravých sladkostí

OBSAH

MÔJ PRÍBEH	7
PREČO SOM SA ROZHODLA	
NAPÍSAŤ KNIHU SLADKÝ PRECHOD	9
ÚVOD	11
SLADIDLÁ A PRÍSADY	15
VARENIE/NEVARENIE – PRAKTICKÉ RADY	20
AKTIVIZÁCIA ORECHOV A SEMIEN	23
PRÍPRAVA ČOKOLÁDY	25
OSTATNÉ MENEJ ZNÁME SUROVINY	28
1 MAŠKRTY DO KABELKY	37
OVOCNÉ ROLKY.....	41
PLNENÉ SUŠENÉ JABLKÁ.....	45
MUFFINY PLNENÉ OVOCNÝM KRÉMOM A MANDĽOVÝM NUGÁTOM.....	49
ORECHOVÉ MUFFINY PLNENÉ ARAŠIDOVÝM MASLOM A MANDĽOVÝM NUGÁTOM.....	53
KOKOSOVÉ KOLÁČIKY.....	57
MELÓNOVÉ KOLÁČIKY.....	59
TEKVICOVÉ BUCHTIČKY S GARAM MASALOU A LIMETKOU.....	63
MRKVOVÉ KOLÁČIKY SO SEMIENKAMI.....	67
LIEČIVÉ SEZAMOVÉ GULÔČKY.....	69
ENERGETICKÉ GULÔČKY Z ČERSTVÉHO KOKOSU.....	73
2 POCHÚTKY NA LYŽIČKU	75
TVAROH Z ORECHOVÉHO MLIKA S HROZIENKAMI A SO ŠKORICOU.....	79
ŠKORICOVÝ PUDING Z VLAŠSKÝCH ORECHOV.....	81
RÝCHLY MARHUĽOVÝ JOGURT Z KEŠU ORIEŠKOV.....	83
3 ZÁKUSKY NA PRIATEĽSKÉ POSEDENIA	85
JABLKOVO-MAKOVÁ ŠTRÚDLA.....	89
JABLČNÍK S MRVENIČKOU.....	91

SLNEČNICOVÁ ROLÁDA S OVOCNÝM KRÉMOM.....	95
FIGOVÝ ZÁVIN.....	99
MRAMOROVÝ KOLÁČ.....	103
4 DEZERTY NA SLÁVNOSTNÉ PRÍLEŽITOSTI	105
MALINOVÁ ROLÁDA S KEŠU ŠLAHAČKOU.....	109
OVOCNÁ GOJI ROLÁDA.....	113
FAREBNÁ ROLÁDA PLNENÁ LIMETKOVÝM KRÉMOM	115
SLNEČNICOVÁ ROLÁDA S MANDĽOVÝM NUGÁTOM.....	119
ČEREŠŇOVÉ REZY SO SMOTANOVÝM KRÉMOM.....	123
TVAROHOVÝ KOLÁČ S ČUČORIEDKAMI	127
SEZAMOVÉ REZY SO SLNEČNICOVÝM NUGÁTOM	131
FRANCÚZSKE KRÉMEŠE.....	135
SUPER ČOKOLÁDOVÝ BROWNIE	139
OVOCNÝ KOLÁČ.....	143
KOKOSOVÉ REZY	147
5 TORTY A TORTIČKY	151
MELÓNOVÁ RED VELVET TORTA.....	155
LETNÁ TORTA S TVAROHOVÝM KRÉMOM.....	159
SLIVKOVÁ TORTA S MANDĽOVÝM MARCIPÁNOM.....	163
SCHWARZWALDSKÁ TORTA	167
SACHER TORTA	171
TORTA Z LIESKOVÝCH ORIEŠKOV.....	175
TEKVICOVÁ TORTA.....	179
O AUTORKE	184
ODPORÚČANÁ LITERATÚRA.....	185

Ďakujem Milankovi, najlepšiemu spoločníkovi, sprievodcovi a degustátorovi. Bez jeho láskavej podpory počas ťažkých chvíľ a nadšenej pomoci pri tvorbe koláčikov by táto kuchárka nikdy nevznikla.

Ďakujem Valike. Jej cenné pripomienky a rady sformovali vzhľad tejto knihy.

Ďakujem svojim báječným mladým kolegom. Našli odvahu ochutnať výsledky domácich experimentov a svojimi hodnoteniami pomohli dotvoriť ich finálnu chuť.

MÔJ PRÍBEH

Cesta k zdraviu je niekedy trnistaná a ťažká. Pri hľadaní liečby vlastných zdravotných ťažkostí sme sa spolu s manželom v roku 2014 prvý raz stretli s pojmom surová strava. V Bratislave sa na terase obchodného domu Central konal raw festival. Prebiehali na ňom zaujímavé prednášky a ochutnávky surových jedál i koláčikov. S očami dokorán sme ochutnávali všetky dobroty a zostávali v nemom úžase, aké delikatesy možno vytvoriť bez varenia. Očarili nás nové nepoznané chute aj energia sálajúca z pokrmov. Začalo sa obdobie fascinujúcich experimentov. Výsledky sa dostavili rýchlo, cítili sme sa ako nikdy v živote.

Vo vybavení našej kuchyne nastali zmeny. Ako prvý k nám doputoval výkonný mixér na výrobu smoothie, orechového mlieka a vegánskych syrov. Nasledovala sušička na prípravu raw chlebov a dezertov. Neustále sme skúšali niečo nové, mixovali, sušili, ochutnávali. Napokon sme sa rozhodli o najlepšie recepty podeliť, pretože ľudí, ktorí hľadajú stratené zdravie, je veľa.

Od roku 2016 vedieme úspešný blog zameraný na surovú stravu: **rawfoodcuisine.eu**. Ponúkame na ňom alternatívy pre tých, ktorí chcú zmeniť kvalitu svojho života a cítiť sa lepšie.

W

PREČO SOM SA ROZHODLA NAPÍSAŤ KNIHU *SLADKÝ PRECHOD*

Táto kniha receptov vznikla ako súčasť liečby mojich ťažkostí počas klimaktéria. Prechod prišiel v správny čas. Mala som približnú predstavu o tom, čo ma čaká, a rovnako ako mnohé predtým som sa naivne domnievala, že všetko zvládnem. Bol to omyl. Na niektoré veci sa nedá pripraviť. Poriadne ma zaskočil. Rátala som so všeličím, ale nie s tým, že dva roky nebudem takmer vôbec spať. Zároveň sa v plnej sile vrátili zdravotné ťažkosti, ktoré počas posledných šiestich rokov na surovej strave úplne zmizli. Bola to ľadová sprcha, ktorá mnou poriadne otriasla. Znovu som sa ocitla na začiatku liečby a zároveň bolo treba riešiť aj hormonálne výkyvy, ktoré pribudli.

Po prvotnom šoku zo straty spánku som začala hľadať cestu z problémov. Najhorším bola nespavosť spojená s atakmi paniky. Veľmi rýchlo som si uvedomila, že sebaľútosť a prehadzovanie sa v posteli s návalmi tepla je hlúposť, ktorá vedie iba k ďalšiemu zhoršeniu. Najväčšiu úľavu pri záchvatoch prinášala činnosť a pohyb. Ale behať po nociach hore-dole po byte a šramotiť susedom nad hlavami je celkom ošemetné. Z biedy ma vyťahol môj koníček – tvorba surových vegánskych dezertov. Táto terapia pomáhala prekonať najhoršie stavy.

Výroba sladkostí upokojovala. V kuchyni som pracovala potichu ako myška bez toho, že by som niekoho budila. Koláčiky sa pripravujú bez pečenia a práca sa dala kedykoľvek prerušiť. Cez deň som mlela orechy a mixovala krémy, v noci miesila cestá, robila čokolády a zdobila zákusky. Keď sa zdalo, že spánok už-už začína klopať na naše okná, všetko som rýchlo zbalila, strčila do chladničky a šup do postele. Uspávankou sa stalo vymýšľanie nových dezertov. Po chvíľke driemot som bola

znovu hore a mohla pokračovať v začatom diele. Prebdených nocí bolo viac než dosť a počas nich vzniklo veľa dobrôt. Recepty som postupne zapisovala a tie najlepšie zhromaždila v tejto knihe. S láskou som ju napísala pre všetkých, ktorí milujú dobré jedlo, radi si pomaškrtia na sladkostiach a zároveň sa chcú stravovať zdravo. Predovšetkým ju však venujem ženám, ktoré prechádzajú hormonálnymi zmenami.

W

ÚVOD

Každý, kto mal šťastie a dožil sa stredného veku, musel akceptovať nastupujúce telesné aj psychické zmeny. Príroda vymyslela všetko múdro. Načo strácať životnú silu na intenzívnu a aktívnu činnosť reprodukčných orgánov, ktoré sú už v tomto veku zbytočné? Energiu treba presunúť inde a posilniť orgány potrebné na dlhovekosť. Ženské vaječníky splnili rozmnožovacia úlohu a ich činnosť postupne poľavuje. To vedie k zníženej produkcii estrogénu, následnej strate schopnosti otehotnieť a nepravidelnej menštruácii, ktorá napokon úplne zmizne. Zároveň prebieha prestavba celého tela. Jej cieľom je transformácia organizmu tak, aby bol pripravený na dlhú, produktívnu a múdru starobu. Práve preto sa tejto životnej etape výstižne hovorí *prechod*.

Jeho nástup aj trvanie sú individuálne. Niektoré ženy všetko zvládnu bez ťažkostí, ale väčšina pociťuje rôzne telesné a psychické problémy. Mení sa totiž celá vnútorná chémia organizmu, lebo telo prestáva produkovať hormóny, ktoré dovtedy riadili jeho fungovanie. Dalo by sa povedať, že za plnej prevádzky prebieha kompletná prestavba veľkej, nesmierne zložitej chemickej továrne. Za ideálnych podmienok pri prerábaní fabriky odstavajú všetky systémy a zamestnanci na niekoľko dní dostanú podnikovú dovolenku. Dovnútra nabehnú majstri, premontujú potrebné zariadenia a výroba môže pokračovať.

Aj vo voľnej prírode majú zvieratá zvyčajne na svoju premenu vyhradený čas. Húsenica motýľ sa zavrie do kukly a v pokoji si vyrobí nové telo. Moderná žena 21. storočia skoro ráno vstane a ide do práce. V životnom období, keď sa potrebuje venovať sama sebe a preskúmať, čo sa v nej vlastne

deje, všetci očakávajú jej špičkové profesionálne výkony. Za takýchto okolností sa ťažko diviť tomu, že slovo *klimaktérium* sa pre ženy v strednom veku stalo synonymom slova katastrofa.

Naše mužské polovičky to nemajú oveľa ľahšie. U nich prebieha *andropauza*. Počas nej klesá produkcia mužského pohlavného hormónu testosterónu. Tento proces sa začína o niečo skôr, uskutočňuje sa pozvoľna, priebežne a zmeny majú menej turbulentný priebeh. Sú však tiež citelné, pretože mužom klesá nielen fyzická výkonnosť, ale nastupujú aj prvé príznaky ochorenia kardiovaskulárneho systému či pohybového aparátu. Mnohí z tohto dôvodu prepádajú depresiami a frustrácií.

Významnú úlohu pri organizovaní vnútorného prerodu zohráva pečeň. Riadi procesy prestavby a zároveň vykonáva každodennú činnosť, ktorú má na starosti od nášho narodenia. V dnešnej dobe je toho na ňu príliš veľa, lebo životné prostredie máme zničené a jedlo prestalo byť tým, čím bolo kedysi. Pečeň celý náš život čistí organizmus od toxických látok a podporuje tak imunitný systém. Počas prechodu jej pribúda nová úloha – tvorba konceptu podoby tela po ukončení menopauzy. Nie div, že začína byť preťažaná a následne spôsobuje problémy, ktoré sa prejavujú rôznymi telesnými ťažkosťami. Na jednej strane je dobre vedieť, že klimaktérium nie je žiadna choroba, ale iba prechod z jednej životnej fázy do inej. Na druhej strane, všetky stavy spôsobené prepracovanými vnútornými orgánmi a hormonálnymi zmenami, ako napríklad návaly tepla, nespavosť, nočné potenie, búšenie srdca, záchvaty paniky, depresie či prekvapivé zhoršenie zdravotného stavu, vedia poriadne znepriíjemniť život.

Moderná medicína ponúka rozmanité prípravky na riešenie týchto ťažkostí, ale priaznivý účinok na organizmus väčšiny je sporný. Obrovský zázrak prírody sú bylinky, ktoré dokážu poskytnúť veľkú úľavu, upokojiť a bez vedľajších účinkov zmierniť mnohé trápenia. Ich možnosti majú limity, po dosiahnutí ktorých už treba len vziať na vedomie, že nezostáva nič iné ako vydržať.

V tomto období treba všetko prispôbiť prebiehajúcej premene a zároveň si čo najviac uľahčiť každodennú existenciu. Spomaliť pracovné tempo, pridať telesný pohyb a pobyt v prírode. Spríjemniť bežné povinnosti a prestať riešiť zbytočnosti. No a predovšetkým upraviť stravu. Začať jesť menšie porcie a vyberať najkvalitnejšie potraviny. Správať sa k sebe veľkoryso a láskavo vo všetkých aspektoch života. Keď sa začnete trochu rozmaznávať, s ťažkosťami si hneď poradíte lepšie.

Viem, že sa to ľahko povie a do všednej reality aplikuje ťažšie. Účty chodia každému, do práce musíme chodiť všetci. V tomto veku môžeme o dôchodku len snívať. Nikto nám však nebráni v tom, aby sme si každodenne dopriavali drobné potešenia, ktoré prežiaria a skrášlia bytie. K takýmto radostiam patrí napríklad aj kúsok sladkého. Maličký bonbónik alebo koláčik vnesú štipku luxusu do každého okamihu existencie. Ako sa hovorí, sladká je chuť života. Treba si ju užívať plnými dúškami. Pritom, samozrejme, nezabúdať, že to znamená niečo úplne iné, ako jesť rafinovaný biely cukor lopatami. Ten je veľmi škodlivý a odporúčam zďaleka sa mu vyhýbať. Je vysoko návykový a nielenže prekysľuje organizmus, ale ho aj ochudobňuje o vitamíny a minerály. Okrem toho sa vo významnej miere podieľa na vzniku civilizačných chorôb, ako sú alergie, cukrovka, rakovina a srdcovo-cievne ochorenia.

Úprava životosprávy je náročná záležitosť, lebo vykročenie zo zabehnutých zvyklostí vyžaduje pevnú vôľu a ochotu niečo zmeniť. Odpoveď na hádanku, ktoré potraviny prospievajú organizmu, si musí každý nájsť sám. Neexistuje žiadne pevné pravidlo rovnako platné pre všetkých, je to vec individuálneho telesného nastavenia. Ponúkajú sa rôzne pestré alternatívy – vegetariánstvo, vegánstvo, frutariánstvo, makrobiotika, low carb či keto diéta, delená strava, surová strava, ajurvéda, taoistické stravovanie podľa piatich elementov... V niečom sa zhodujú, v inom si protirečia, ale jedno majú spoločné – všetky prinášajú množstvo osvedčených užitočných postupov. Každý nech si vyberie to, čo mu vyhovuje najviac, pretože

sme rôznorodí a máme odlišné psychické aj telesné potreby. Tie sa rôznia, buď vplyvom ročných období, počasia, alebo momentálnej životnej záťaže. Čo vyhovuje dnes, zajtra nemusí. Najmä práve vo fáze prechodu sa menia chute a tolerancia potravín. Viac ako kedykoľvek predtým sa zvyšuje vnímavosť organizmu na škodliviny, zloženie potravín, ich energetický aj termický účinok. A okrem toho často rastie chuť na sladkosti. Treba pozorne počúvať telo a zistiť, čo mu prospieva najviac. Keď si zvolíme správne, telesné pocity budú v poriadku a navráti sa duševná pohoda.

Ako som spomenula, v tomto období nastupujú maškrtné chůtky. Príčinaspochívavenergetickýchzmenách. Podľa tradičnej čínskej medicíny sladká chuť prináleží elementu zeme, ktorý ovláda žalúdok a slezinu. Približne okolo päťdesiateho roku života dochádza k poklesu ich výkonnosti a táto nerovnováha sa prejavuje v rastúcej túžbe po sladkostiach. Práve počas prechodu je správna činnosť týchto orgánov obzvlášť dôležitá, lebo ovplyvňujú ďalšie časti tela, predovšetkým pečeň. Tá na správne fungovanie potrebuje dostatok glukózy. Ak jej chýba, spôsobuje rôzne poruchy, napríklad nespavosť, závraty a návaly tepla, ktoré v čase klimaktéria obťažujú väčšinu žien. Preto telu treba dodávať čo najviac výživných a posilňujúcich látok vrátane plnohodnotných kvalitných sacharidov.

V mojej kuchárskej knihe nájdete recepty na lahodné dezerty, ktoré som vymyslela práve pre túto etapu života. Pri tvorbe ma inšpirovali zdravotné odporúčania modernej aj tradičnej čínskej medicíny. Malé pôvabné koláčiky som pripravovala len zo samých hodnotných surovín. Obsahujú hlavne potraviny s liečivým a podporným účinkom pre žalúdok a slezinu. Zároveň dodávajú minerály a vitamíny potrebné na výživu celého organizmu, dobrý stav kostí, pevnú imunitu a pomáhajú zmierniť niektoré ťažkosti vyvolané hormonálnymi zmenami.

SLADIDLÁ A PRÍSADY

Všetky dezerty sú prichystané bez bieleho cukru, soli, laktózy, lepku a živočíšnych produktov. Pri príprave som využila prirodzenú sladkú chuť ovocia i orieškov a použila alternatívne sladidlá, ako napríklad javorový sirup, kokosový alebo trstinový cukor či melasu. Sirupy sú lepkavé a vďaka nim cesto drží pohromade. Zároveň jemne zvýrazňujú chuť jednotlivých zložiek a koláčiky príjemne osladzujú. Sú zdravšie ako rafinovaný cukor, ale treba si uvedomiť, že všetko má výhody aj nevýhody.

Pamätajte na to, že pankreas sacharidy potrebuje, ale ak je ich v jedle príliš veľa, vzniká extrémny pokrm, ktorý ho, naopak, začne nadmerne vyčerpávať. Preto som pri tvorbe koláčikov sladila s mierou a ochucovadlá striedala, aby som sa vyhla jednostrannému zaťažovaniu tohto orgánu. Na rozdiel od rafinovaného repného cukru, ktorý je vždy biely a chutí stále rovnako, ponúkané sladidlá sa odlišujú vlastnosťami, farbou a intenzitou chuti. Povedzme si niečo o rozdieloch medzi nimi.

V **trstinovej melase** sa zachováva najviac živín a patrí k najzdravším. Pre špecifickú karamelovú chuť a tmavú farbu sa dá použiť len v niektorých dezertoch.

Z trstinových cukrov je najlahodnejšia a najzdravšia sušená šťava predávaná pod názvom **rapadura** alebo **panela**. Vďaka šetrnému spracovaniu v nej zostávajú zachované minerálne látky a stopové prvky. Do svojich najkvalitnejších produktov ju s obľubou pridávajú výrobcovia čokolád z celého sveta. Ak máte možnosť, skúste ju aj vy. Nielenže dobre chutí, ale vyzerá aj elegantne. Má pôvabnú svetlú farbu a drobné zrno. Vďaka tomu sa vyníma ako estetická posýпка dezertov.

Pri príprave jemných zákuskov siahnite po druhu s prekrásnym zlatistým odtieňom, vysokým leskom a lahodnou

chuťou, ktorý sa volá **demerara**. Do korenistých koláčikov je pre zmenu vhodný **muscovado**, ktorý chutí podobne ako melasa. Ľahko ho spoznáte podľa tmavohnedej farby.

Existuje ešte jeden druh trstinového cukru – **melasový cukor**. Po spracovaní v ňom zostáva veľa melasy, a preto je takmer čierny. Pre ostrú špecifickú chuť po sladkom drievku sa hodí len do dezertov pre odvážnych, silných a tvrdých chlapov.

Cukor z kokosového nektáru je sladučký, s karamelovými tónmi vo výzore aj chuti. Do popredia vystupuje ovocná aróma. Cesto zafarbí výrazne na hnedo, a preto ho neodporúčam pri dezertoch svetlej farby. Jeho decentné zrnká sú dekoratívne a pekne vyniknú na pralinkách či malých koláčikoch.

Ak potrebujete, aby cesto zostalo bez zafarbenia, môžete siahnuť po **agávovom sirupe**, ktorý má nízky glykemický index, a preto je vhodný pre ľudí s cukrovkou. Robí sa s ním vynikajúco. Dobre spája cesto a príjemne sladí. Nevýhodou je, že po priemyselnom spracovaní v ňom zostáva už len minimum živín a je tvorený prevažne fruktózou, ktorej nadmerné používanie zaťažuje pečeň. Z tohto dôvodu uprednostňujem **javorový sirup**. Je zdravší, má vynikajúcu chuť a dezertom dodáva punc výnimočnosti. Vyrába sa vo viacerých podobách. Jednotlivé kategórie sa medzi sebou líšia kvalitou, farbou, arómou a, samozrejme, cenou. Treba vyskúšať, ktorý vám vyhovuje najviac. Mne viac chutia jemnejšie a svetlejšie druhy. Kryštalizáciou a odparovaním sa premení na svetložltý lahodný **javorový cukor** so slabými podtónmi karamelu a sladkého drievka. Pre vysokú cenu je vhodný len na ozdobu čokolád a dezertov.

V niektorých návodoch, tam, kde si to vyžadujú špecifiká zákusku, som použila **cukor z palmy cukrovej** (v obchodoch treba hľadať aj pod názvom **jaggery**). Spracovanie je trochu náročnejšie, lebo ho predávajú vo veľkých tvrdých hrudách, ktoré sa ťažko krájajú. Napriek tomu toto sladidlo obľubujem pre jeho charakteristickú chuť pripomínajúcu mliečne cukríky. Dokonca má vraj liečivé účinky. Zvyčajne ho kupujem spolu s koreninami v ázijských obchodíkoch.