

50 INŠPIRATÍVNYCH RECEPTOV OD ODBORNÍKOV NA ZDRAVÚ STRAVU



Zdravé Desiate

NIELEN PRE DETI

Ing. Jana ŠIMKOVIČOVÁ Ing. Daniela RAU
a kolektív autorov

Zdravé Desiate **NIELEN PRE DETI**

Ing. Daniela Rau
Ing. Jana Šimkovičová
a kolektív autorov

Autori:

Ing. Jana Šimkovičová

Ing. Daniela Rau

a kolektív autorov

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľov autorských práv.

Copyright text © Ing. Jana Šimkovičová, Ing. Daniela Rau

Copyright foto © Ing. Jana Šimkovičová, Ing. Daniela Rau, autorky receptov,

Depositphotos.com

Vydavateľ: PLUTOS COMPANY, s.r.o., Bratislava 2016

Spolupráca:

Zdravé desiate www.zdravedesiate.sk

Portál Cvičte www.cvicte.sk

Daniela Rau www.danielarau.sk

Žijeme zdravo www.zijemezdravo.sk

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách
v celej Slovenskej republike alebo na www.zdravedesiate.sk

ISBN: 978-80-972085-1-6

Zdravé Desiate

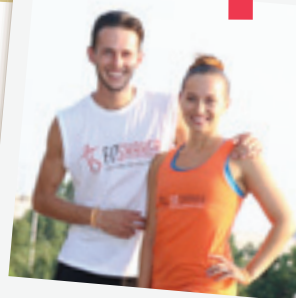
NIELEN PRE DETI



Ing. Daniela Rau
Ing. Jana Šimkovičová
a kolektív autorov



Petra Kopecká



Lucia Švaral



Hana Trnčáková



Jarka Mátošová
a
Renka Beláková



Tamara Osaďanová



Natália Spišiaková



Eva Blaho



Andrea Gáži



Alesya R. Volpi

NAŠE POĎAKOVANIE PATRÍ
NASLEDUJÚCIM ODBORNÍČKAM
ZA TO, ŽE SA PODELILI NIELEN
SO SVOJIMI OBLÚBENÝMI RECEPTAMI,
ALE AJ PRAKTICKÝMI RADAMI A NÁPADMI.



Cyrila Maščuková



Michaela Bebeová

OBSAH

1. PREDSLOV	10
2. RECEPTY	
Alesya R. Volpi	
• Zdravie a štíhla lúnia podľa Alesyy Volpi	14
• Vegánske paradajkovo-makové mini muffiny	16
• Mandľový fondán s datľami a melasou	18
• Provensálska vegánska tapenáda so zeleninou	20
Jarka Mátošová a Renka Beláková	
• Ako by sa mali stravovať športujúce deti, radia Renátka a Jarka	24
• Mrkvová nátierka bez masla a syra	26
• Bezlepkové a bezlaktózové banánovo-ovsené tyčinky	28
• Pohánkový wrap so šunkou a zeleninou	30
• Tvarohový dezert s quinoou a ovocím	34
Andrea Gáži	
• Prečo podľa Andrey zaradiť RAW stravu do jedálnečky?	40
• Chia puding s pistáciovou penou	42
• Kváskový chlieb so šošovicovou nátierkou	44
• Raw čokoládový puding z mladého kokosu	46
Natália Spišiaková	
• Potraviny, bez ktorých to u Natálie nejde	51
• Čokoládovo jahodová RAW tortička na cesty	52
• Celozrnné wafle s vlákninou a orechmi	54
• Zdravé škoricové slimáčky	56
• Celozrnné mini donuts s kokosom a sezamom	58
Eva Blaho	
• Naturopatka Eva Blaho radí, ako využívať bylinky pri varení	63
• Čokoládové muffiny bez múky	66
• Fazuľovo-bazalková vegánska nátierka	68
• Kukuričné zeleninové placky do žemle	70
Lucia Švaral	
• Prečo je pohyb u detí nevyhnutný, vysvetľuje Lucia Švaral	74
• Rýchle tyčinky s príchuťou mäty	76

- Mäkučké cookies s kúskami čokolády 78
- Špaldová placka do školy i do práce 80

Cyrila Maščuková

- Cukrovka ako cesta k zdravšiemu životu 84
- Kokosovo-banánový puding s ovocím 86
- Raw marhuľové tyčinky do každej pusinky 88
- Mandľové potešenie so sebou 90

Michaela Bebová

- Nedajte sa pri nákupe oblafnúť, radí Michaela 95
- Tvarožník z celozrnných cestovín 98
- Štavnatý kuskusovník 100
- Zdravé fazuľové brownies 102
- Domáci banánový Flapjack 104

Tamara Osad'ánová

- Tamara Osad'ánová na raňajky a desiatu nedá dopustiť 108
- Špaldovo-orechová bábovka 110
- Domáce müsli tyčinky s mandľami 112
- Quiche paleo muffiny so zeleninou 114
- Guacamole - avokádová nátierka 118

Petra Kopecká

- V čom je strava v školských zariadeniach pre deti nevhodná? 122
- Trvanlivé pusinky na každý deň 124
- Detská výživa s domácimi piškótami 126
- Domáca zdravá čokoládová nátierka 128

Hana Trnčáková

- Kedy si Hanka Trnčáková vybrala zdravie alebo niet nad vlastnú skúsenosť 131
- Raw guličky od Haničky 134
- Famózna raw tataráková nátierka 136

Jana Šimkovičová

- Ako motivovať deti k športu 141
- Štavnatý jablkový mrežovník 142
- Ľahučké banánové muffiny s vlákninou 144
- Energická kaša na každé dopoludnie 146
- Ovsené lievance do ruky 148

Daniela Rau

- Jedlo je pre naše telo ako palivo pre auto 153

• Špaldovo-jablkové muffiny s malinami	156
• Zemiakovo-konopné pagáče Be Happy	158
• Malinový parfait s quinoou	160
• Voňavý jablkovo-škoricový chia raw puding	162
• Veggie burger s cícerovou plackou	164
• Špaldové domáce žemličky s hummusovou nátierkou	166
• Rýchla raw pohánková kaša Mňamka	168
• Celozrnné mrkvánky s lekvárom	170
• Kváskové moravské koláče	172
• Kuskus na sladko i na slano	176
3. UŽITOČNÉ RADY DO VAŠEJ KUCHYNE	182
• Čo jesť, aby nám to lepšie „pálilo“	184
• Vajcia v našom jedálničku	187
• Nie je soľ ako soľ	191
• Ako nahradiť bielu múku	194
• Ako sladieť zdravšie. Na výber je mnoho alternatív.	202
• Tuky a ich dôležitosť pre ľudský organizmus	205
• Prečo by sme mali orechy a semená namáčať?	211
• Nepodceňujte éčka! V zdravej strave nemajú čo robiť.	213
• Nenúťte deti jesť zdravo násilím. Skúste to hravo.	217
• Vážime bez váhy	220
4. VYSVETLIVKY	224
5. BONUSY	231



Ovsené
lievance

V KNIHE
NÁJDETE
AJ TIETO RECEPTY

a mnoho ďalších zdravých jedál,
nápádov a rád.



Pohánkový wrap
so šunkou a zeleninou



Vegánske
mini muffiny



Mrkvová nátierka
bez masla a syra



Moravské kváskové
koláče



Kuskus
na sladko



Celozrnné
wafle



Zemiakovo-konopné
pagáče

PRÍHOVORY AUTORIEK



Ahojte. Som Daniela, spoluautorka knihy a iniciátorka myšlienky Zdravé desiate nielen pre deti.

Ako mama dvoch dospelievajúcich detí už roky riešim, čo pripraviť našim deťom na desiatu do školy. Rada im dávam niečo zdravé a pritom aj dostatočne nápadité a „cool“, aby to naši 11- a 13-roční chlapci zjedli. Však to určite poznáte aj vy: nech je desiata zdravá, chutná a pripravená rýchlo.

Desiate už roky riešim nielen pre naše deti, ale aj pre nás s manželom. Nakoľko podnikáme vo svojej firme a aj často cestujeme, tak si do kancelárie alebo do auta berieme jedlo so sebou. Musí to byť jedlo, ktoré sa dá preniesť, a ktoré nie je pre naše telá záťažou, ale prínosom.

Zdravej strave holdujem už od absolvovania vysokej školy s potravinárskym zameraním. Aj preto vznikol môj nápad spojiť viacerých odborníkov na zdravú stravu a dať dokopy tipy na nápadité a zdravé desiate všetkým rodičom a ich deťom. Každá rodina deň čo deň rieši, čo vymyslieť na desiatu, preto rady a recepty od odborníkov určite všetkých potešia.

Moja myšlienka si počkala na svoju realizáciu 2 roky v zásuvke až dovtedy, kým som nespoznala Janku Šimkovičovou, šéfredaktorku portálu Cvičte.sk. Spojili sme sily, nápady a skúsenosti a oslovili odborníkov na zdravé stravovanie z rôznych oblastí zdravého stravovania: vegetariánstva, vegánstva, raw stravy či odborníčky na stravovanie pre cukrovkárov alebo športovcov. Teraz som veľmi rada, že vám môžeme ponúknuť túto kuchársku knihu, v ktorej je viac než 50 úžasných receptov na zdravé desiate. Každý recept je prehľadne označený, a tak si vyberie naozaj každý podľa svojich preferencií.

Nakoľko sme ženy a mamy, ktoré zdravú stravu uprednostňujú nielen na desiate, ale aj po celý deň, pripravili sme vám ešte ďalšie dve kuchárske knihy s praktickým využitím. Knihy získate ako bonusy v elektronickej forme.

V knihe „Smoothie recepty - Zdravie v každom hlte“ nájdete osvedčené a správne kombinácie ovocia a zeleniny, z ktorých môžete pripraviť smoothie

nápoje vhodné na raňajky, desiatu či olovrant.

Podľa receptov v knihe „Zdravé torty nielen na oslavy“ sa naučíte pripraviť torty, v ktorých sú nezdravé suroviny (ako napríklad biela múka a biely cukor) nahradené inými, teda zdravšími surovinami. Pritom zdravé torty vyzerajú a aj chutia výnimočne.

Verím, že kuchárska kniha, ktorú práve čítate, bude pre vás inšpiráciou na to, ako sa dá jesť zdravo aj počas dňa, či už v škole, v kancelárii alebo na cestách. Presvedčte sa, že aj zdravé jedlá môžu byť chutné a „cool“. :-) Prajem Vám dobrú a zdravú chuť.

Daniela Rau

Daniela Rau

Neustále vymýšľať, čo si dať na raňajky, pripraviť na obed alebo večeru, to je naozaj každodenný boj. Keď k tomu pridáte desiatu, neraz vás z toľkého rozmýšľania rozbolí hlava. Poznáte to. :-) Utekáte do práce, niekedy i bez raňajok, a je jasné, že by sa zišla aspoň desiata. Deti si každý deň pýtajú niečo iné než len chlieb s maslom. Určite mi dáte za pravdu, že tipov na zdravé a chutné recepty nie je nikdy dosť.

Nápad pripraviť knihu, v ktorej budú zdravé, rýchle a chutné recepty, sa mi zapáčil od prvého momentu, ako mi o ňom Daniela Rau po prvýkrát rozprávala. Hneď som si predstavila samú seba, ako v nej listujem a inšpirujem sa pri príprave desiatej nielen pre mňa, ale aj pre manžela a naše deti.



V rámci portálu Cvičte.sk, ktorý zastupujem, máme rozbehnutú sekciu recepty, kam prispievajú rôzni foodbloggeri, tréneri a výživoví poradcovia. Presne som vedela, koho osloviť, aby sme Vám v tejto knihe priniesli len tie najlepšie a najchutnejšie recepty. Som nesmierne rada, že sa nám podarilo dať dokopy práve tento kolektív autorov, ktorých recepty obohatia naše dni o zdravé a chutné desiata. Verím, že sa vám táto kniha stane inšpiráciou a užitočnou pomôckou pre každý deň.

Mimochodom, ako darček Vám k tejto e-knihe pribalíme dva bonusy v podobe e-kníh Zdravé torty a Smoothies. Pri čítaní týchto receptov Vám zaručene potečú slinky ako nám pri ich príprave. :-)

Jana Šimkovičová

Jana Šimkovičová



Milí nadšenci zdravého životného štýlu a jedinečných kníh,

stala som sa krstnou mamou knižky Zdravé desiate nielen pre deti, na vzniku ktorej sa podieľali dve skvelé mamy, kuchárky a, samozrejme, vyznávačky zdravého životného štýlu: Daniela Rau a Janka Šimkovičová.

Priznávam, že sama som matkou a manželkou, no zároveň som aj pracovne vyťažená, a nie vždy všetko zvládam tak, ako by som chcela. Preto oceňujem myšlienku priniesť rodičom šikovného pomocníka v podobe tejto knižky. Recepty sú nielen zdravé, chutné, ale aj rýchle na prípravu.

Byť krstnou mamou knihy Zdravé desiate nielen pre deti je pre mňa ctou, ale i záväzkom. Preto by som chcela využiť možnosť a apelovať na všetkých rodičov, aby nezabúdali na to, že zdravie detí začína v rodine. Uvedomujem si, že začať so zmenami niekedy nie je ľahké. No kľúčové je vôbec začať. Pričom spočiatku nemusí ísť o veľké veci. Dobrým štartom môže byť napríklad zmena raňajok. Prečo všetkým členom rodiny nepripraviť zdravú obilninovú kašu, ktorá príjemne pohladí žalúdok? Všetko je iba o našom rozhodnutí, pretože s trochou chcenia sa dá všetko. Ak sa budeme iba vyhovárať na nedostatok času či peňazí, situácia sa nezmení nikdy.

Snažme sa ísť svojim deťom príkladom, jesť veľa ovocia a zeleniny, používať doma kokosový cukor namiesto klasického bieleho, piecť z celozrnnej múky, nebáť sa používať staré dobré plodiny ako pohánku alebo sa naučiť piecť kváskový chlieb z celozrnnej ražnej múky. Inšpiráciou nám môže byť aj knižka Zdravé desiate nielen pre deti s množstvom kreatívnych receptov, dobrých rád i informácií.

Andy Timková

Andy Timková,
krstná mama knihy



ZDRAVIE A ŠTÍHLA LÍNIA PODĽA ALESY VOLPI

Alesya Volpi sa narodila na Ukrajine a už v štyroch rokoch začala navštevovať prvé hodiny tanca. Nikdy neostala len pri jednom tanečnom štýle, ale snažila sa zdokonaľovať aj v ďalších - moderný tanec, hip-hop, dancehall, reggaeton, balet a nakoniec twerk. S cieľom vytvoriť dokonale vyvážený životný štýl pre každú ženu, cestovala Alesya po celom svete, aby študovala rôzne formy životných štýlov a zistila, čo na ženy rôznych národností funguje najlepšie. V súčasnosti je Alesya profesionálnou choreografkou, fitness inštruktorkou a odborníčkou na výživu. Žije na Slovensku so svojím manželom a dvojročným synom. V roku 2015 spolu s manželom Paolom Volpi vytvorili nový sexy a stimulujúci tanečný fitness životný štýl - GLAMNESS. Alesya prezrádza svoj recept na štíhlu a zdravú líniu. Čo u nej funguje?

1. Vzdajte sa živočíšnych bielkovín

Ako vegánka môžem zaručiť, že ak chceme byť štíhli, mali by sme vynechať živočíšne bielkoviny. Tie naše telo vôbec nepotrebuje. Nevyhnutné látky by malo telo získavať z prirodzených potravinových zdrojov. Ich denné množstvo by malo byť nasledovné - 20 druhov minerálov, 13 druhov vitamínov, 8 druhov aminokyselín, ďalej omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Keď sme hladní, znamená to, že potrebujeme doplniť do tela nejaké z týchto živín. Potreba takého jedla, akým je steak, grilované kura či pizza, je uložená len v našej psychike.

2. Ráno sacharidy a večer proteíny

Ráno by mali byť raňajky tvorené prevažne z komplexných sacharidov a večera zase z proteínov, teda bielkovín. K raňajkám môžeme pridať aj dávku prírodnej kávy. Cez deň by sme mali piť iba jednu dávku kávy, lebo kofeín zvyšuje hladinu kortizolu - hormónu stresu, ktorý nám môže ovplyvniť náladu, stav našej pokožky, ale aj spánok.

3. Pred cvičením skonzumujte nejaké sacharidy

Približne dve hodiny pred cvičením odporúčam zjesť nejaké komplexné sacharidy. Môže to byť napríklad veľký banán, 5 až 6 kusov datlí, raw tyčinka a môžete pridať aj zelený čaj alebo kokosovú vodu. Ja osobne jedávam 2 hodiny pred cvičením dva banány a pijem zelený čaj.

4. Čo jesť po cvičení

15 minút po cvičení odporúčam zjesť polovicu nejakého ovocia, pretože telo potrebuje komplexné sacharidy, aby spálilo po cvičení viac kalórií. Po 1 hodine od cvičenia môžete pridať aj kvalitný proteín, ako napríklad šalát z rukoly s koprnými semenkami či špenátový šalát s quinoou. Ja si 15 minút po cvičení pripravím napríklad kokosovú vodu a po 40-tich minútach ľahký šalát z quinoy a s morskou riasou spirulína.

5. Ako sa stravovať, aby sme boli zdraví a fit?

Až 80 % úspechu závisí od výživy, 15 % od cvičenia a zvyšných 5 % je nám geneticky daných. Výhodou nášho tela je schopnosť regenerácie. Napríklad pokožka sa nám regeneruje každých 35 dní, steny žalúdka každé 4 dni, pečeň každých 6 týždňov, preto tu existuje

šanca niečo skutočne napraviť. Ak budeme dlhodobo jesť pravidelne a zdravo, môžeme získať nové a zdravé telo zvnútra aj zvonku. Keď k tomu pridáme cvičenie 3 až 4 razy do týždňa, môžeme veľmi pohodlne, zdravo a rýchlo schudnúť.

6. Ako sa stravovať, keď chcem schudnúť a zároveň nabráť svaly?

Odporúčam jedálničiek rozdeliť takto - 70 % sacharidov, 10 - 20 % bielkovín a 10 - 20 % tukov. Do jedálnička treba vyberať potraviny, ktoré nám zabezpečia aj vitamíny a minerály.

Bodmi 3., 4., 5., 6. sa môžete inšpirovať aj pri dospelých športujúcich deťoch.

Alesya D. Volpi



VEGÁNSKE PARADAJKOVO-MAKOVÉ MINI MUFFINY

SUROVINY

Cesto

- 250 g pohánkovej múky
- 250 g špaldovej múky
- 10 g prášku do pečiva
- 4 g škorice
- 4 g provensálskeho korenia
- 4 g soli

Tekuté ingrediencie

- 250 g zrelého hrozna alebo cherry paradajok
- 240 ml mandľového mlieka
- 120 ml čiernej melasy
- 120 ml kokosového oleja
- 15 ml čerstvej šťavy z citróna

 **POČET PORCIÍ:** 18

 **ČAS PRÍPRAVY:** 45 minút

Na ozdobenie

- 40 g maku



VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 ks cca 72 g

903,25 kJ
215 kcal

Tuky
8,5 g

Sacharidy
28,37 g

Bielkoviny
4,19 g

GI 100 g
21

POSTUP

Rúru na pečenie si predhrejeme na 180 °C. Paradajky pokrájame a odstránime čo najviac dužiny, aby sme zredukovali vlhkosť. Vo veľkej mise zmiešame spolu ingrediencie na cesto a odložíme bokom. V menšej mise zmiešame tekuté ingrediencie. Tekutú zmes pomaly lejeme do suchej zmesi a premiešavame dotedy, kým nevznikne vlhké cesto. Pozor, aby sme cesto nepremiešali až príliš. Pomocou lyžice naplníme malé formy na muffiny. Vrch posypeme makom. Pečieme 25 - 30 minút.

Náš TIP: Ak nemáme k dispozícii mandľové mlieko, môžeme použiť iné rastlinné mlieko. Ak netrpíte intoleranciou laktózy, tak pokojne pridajte kravské mlieko.

Prečo zaradiť MAK do jedálnečky?

Mak siaty je bohatým zdrojom vápnika. V 100 g maku sa ho nachádza až 1400 miligramov, čo je najviac zo všetkých potravín. Je to 12-krát viac vápnika než má mlieko, 3-krát viac než syry. Obsahuje tiež množstvo iných minerálov, vitamínov a nenasýtených mastných kyselín. Mak má pomerne veľa bielkovín, tvoria až 20 % obsahu maku. Pravidelná konzumácia maku môže preto významne prispieť k prevencii osteoporózy - ochorenia z nedostatku vápnika. Mnohí ľudia tiež uvítajú upokojujúce účinky maku a jeho priaznivý vplyv na zdravotný stav vlasov, nechtov a zubov.





MANDĽOVÝ FONDÁN S DATĽAMI A MELASOU

SUROVINY

- 300 g mandlí
- 100 g vykôstkovaných datlí
- 15 g panenského kokosového oleja
- 30 g melasy

 **POČET PORCIÍ:** 12

 **ČAS PRÍPRAVY:** 4 hodiny,
8 hodín namočenie mandlí



RAW



VEGAN



GLUTEN FREE



EGG FREE



LACTOSE FREE



DIABET



COOLED



FROZEN

VÝŽIVOVÉ HODNOTY

1 ks cca 37 g

811,26 kJ
193 kcal

Tuky
15,22 g

Sacharidy
6,93 g

Bielkoviny
6,46 g

GI 100 g
14

POSTUP

Mandle namočíme na 8 hodín do studenej vody. Ak sa dá, každé 4 hodiny vodu vymeníme. Mandle opláchneme, scedíme a vysušíme. Medzitým do vody namočíme na 15 minút datle. Všetky ingrediencie spolu mixujeme v kuchynskom mixéri dovtedy, kým nezískame hladké cesto. Formu na pečenie štvorcového tvaru vymastíme kokosovým olejom. Do pripravenej formy vlejeme mandľové cesto. Pomocou stierky na pečenie jemne vyrovnáme cesto na 3 až 4 cm hrubý plát. Umiestnime do mrazničky na 3 - 4 hodiny. Potom dáme do chladničky ešte na ďalších 30 minút. Následne hmotu pokrájame na tyčinky a obalíme do papiersa na pečenie.

Náš TIP: Pred použitím je dobré orechy vopred namočiť. Namáčanie orechov vo vode je akosi predprípravou, vďaka ktorej dokáže náš organizmus využiť prospešné látky efektívnejšie. Namočením orechov do vody, živiny v nich obsiahnuté ako keby „predtrávime“, teda sa rozložia na jednoduchšie látky. Tie naše telo dokáže efektívnejšie prijať, takže vlastne zvýšime ich výživovú hodnotu.

Prečo zaradiť MELASU do jedálneho?



Určite si zo školy aspoň matne pamätáte na proces výroby cukru. Svoju úlohu v ňom zohráva cukrová trstina (alebo cukrová repa), z ktorej sa získava trstinová (repná) šťava. Práve z nej sa ďalšími výrobnými procesmi (pri ktorých sa, mimochodom, ničia všetky prospešné látky) vyrába cukor. Zostatok je melasa, v podstate odpad.

Na rozdiel od cukru je trstinová melasa výživná. Má podiel na udržaní zdravia a vitality. Veľmi dobre slúži ako prevencia srdcovo-cievnych ochorení, pomáha pri ťažkostiach pohybového aparátu, poruchách metabolizmu a kožných problémoch. Melasa je veľmi cenená pre vysoký obsah železa.