

# Lahodne s Ellou každý deň

Jednoduché  
recepty a výborné  
jedlá pre zdravý  
životný štýl



Ella  
Woodwardová

Lahodne  
s Ellou  
každý  
deň





# Lahodne s Ellou každý deň

Jednoduché  
recepty  
a skvelé jedlo  
pre zdravý  
životný štýl



Ella  
Woodwardová

TATRAN



Túto knihu venujem všetkým úžasným ľuďom, ktorí s nadšením  
čítajú a sledujú blog *Deliciously Ella (Lahodne s Ellou)*.  
Som nesmierne vďačná za vašu podporu a dúfam,  
že si túto knihu obľúbite aspoň tak ako ja.



## OBSAH

Úvod 7

Raňajky 18

Zdravé jedlo so sebou 56

Šaláty 90

Ľahké večere na každý deň 120

Varenie vo veľkom 162

Jednoduché sladkosti 194

Zoznam receptov 242

Register 244

Podakovanie 254



# ÚVOD

Zdravé stravovanie mi zmenilo život od základu a zmení ho pravdepodobne aj vám. Pre nový spôsob stravovania som sa rozhodla v januári roku 2012, keď som sa ním snažila vyliečiť z chronického ochorenia, ktoré sa nazýva syndróm posturálnej tachykardie. Zo dňa na deň som začala jesť prírodné jedlá na rastlinnej báze a rozlúčila som sa s lepkom, mliečnymi výrobkami, rafinovaným cukrom, priemyselne spracovanými potravinami, prídavnými látkami a mäsom. Tento krok predstavoval dramatickú zmenu najmä preto, že som dovtedy žila na cestovinách s pestom, sladkostiach a čokoláde.

Chvíľu trvalo, kým nový spôsob stravovania zabral, no za osemnásť mesiacov sa môj stav zlepšil, vysadila som všetky lieky a zistila som, že vďaka zdravej strave sa cítim šťastnejšie a zdravšie ako kedykoľvek predtým. Prešla som však neľahkou cestou. Najťažšie bolo naučiť sa, ako jesť zdravo aj vtedy, keď mám veľa práce a tlačí ma čas. A presne s týmto by som v tejto knihe chcela pomôcť aj vám: chcem vám ponúknuť overené tipy a triky, vďaka ktorým štýl stravovania podľa knihy *Lahodne s Ellou* ľahko a prakticky zakomponujete do každodenného života. Starat' sa o seba je jednoduchšie, ako sa zdá, pretože pri troche organizácie môžete mať na tanieri lahodné, zdravé a výživné jedlá každý jeden deň v roku.

Hlavným predpokladom zdravého stravovania je podľa mňa jedlo, ktoré chutí lahodne a nevyžaduje si zložitú prípravu. Nový spôsob stravovania musí zapadať do vášho súčasného životného štýlu a nesmie vám pripadať ako bláznivá, neuskutočniteľná

úloha. Rada by som vám ukázala, ako za pár minút pripravíte úžasné jedlá z jednoduchých prírodných ingrediencií, a zároveň vám poradila, ako efektívnejšie plánovať, aby ste mali vždy niečo chutné na zahryznutie, či už doma, v práci, alebo na cestách.

V tejto knihe vám predstavím viac než stovku základných receptov, ku ktorým sa stále vraciam a zakaždým ma potešia. Pokúsila som sa dať dokopy čo najjednoduchšie recepty s čo najrýchlejšou prípravou. Verím, že si aj vy obľúbite lahodné chute a jednoduchú prípravu týchto úžasných jedál, a budem rada, ak získajú čestné miesto aj na vašom jedálnom lístku.

Chcem sa s vami podeliť o recepty na rýchle večere, od quinoj s mandľovým maslom cez najlepšie plnené sladké zemiaky so šampiňónmi a cesnakom a cestoviny s omáčkou arrabbiata až po quinoové suši s avokádovou pastou. Nájdete tu aj inšpiráciu na ľahké jedlá pre väčší počet ľudí, ako sú napríklad fazuľové hamburgery, moje najobľúbenejšie zemiakové fašírky alebo cícer s kurkumou na karí, ktorými buď pohostíte rodinu a priateľov, alebo si ich môžete zamraziť, aby ste mali v čase núdze poruke zdravé polotovary.

Dočítate sa niečo aj o zdravých jedlách, ktoré si môžete vziať so sebou. Nielenže vylepšia vaše obedy v škole či práci, ale budú vám ich závidieť všetci naokolo. Povieme si aj o najlepších zdravých raňajkách (len si pomyslite na sladké ovsené vločky, rýchle ovsené kaše alebo poháre so semienkami chia a javorovým sirupom), mojich obľúbených sladkých pochúťkach (kokosovo-malinová pena, kakaovo-ovsené sušienky s hrozienkami a lahodná horúca



čokoláda) a o množstve fantastických šalátov. Po prečítaní knihy tak získate inšpiráciu na zdravé jedlá na každú príležitosť, ktoré vám vyčaria úsmev na tvári a dodajú energiu na celý deň.

## ZMENA STRAVOVACÍCH NÁVYKOV

Prejsť na nový spôsob stravovania založený na rastlinných potravinách predstavuje veľmi vzrušujúci krok. Otvoriť sa vám nový svet lahodných ingrediencií, zaujímavých chutí a jedinečného zloženia jedál, v ktorom sa budete cítiť naozaj skvele a žiariť vo vnútri aj navonok. Uvedomujem si však, že ide o náročnú zmenu, ktorú sprevádza množstvo prekážok.

Najťažšie bolo vzdať sa jedál, na ktoré som sa spoliehala takmer každodenne, a to najmä na jedlá ako cestoviny s pestom, cereálie, žemle s údeným lososom, lasagne či restované kuracie mäso, a objaviť ich alternatívy. Ak pridáte o svoje milované jedlá, môže to na vás spočiatku ťažko dolahnúť. Nie ste však sami, ak v obchode beznádejne hľadáte na police plné potravín a netušíte, čo si kúpiť, nevraviac o tom, že doma neviete, čo z takéhoto nákupu uvariť. S týmto problémom sa stretáva každý, kto sa rozhodne stravovať na rastlinnej báze, ale nepodliehajte panike, som tu a rada vám pomôžem.

Ďalší problém predstavovala v mojom prípade nudná jednotvárnosť. Hoci



milujem jedlo a jedenie patrí medzi moje najobľúbenejšie činnosti, priznávam, že som lenivá kuchárka. Mám rada rýchle, ľahké jedlá bez komplikovanej prípravy, krájania a následného umývania hrncov. Táto moja vlastnosť spolu so skutočnosťou, že som netušila, čo variť a ako to uvariť, viedla k tomu, že som jedla prvých pár mesiacov svojho nového rastlinného stravovania každý deň skoro to isté. Nie že by mi to nechutilo, ale chýbala mi zmena, vďaka ktorej by som ho mohla dostatočne oceniť. Nový spôsob stravovania som si vlastne obľúbila až vtedy, keď som sa prinútila skúšať nové veci. Objavila som nový svet dúhovo sfarbených jedál, ba čo viac, zistila som, že príprava rôznorodých zdravých jedál vôbec nie je ťažká, a to vám chcem dokázať aj touto knihou.

## NACHÁDZANIE ROVNOVÁHY

Hoci by som vás rada presvedčila, aby ste začali dôverovať blahodarnej sile rastlín, vôbec nečakám, že budete jedávať len týmto spôsobom a už vôbec nepredpokladám, že sa zo dňa na deň premeníte na bezlepkových, bezsacharidových vegánov. Nechcem ani kázať o zdravom jedle a vzbudzovať vo vás vinu, ak si radi doprajete pizzu, cheesecake alebo čokoládovú tortu, keďže filozofia môjho životného štýlu sa vyznačuje pozitívnym postojom. Naopak, chcem vám ukázať, ako ľahko moje recepty zakomponujete aj do jedál, ktoré máte radi.

Podľa mňa by sme mali telu dopriať výživu z rastlinných jedál najmä vtedy, keď sme doma, čiže na raňajky počas pracovného týždňa, na obedy v práci či počas večerov, ktoré trávime doma. Vtedy toto stravovanie dáva zmysel, pretože sa nemusíme podriaďovať spoločenským konvenciam v reštauráciách a jesť inak ako všetci ostatní, ani sa nemusíme cítiť nevychovane na návšteve, lebo odmietame ponúknuté jedlo.







Ak jedávame týmto štýlom doma, dávame svojmu telu zdravý základ a pokojne môžeme ísť na večeru s priateľmi a pochutiť si na hocijakom jedle. Ak máte radi pizzu, objednajte si pizzu. Ak máte radi koláčiky, dajte si ten najlepší a snažte sa vychutnať si ho do posledného kúska. Zdravá miera je presne tá rovnováha, o ktorej hovorím. Lahšie sa ňou dopracujete k zdravému stravovaniu, ako keby ste sa preň mali rozhodnúť hneď teraz a za každú cenu. Zdravé jedlo sa tak nestane hlavným zmyslom vášho života a nemusíte sa stresovať, že v tradičnejšej reštaurácii zostanete hladní. Podstatné je, aby ste túto rovnováhu dosiahli ľahko a nenásilne, nie že sa zrazu budete cítiť povinní dať si očistnú kúru len preto, že ste včera večer zjedli priveľa čokoládových zákuskov.

Ak však predsa len túžite jesť stále týmto štýlom ako ja, určite sa na to dajte, lebo to podľa mňa stojí za to. Hlavne však treba nájsť cestu, ktorá vám najviac vyhovuje. Nieкто sa rozhodne pre jedno jedlo denne založené na tejto stravovacej filozofii, inému vyhovuje jedávať zdravo popri tradičnom jedle aspoň napoly a niektorí ľudia – vrátane mňa – takedia stále, pretože to milujú. Nech už patríte do ktorejkoľvek skupiny, uvedomte si, že všetci sme raz začínali a že aj tou najmenšou zmenou svojmu telu veľmi pomáhate. Zakaždým, keď si do jedla pridáte o jednu porciu zeleniny, ovocia či celozrnných obilnín viac, robíte pre seba niečo veľmi podstatné.

## KDE ZAČAŤ

Odporúčala by som vám vyskúšať jeden až dva recepty za týždeň, ideálne v niektorý večer, keď ste po práci doma. Po niekoľkých týždňoch si sem-tam k večeriam pridajte aj zdravé raňajky. Môžete si vybrať jedlá, ktoré sa pripravujú deň vopred, a tak si prichystať zdravé raňajky počas varenia večere. Ak už raňajky a večere zvládáte s radosťou a prehľadom, nahraďte občas



klasický obed nejakým receptom z tejto knihy, prípadne pri najbližšej príležitosti ponúknite hosti jedným z mojich šalátov alebo dezertov.

Neponáhľajte sa. Ako sa vraví, pomaly zjídete ďalej, pretože na vás zmena nedoľahne tak ťažko a nebudete túžiť po všetkých nezdravých jedlách, ktoré ste jedávali predtým. Predídete tomu aj skombinovaním receptov z tejto knihy s vašimi obľúbenými jedlami. Dajte si napríklad quinou s pečeným lososom, cestoviny si posypte parmezánom a k zeleninovému hamburgeru pridajte hranolčeky. Ak vám práve toto pomôže obľúbiť si nové recepty na rastlinnej báze, vôbec sa nemusíte cítiť previnilo.

Sami zistíte, že čím častejšie budete jedávať týmto spôsobom, tým viac si ho zamilujete a možno si časom bez neho ani nebudete vedieť predstaviť svoj život. Niet totiž nad úžasný pocit, keď sa každé ráno budíte s tým, že sa cítite skvele. Verte mi, ak to raz okúsíte, nebudete mať chuť vrátiť sa do starých kolají. Upraví sa vám aj chuťové poháriky, takže o pár mesiacov vám budú datle pripadať ako tá najsladšia pochúťka na svete, a tak už nebudete potrebovať toľko rafinovaného cukru.





## AKO ŽIŤ LAHODNE S ELLOU

Ešte pred tým, ako si povieme niečo o organizácii zdravého životného štýlu aj v čase, keď sme zaneprázdnení, chcela by som vám stručne predstaviť svoje desatoro zdravého a šťastného života. Vidím, že jedlo je pre niektorých ľudí zložitou emotívnou témou a že zdravé stravovanie mnohých chorobne posadne podobne ako iné diéty, hoci v skutočnosti by sa malo stať len zábavnou, ľahkou a flexibilnou zložkou života. Preto ma poteší, ak vás nasledujúce body privedú k tomu, že budete milovať všetko, čo sa vám dostane na tanier.

**Vychutnávajte si jedlo** – nech už jete čokoľvek, od kelu až po pizzu, tešte sa z každého sústa a vychutnávajte si každú príchuť. Jedlo by malo byť radosťou.

**Nepovažujte zdravé stravovanie za diétu** – naopak, berte ho ako skvelý spôsob života. Neodopierajte si chutné jedlo a nehladujte, nebudete tak zdravší ani spokojnejší. Pamätajte, že nepočítame kalórie ani nevážime každú porciu jedla.

**Otvorte svoju myseľ** – skúšajte nové veci a buďte ochotní zmeniť svoje doterajšie názory na zdravé stravovanie. Ak zistíte, že zdravé jedlo je oveľa viac než len neochutený šalát, vychutnáte si ho ešte viac.

**Hľadajte rovnováhu** – nájdite, čo vám vyhovuje, stanovte si realistické ciele a stotožnite sa s nimi.

**Zorganizujte sa** – každý týždeň si nájdite čas na zásobenie chladničky výživnými surovinami, hotovými jedlami a pochútkami, aby ste vždy mali niečo lahodné poruke.

**Rešpektujte svoje telo** – pretože predstavuje nádherný a dokonale premyslený systém, ktorému treba načúvať. Ak ste plní, prestaňte jesť, ak ste hladní, najedzte sa, ak máte problémy s trávením, zamyslite sa nad svojím

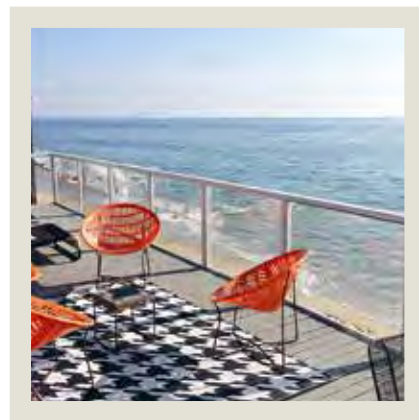
stravovaním. Naše telo vie, čo potrebuje, my sa ho len musíme naučiť počúvať.

**Nezabudnite na dúhové farby** – snažte sa pripravovať čo najfarebnejšie jedlá. Okrem dávky vitamínov a minerálov bude jedlo na tanieri vyzeráť krajšie a lákavejšie. Dobre vieme, že najskôr jeme očami, preto vám bude takéto jedlo aj viac chutiť.

**Nepociťujte vinu** – ak práve netúžite po ničom inom okrem čokoládovej torty, kúsok si odkrojte a vychutnajte. Neprejedzte sa ňou, necíťte sa potom vinní a v žiadnom prípade sa na druhý deň netrestajte. Majte na pamäti, že nikto z nás nie je dokonalý.

**Buďte kreatívni** – experimentujte v kuchyni s novými receptami a prísadami, prispôbte ich svojej chuti a nebojte sa skúšať nové veci.

**Spomalte** – jedlo nezhltnite, nájdite si čas a naozaj si ho vychutnajte. To, že ste už sýti, si mozog uvedomí asi po dvadsiatich minútach. Ak si na jedlo nenájdete dostatočný čas, nestihnete si ani uvedomiť, aké je výborné.





## AKO SA PRIPRAVIŤ VOPRED

Nudnou správou, žiaľ, je, že základom zdravého stravovania je hlavne dobrá organizácia práce. Viac o nej napíšem v kapitole *Zdravé jedlo so sebou*, tu vám chcem len predstaviť pár drobností, ktoré vám všetko značne uľahčia.

V prvom rade budete potrebovať množstvo kvalitných nádob, ktoré výrazne ovplyvnia chuť vášho jedla aj to, ako dlho vám vydrží. Takisto si v nich ľahko uskladníte raňajky či obedy, ktoré si chcete zobrať so sebou, a ráno už len vyberiete z chladničky nádobku s jedlom a vezmete si ju, kamkoľvek máte v ten deň namierené. Čo všetko teda potrebujete?

**Sklenené poháre s viečkami** – jedlo najradšej skladujem v pohároch, pretože v nich všetko vyzerá oveľa krajšie. Radšej vyberiem z chladničky pekný pohár ako obyčajnú plastovú nádobu. Menšie poháre buď kúpíte veľmi lacno na internete, alebo v rámci ochrany životného prostredia použijete staré, ako to robím aj ja. Kuchyňu mám preplnenú pohármi z tahini, mandľového masla a medu. Používaním starších vám vznikne milá zbierka pohárov rôznych tvarov a veľkostí, čiže vždy nájdete taký, čo sa presne hodí na vaše jedlo. Malé poháre sa mi zídu pri príprave raňajok, lebo sa v nich ľahko prenášajú smoothies, ovsené vločky a pudinky zo semienok chia. Vo veľkých pohároch zasa skladujem suché potraviny ako orechy, obilniny a semená.

**Vzduchotesné nádoby na jedlo** – ak jedlo uskladníte v uzavretej vzduchotesnej nádobe, zachová si chuť a tak rýchlo sa nepokazí. Vzduchotesné, vode odolné plastové nádoby nevyzerajú síce tak vábne ako sklenené poháre, ale sú záchranou pri prenášaní jedla. Skladujem v nich obedy do práce, zvyšky jedál, brownies, koláčiky, sušienky a v podstate všetko ostatné. Kúpите ich vo všetkých veľkostiach a farbách takmer v každom obchode.

**Mraziace vrecká** – povedzme si na rovinu, že ani takéto vrecká do mrazničky nie sú práve najzaujímavejšie, ale občas sa celkom zídu. Najpraktickejšie v nich uskladníte zamrazené potraviny. Na rozdiel od plastových nádob zaberú len málo miesta, takže sa ich zmestí oveľa viac aj do malej mrazničky. Používam ich aj na zamrazenie väčších porcií polievok. Potom už len vyberiem vrecko z mrazničky, nechám ho pár hodín na tanieri a rozmrazenú polievku ohrejem. Rovnako skladujem aj chlieb. Keďže mi na týždeň stačí len polka chleba, druhú nakrájanú polovičku si odložím do mrazničky a vyberiem ju, keď potrebujem. V mraziacich vreckách skladujem aj ovocie, lebo v nich takisto zaberie menej miesta.

**Sklenené fľaše s uzávermi s gumeným tesnením** – zo spomínaných predmetov sú síce najmenej dôležité, ale oplatí sa mať ich poruke. Skladujem v nich orechové mlieka, smoothies a šťavy, bez prístupu vzduchu zostanú dlhšie čerstvé. Veľmi dôležité je gumené tesnenie, vďaka ktorému sa do fľaše nedostane vzduch a jej obsah sa nepokazí. Takéto fľaše kúpíte hoci kde za pár drobných.

## ĎALŠIE PRÍSLUŠENSTVO

Okrem základných vecí ako strúhadlo, lis na cesnak, kuchynská váha či škrabka na zeleninu sa vám zídu silný mixér, prípadne aj kuchynský robot, s ktorým pripravíte ešte viac jedál (vrátane polievok, omáčok, dressingov a smoothies). Podrobnejšie som ich opísala v prvej knihe, *Lahodne s Ellou*, tu len v skratke spomeniem, že sa oplatí do nich investovať. Pri príprave receptov v tejto knihe som sa ich však snažila využívať čo najmenej, aby podľa nej mohol variť každý. Ak si chcete pripraviť cuketové rezance, zídu sa vám aj špiralizér, ktorý takisto nestojí veľa. V prípade potreby sa však dá nahradiť aj škrabkou na zeleninu. A napokon, ak si chcete vyrobiť vlastné rastlinné mlieka, budete potrebovať pasírovacie vrecko.

## SKLADOVANIE

Skladovanie tiež nie je práve fascinujúcou témou, ale ak vieme, ako správne skladovať suché potraviny či hotové lahôdky, vyťažíme z nich čo najviac a nevyjdú nám navivoč.

## SKLADOVANIE SUCHÝCH POTRAVÍN

Ako som už spomenula, na skladovanie potravín mám rada sklenené poháre. Poličky v kuchyni mám preplnené pohármi s mandľami, kešu orieškami, quinoou, pohánkou, cícerom, hnedou ryžou, semienkami chia, kakaovými bôbmi, bezlepkovými cestovinami či ovsenými vločkami. Nielenže vyzerajú pekne, ale zároveň získam prehľad o tom, čo mám a koľko som z toho minula. Na jednej strane mám pocit, že je to ekonomickejšie, keďže presne vidím, koľko čoho mám, a zbytočne toho viac nekupujem, a na druhej strane nemám na poličkách rozsypaný cícer alebo mandle z otvorených plastových obalov.

Malé poháre recyklujem a používam na semienka chia alebo na sušené, drvené kakaové bôby, veľké s uzávermi s gumeným tesnením sa zasa hodia na skladovanie ryže alebo cestovín.



## POUŽÍVANIE CHLADNIČKY

Tento nadpis znie asi úplne nezmyselne a verte mi, aj samej mi to napadlo, keď som ho napísala. Nevie vari každý, načo chladnička slúži a ako sa používa? Ak však nemáte veľa skúseností s varením, mám pár tipov, ktoré sa vám môžu zísť. V prvom rade si treba uvedomiť, že skladovaním v chladničke stratí jedlo trochu chuti, pretože chlad tak skrátka pôsobí na jedlo. V prípade, že chcete na druhý deň dojesť zvyšné jedlo, bude chuť oveľa lepšie, ak ho najskôr zohrejete. Buď ho nechajte stáť dvadsať minút pri izbovej teplote, alebo ho ohrejete na panvici, ideálne s trochou olivového oleja, ktorý nahradí tekutinu, čo jedlo v chladničke stratilo. Raňajky, ktoré si pripravujem večer vopred, vyberiem z chladničky, len čo sa zobudím. Kým sa umyjem, oblečiem a pripravím na deň, sú už raňajky zohriate tak, aby chutili, ako majú.

Jedlo, ktoré plánujem zjesť v najbližších dňoch, mám odložené v chladničke. V opačnom prípade ho dám do mrazničky, kde vydrží dlhšie.

Do chladničky nedávam pečené jedlá, lebo mám pocit, že to až príliš zmení ich chuť. Namiesto toho ich skladujem vo vzduchotesných nádobách pri izbovej teplote.

## POUŽÍVANIE MRAZNIČKY

Viem, že aj tento nadpis znie, ako by som bola padnutá na hlavu, ale opäť mám pre vás pár užitočných tipov. Prvým je, aby ste čo najviac jedál skladovali v mraziacich vreckách. Nielenže vám v mrazničke zostane oveľa viac miesta, ale budete aj vidieť, čo v nej máte, a nestane sa vám, že v nej jedného dňa objavíte rok staré karí.

Ďalej sa oplatí vedieť, že zamraziť môžete takmer všetko. Len čo mám nejaké prezreté ovocie, nakrájam ho na kúsky a hodím vo vrecku do mrazničky. Robím to, aj keď mám priveľa špenátu alebo kelu, lebo mrazené



sa hodia do smoothies. Neplýtváte tak potravinami a navyše získate ľadové smoothie.

V prípade, že chcem na večeru jesť niektoré zo zamrazených jedál, vyberiem ho ráno z mrazničky a nechám cez deň v chladničke, kde sa rozmrazí. Keď prídem večer domov, nemusím sa trápiť s veľkou kockou mrazenej polievky, stačí ju už rozmrazenú ohriať v rajnici.

Poslednou radou je, že jedlo by sa malo rozmraziť iba raz, preto z mrazničky vyberte len toľko, koľko zjete, zvyšok v nej nechajte na inokedy. (Je lepšie zamraziť jedlo v menších porciách, nie všetko naraz v jednom vrecku.)

## NÁKUPNÝ ZOZNAM

Keď budete listovať v tejto knihe, zistíte, že sa v nej opakujú stále rovnaké ingrediencie. Nie je to náhoda, chcela som, aby bola príprava jedál čo najrýchlejšia a najlacnejšia a aby ste nemuseli míňať peniaze na potraviny, ktoré využijete len pri jednom recepte.

Ak začínate úplne od základu, prvý nákup bude drahší. No keď už budete mať špajzu zásobenú potravinami z tohto zoznamu, pri ďalšom nákupe miniete oveľa menej, pretože vám postačí dokúpiť si len nejaké čerstvé potraviny. Na prípravu müsli si napríklad



budete musieť kúpiť len jablká, na šošovicovo-baklažánové cestoviny budete potrebovať už len baklažány a papriku.

Čerstvé potraviny potrebné do mojich receptov kúpite hocikde na svete, takže ak už budete mať doma základné potraviny z tohto zoznamu, žiadny recept by vám nemal robiť problém. Potraviny z nákupného zoznamu kupujem väčšinou cez internet, pretože sa mi zdajú lacnejšie, často tam nájdete dobré zľavy a ušetríte kopu času, ktorý by ste inak strávili behaním po supermarketoch len kvôli jednej večeri. Takisto je pravda, že mnohé menšie obchody nemajú napríklad múku z hnedej ryže (u nás známej aj ako ryža natural alebo nelúpaná ryža, pozn. prekl.), kokosový olej alebo semienka chia (táto situácia sa však stále zlepšuje, čo je skvelé). Ak máte špajzu zásobenú potravinami potrebnými na prípravu chutného a zdravého jedla, určite to príspeje k tomu, že ho aj naozaj urobíte a neuchýlite sa k miske cereálií alebo k objednávke hotového jedla.

Internet je podľa mňa najlepším miestom, kde nájdete najvýhodnejšie cenové ponuky na zdravé potraviny, preto sa väčšinou spolieham naň. Hoci za prvý nákup zaplatíte viac, všetko vám dlho vydrží a nemusíte sa báť, že by ste nakúpené potraviny nespotrebovali. Quinoa, tamari alebo javorový sirup sa vám tak ľahko nepokazia. O cenách zdravého jedla sa dočítate viac v kapitole *Varenie vo veľkom*, na tomto mieste vás chcem len povzbudiť, aby ste tento spôsob stravovania vyskúšali, lebo do svojho zdravia sa naozaj oplatí investovať.

## SUCHÉ POTRAVINY

Pohánkové krúpy

Pravý kakaový prášok

Semienka chia

Múka z hnedej ryže a pohánky

Konopné semienka

Pohánkové rezance

Orechy (mandle, kešu oriešky, lieskové oriešky,

pekanové orechy)  
Ovsené vločky  
Cestoviny z hnedej ryže  
Píniové oriešky  
Tekvicové semienka  
Zelená šošovica Puy  
Quinoa  
Ryža (hnedá a hnedá krátkozrnná)  
Sezamové semienka  
Slnečnicové semienka

### POTRAVINY V KONZERVÁCH

Čierna fazuľa  
Biela fazuľa Canellini  
Cícer  
Kokosové mlieko  
Krájané paradajky

### DOCHUCOVADLÁ/TEKUTÉ PRÍSADY

Mandľové maslo  
Jablčný ocot  
Kokosový olej  
Pasta miso  
Olivový olej  
Sezamový olej  
Sušené paradajky  
Tahini  
Tamari  
Paradajkový pretlak

### CHLADNIČKA/MRAZNIČKA

Mrazený hrášok  
Rastlinné mlieko

### BYLINKY A KORENINY

Čerstvá bazalka  
Kajenské korenie  
Drvené čili  
Mletá škorica  
Mletý aj čerstvý koriander  
Mletá rímska rasca  
Mletý zázvor a koreň zázvoru  
Bylinková zmes/provensálska zmes

Mletá paprika  
Kurkuma  
Vanilkové struky a vanilkový prášok

### SLADIDLÁ

Datle (ideálne odroda Medjool)  
Pravý med  
Javorový sirup  
Hrozienka

### ČERSTVÉ OVOCIE A ZELENINA

Jablká  
Baklažán  
Avokádo  
Banány  
Cvikla  
Černice  
Tekvica  
Mrkva  
Karfiol  
Cuketa  
Uhorka  
Cesnak  
Kel  
Citróny a limetky  
Mango  
Hríby  
Paštrnák  
Paprika  
Zemiaky  
Maliny  
Špenát  
Jahody  
Sladké zemiaky (bataty)  
Paradajky

Jedlo ma vyliečilo, pomohlo mi cítiť sa lepšie a mať väčšiu chuť do života než kedykoľvek predtým. Preto by som aj vám rada ukázala, aká je rastlinná strava zaujímavá, a inšpirovala vás niektorými z mojich fantastických receptov.

*Tak sa pustíme do varenia!*

POHÁRE SO SEMIENKAMI CHIA A JAVOROVÝM SIRUPOM

RANNÉ OVSENÉ VLOČKY S CVIKLOU

POHÁNKOVÉ POHÁRE

BIRCHEROVO MÜSLI

ZÁZVOROVÁ KAŠA Z QUINOY

RÝCHLA OVSENÁ KAŠA NA ŠTYRI SPÔSOBY

# RAŇAJKY

MRKVOVÉ MAFINY

NAJLEPŠIA ZÁHRADNÁ ZMES

VANILKOVÉ MASLO Z KEŠU ORIEŠKOV

CUKETOVO-BANÁNOVÝ CHLEBÍK

DVOJMINÚTOVÁ NÁTIERKA NA DVA SPÔSOBY

RAŇAJKOVÉ TYČINKY S BANÁNOVOU PRÍCHUŤOU

KELOVO-UHORKOVÉ SMOOTHIE

ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE

SLADKÉ SMOOTHIE V MISKE

RANNÉ SMOOTHIE NA ŠTYRI SPÔSOBY

HUSTÉ MLIEKO Z KEŠU ORIEŠKOV

