

ZDRAVÁ VÝŽIVA

PRO CELOU RODINU

KUCHAŘKA
DNEŠNÍ DOBY



MARTINA KASALOVÁ

 GRADA®

ZDRAVÁ VÝŽIVA

PRO CELOU RODINU

KUCHAŘKA
DNEŠNÍ DOBY



MARTINA KASALOVÁ

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Martina Kasalová

ZDRAVÁ VÝŽIVA PRO CELOU RODINU

Kuchařka dnešní doby

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6233. publikaci

Recenzoval: Mgr. Martin Jelínek
Foto Martina Kasalová, Robert Prokopec – Country Life, s. r. o.
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 240
Vydání 1., 2016

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2016
Cover Photo © Antonín Plicka

ISBN 978-80-271-9220-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-9219-9 (pdf)
ISBN 978-80-247-5582-3 (print)

OBSAH

■ Předmluva 9

■ Pro koho je kniha určena? 10

■ Co jíst? 11

■ Seznam surovin použitých v receptech 16

■ Zásady vaření 20

■ Ranní zeleninové polévky 22

Polévka s mrkví, cibulí a celerovou natí 24

Polévka s mrkví, cibulí a pórkem 24

Polévka s petrželí, ředkvičkou a brokolicí 25

Polévka s celerem, ředkvičkou a květákem 25

Polévka s mrkví, jarní cibulkou a brokolicí 27

Polévka s petrželí, kedlubnou a pórkem 27

Polévka s celerem, ředkvičkou a brokolicí 28

Polévka s mrkví, cibulí a květákem 28

Polévka s petrželí, kedlubnou a květákem 29

Polévka s celerem, ředkvičkou a pórkem 29

Polévka s celerem, ředkvičkou a brokolicí 30

Polévka s mrkví, kedlubnou a pórkem 30

Polévka s petrželí, cibulí a pórkem 31

Polévka s celerem, cibulí a pórkem 31

Polévka s mrkví, ředkvičkou a pórkem 33

Polévka s petrželí, ředkvičkou a pórkem 33

Polévka s celerem, kedlubnou a pórkem 34

Polévka s mrkví, kedlubnou a brokolicí 34

Polévka s petrželí, cibulí a brokolicí 35

Polévka s celerem, cibulí a brokolicí 35

Polévka s mrkví, ředkvičkou a brokolicí 36

Polévka s celerem, kedlubnou a brokolicí 36

Polévka s petrželí, kedlubnou a brokolicí 37

Polévka s mrkví, kedlubnou a květákem 37

Polévka s petrželí, cibulí a květákem 39

Polévka s celerem, cibulí a květákem 39

Polévka s mrkví, ředkvičkou a květákem 40

Polévka s petrželí, ředkvičkou a květákem 40

Polévka s celerem, kedlubnou a květákem 41

Polévka s mrkví, jarní cibulkou a kopřivami (listy špenátu) 41

Polévka s mrkví, cuketou a květákem 42

■ Ranní kaše 44

Jáhlová kaše 46

Kaše z jemných ovesných vloček s klíčky a se lněným semínkem 46

Jáhlová kaše se lněným a sezamovým semínkem a opraženými mandlemi 47

Jáhlová kaše se semínky, dušenou mrkví a praženými dýňovými semínky 48



Kaše z bezpluchého ovsá	50
Kaše z bezpluchého ovsá se lněným semínkem a restovanou mrkví	50
Kaše z bezpluchého ovsá se lněným semínkem, mandlemi a praženými dýňovými semínky	51
Kaše z bezpluchého ovsá se lněným semínkem a dušeným pórkem	52
Kaše z bezpluchého ovsá se lněným semínkem, restovanou cibulí a praženými dýňovými semínky	53
Rýžová kaše	54
Rýžová kaše s kokosovým mlékem, ječným sladem a karobem	54
Rýžová kaše se lněným a sezamovým semínkem a mandlemi	55
Rýžová kaše se slunečnicovými semínky a restovaným pórkem	56
Rýžová kaše se semínky, restovanou cibulí a napařenou mrkví	58
Špaldová kaše	59
Špaldová kaše se lněným a sezamovým semínkem a mandlemi	59
Kaše z pšenice jednozrnky se semínky a mandlemi	60
Kaše z bulguru	61
Kaše z bulguru se lněným a sezamovým semínkem a mandlemi	61
Kaše z bulguru s restovanou cibulí a mrkví	62
Pohanková kaše	62
Pohanková kaše s restovanými semínky	63
Pohanková kaše se lněným semínkem a dušenou mrkví	64
Kukuřičná kaše	66
Kukuřičná kaše s dušeným pórkem a mrkví	66
Kukuřičná kaše s praženými semínky	67
Kaše z rýžové krupice a mandlového mléka	68
Kaše ze špaldové krupice a mandlového mléka	69
Kaše z pohankové krupice a mandlového mléka	69
Špaldovo-ovesná s dýňovými semínky	70

Polední polévky 72

Zeleninová s vložkami a sušenou celerovu natí	75
Zeleninová s nahým ječmenem a sušenou petrželovou natí	76
Zeleninová s červenou čočkou a s jemnými ovesnými vložkami	77
Brokolicevá krémová	78

Zeleninová s fazolemi adzuki a nahým ječmenem	80
Brokolicevá s fazolemi adzuki a bezpluchým ovsem	81
Česnečka s pšenicí jednozrnkou	82
Pórková s fazolemi adzuki, ovesnými vložkami a lněným semínkem	83
Kedlubnová s jáhlami a se lněným semínkem	85
Kedlubnová s červenou čočkou	86
Cibulová s odvarem z ovsá bezpluchého	87
Hrachová	88
Květáková s jáhlami a se lněným semínkem	90
Květáková s rýží	91
Zeleninová s mořskou řasou arame	92
Krémová celerovo-kedlubnová s řasou arame	93
Krémová špenátová se špaldou a ovesnými vložkami	95
Zeleninová s rýží	96
Jarní špenátová s kuskusem a lněným semínkem	97
Cuketová s česnekem medvědíím a pohankovými kroupami	98
Zeleninová s cizrnou, jáhlami a rukolou	100
Zeleninová s opraženými ovesnými vložkami a natí z jarní cibulky	101
Kedlubnová s červenou čočkou a kuskusem	102
Zeleninová s nahým ječmenem, jáhlami a lněným semínkem	103
Pórková s mrkví a cibulí	105
Krémová vložková s kedlubnou	106
Krémová čočková z červené čočky	107
Čočková z hnědé čočky	108
Ředkvičková se zrnem špaldy a červenou čočkou	110
Zeleninová s hráškem, zrnem špaldy a lněným semínkem	111
Žampionová	112
Zeleninová se lněným semínkem, nudlemi a řasou wakame	113
Mrkovná se zrnem špaldy a lněným semínkem	115
Cuketová s česnekem, lněným semínkem a řasou wakame	116
Jarní zeleninová se lněným olejem	117
Kedlubnová zahuštěná ovesnými vložkami	118
Celerová s ředkvičkami, nahým ječmenem a řasou wakame	120

Cibulková s nahým ječmenem a řasou wakame	121
Krémová květáková	122
Květáková s ředkvičkami	123
Cuketová s červenou čočkou a řasou wakame	125
Zeleninová s fazolovými lusky a řasou wakame	126
Kedlubnová s vývarem z libečku a řasou wakame	127
Kedlubnová s jarní cibulkou zahuštěná jáhlami	128
Pohanková s mrkví a fazolovými lusky	130
Zeleninová s červenou čočkou a rýží	131
Kedlubnová s restovanou cibulkou	132
Zelná	133
Zelná s květákem a řasou wakame	135
Krémová cizrnová	136
Kapustová	137
Zeleninová se základem koi-koku (polévka z celého rozvařeného a rozmixovaného kapra)	138
Květáková se základem koi-koku (polévka z celého rozvařeného a rozmixovaného kapra) a odvarem z ova bezpluchého	140
Brokolicová s červenou čočkou	141
Čočková z červené čočky	142
Krémová hrášková	143
Kedlubnová s hráškem	145
Kapustová s česnekem a řasou wakame	146
Jemná zeleninová s čerstvě nasekanou bazalkou	147
Jemná zeleninová s čerstvě nasekanou petrželovou natí	148
Jemná zeleninová s rýží a čerstvě nasekanou petrželovou natí	150
Cuketová s bulgurem, lněným semínkem a mořskou řasou kombu	151
Polévka z červené čočky s fazolovými lusky a řasou kombu	152
Polévka koi-koku (polévka z celého rozvařeného a rozmixovaného kapra)	153
Zeleninová polévka s ovsem bezpluchým	155
Krémová dýňová	156
Ředkvičková s brokolicí a ovesnými vločkami	157
Zeleninová s odvarem z ova bezpluchého a mořskou řasou kombu	158

■ Hlavní jídla (obědy, večeře) 160

Uzené tofu s bulgurem, dušenou mrkví a kysaným zelím, sypané kousky mořské řasy wakame	164
Těstoviny s restovanou cibulí, mrkví a pórkem	165
Smažený tempeh s kulatozrnou rýží natural a restovanou jarní cibulkou, listovým špenátem a napařenou mrkví	166
Smažený tempeh s jáhlami, lněným semínkem, restovanou cibulí, mrkví, listovým špenátem a praženými mandlemi	167
Talíř restované zeleniny a semen z červenou čočkou a jáhlovou kaší	169
Prejt z červené čočky a nahého ječmene s restovaným pórkem, cuketou, cibulí, mrkví, špenátem a praženými dýňovými a mandlovými semínky	170
Prejt z červené čočky a nahého ječmene s petrželovo-mrkvovou omáčkou a těstovinami	172
Tofu kousky restované s cibulí a mrkví s rýží a mořskou řasou wakame	174
Krůtí řízek s „bramborovým“ salátem	176
Uzené tofu s bulgurem, restovanými nudličkami mrkve a restovanými dýňovými semínky, sypané rukolou	177
Rizoto s fazolemi adzuki	178
Karbanátky z bezpluchého ova a červené čočky s restovanou zeleninou s kuskusem	180
Špagety s dušenou brokolicí a květákem, s restovanou jarní cibulkou, cuketou a nudličkami mrkve	183



- Kuskus s restovanou cibulí, mrkví, brokolící, špenátem a púleným hrachem 184
- Tofu kousky restované s cibulí, mrkví, petrželí, kedlubnou, brokolící a špenátem, s rýží natural, sypané dýňovými semínky 186
- Těstoviny s červenou čočkou, restovaným pórkem, cibulí a mrkví 187
- Fazole adzuki s bazalkou, pórkem, zrnem špaldy a restovanou hlívou ústřičnou 189
- Amur (kapr) na kmíně s restovaným pórkem, mrkví a cuketou na rozmarýně, sypané rukolou 190
- Pečený pstruh na kmíně s drhnutým oreganem, restovaným česnekem medvědí, pórkem a mrkví 191
- Rizoto s hráškem a tofu 192
- Smažený tempeh restovaný s cuketou, cibulí a mrkví, s kaší z nahého ječmene a jáhel se lněným semínkem 194
- Fritovaný naturální tempeh povařený v tymiánu, s rýží natural, restovaným pórkem, cuketou a napařenou mrkví 195
- Restovaný naturální tempeh na tymiánu s rýží basmati natural, restovanou hlívou ústřičnou a napařenou mrkví 196
- Restovaný naturální tempeh na tymiánu s žampionovou omáčkou, těstovinami a napařenou mrkví 197
- Tempeh pečený na oreganu a kurkumě, s kostkami celeru a mrkve, s rýží basmati natural, restovanou cibulí, proužky celeru a listovým špenátem 199
- Talíř restované zeleniny se zeleným hráškem, rýží basmati natural a napařenou zeleninou 200
- Špaldy s cizrnou na restované cibuli s kostkami napařené mrkve a restovaným špenátem 201
- Dušená cuketa na kmíně a kurkumě, se špaldou a cizrnou na restované cibuli, s kostkami napařené mrkve a praženými mandlemi 202
- Kuskus s jarní cibulkou a červenou čočkou na restované červené cibuli, s napařenou zeleninou a praženými mandlemi 205
- Restované tofu s květákem, rýží natural a mořskou řasou wakame, sypané mandlemi 206
- Uzené tofu s restovanou cibulkou, s rýží a napařenou mrkví 207
- Zapékané těstoviny s tofu 208
- Knedlíky se zeleninovým tofu a dušenou kapustou („knedlo, vepřo, zelo“) 210
- Kachna s dušeným pórkem, brokolící a restovanou cibulí 211
- Lahůdkové tofu s rýží natural a červenou řepou 212
- Rizoto z bezpluchého ovsa a zeleninového tofu 213
- Králík na kmíně a kurkumě s kedlubnovým zelím 215
- Králík na kmíně s dušenou brokolící, květákem a mrkví, sypaný praženými dýňovými semínky 216
- Kuře na kmíně a kurkumě s dušeným zelím, restovanou cibulí, brokolící a mrkví, sypané mandlemi 218
- Seitánky s dušeným zelím a uzeným tofu 219
- Šoulet z nahého ječmene a zeleného hrášku s dušenou kapustou a mrkví 221
- Krůtí prsa na kmíně s dušenou kapustou a mrkví 222
- Marinované tofu s těstovinami, dušenou kapustou a mrkví, sypané kadeřavou petrželkou 223
- Červená čočka s restovanou cibulí, mrkví, těstovinami a cibulovo-dýňovou omáčkou 224
- Zapékané jáhly s fazolemi adzuki, mořskou řasou wakame, kvašeným zelím a pečenou dýní hokaido na rozmarýnu 226
- Jáhly s uzeným tempehem a česnekovou omáčkou 228
- Knedlíky s marinovaným tofu a koprovou omáčkou (křenovou omáčkou) 230
- Pohanka s červenou čočkou a křenovou omáčkou (koprovou omáčkou) 232
- Pohanka zapékaná s bezpluchým ovsem a tofu natural 235
- Rizoto z bulguru s tofu, restovanou zeleninou, mořskou řasou kombu a praženými dýňovými semínky 236
- Nudličky z krůtích prsou s omáčkou se zelenými fazolovými lusky, s napařenou mrkví a petrželí, sypané mořskou řasou kombu 237

■ Seznam literatury 239

PŘEDMLUVA

Dnešní doba je typická doslova masovou orientací na zdravý životní styl, jehož součástí jsou i různé způsoby stravování. Tyto trendy nám tak nabízejí nepřeborné množství různých výživových teorií a směrů. Tady se na první pohled může zdát, že možnost volby poskytuje větší prostor pro svobodu a uvědomění si, že svoje zdraví tak máme více pod kontrolou a vedeme je správným směrem. Každá mince má ale dvě strany, v našem případě vzniká v myslí běžného jedince stav nepochopení a zmatku, protože ztrácí schopnost orientovat se v neustále se rozrůstající nabídce nových potravin, receptů a názorových směrů.

Tato kniha je malou výjimkou v rozbouřeném moři informací, které nás neustále zaplavují. Autorce se totiž podařilo elegantně skloubit základní pravidla v oblasti racionálního stravování do jednoho prakticky fungujícího celku. Celostní přístup, se kterým se plně ztotožnila, zohledňuje pro dětskou i dospělé populaci nejen nutriční potenciál stravy, ale i její vliv na chování organismu ve smyslu šetrného a citlivého ovlivňování celého metabolismu. Součástí receptů jsou pravidla respektovaná západní vědou stejně jako principy východních kultur, které už dlouhá tisíciletí pracují s pojmy, jako jsou termický účinek stravy či energetické tendence.

Při listování jednotlivými recepty si nemůžeme nevšimnout zarpulité snahy o používání především čerstvých surovin a vyhýbání se zbytečným aditivům v potravinách, jejichž zdravotní nezávadnost a bezpečnost pro některé skupiny populace je předmětem vášnivých diskusí. Toto je v podstatě zásadní věc, která u běžného strávníka naší populace zatím zoufale chybí. Většina z nás je bohužel zvyklá z důvodu úspory času dávat přednost technologické

ky upraveným surovinám a potravinám, což se v dlouhodobém časovém horizontu vždy projeví na našem zdraví.

Knihu si zamilujete především pro její jednoduchost. Systém receptů je rozdělen přehledně, při hledání těch aktuálně potřebných pro děti všech věkových kategorií, ale i pro dospělé se v obsahu velmi snadno zorientujete.

Velkou devízou oceňovanou především v dnešní době je snaha nabídnout bezpečné i bezlaktózoové recepty, což osloví minimálně čtvrtinu naší populace, které se tyto zdravotní problémy týkají.

Autorka vychází nejen z vlastních životních zkušeností a poznání, ale odkazuje také na odbornou literaturu. Neprezentuje tak pouze jednostranná pravidla makrobiotiky či jiných výživových směrů, ale v receptech jsou patrné snahy o prakticky realizovatelné postupy přípravy pokrmů aplikovatelné především na naše geografické podmínky.

Každý zájemce o zdravý životní styl postavený na celostním pohledu si v této knize najde svoji cestu – milovníci masa, vegetariáni, vegani, makrobiotici, rodiče pečující o malé děti od kojeneckého věku až do puberty...

Knihou *Zdravá výživa pro celou rodinu* je důležitým doplněním širokého spektra kuchařek, které se na našem trhu objevují ve stále větším množství. Je dobře, že je postavena na snaze o komplexní přístup ke zdraví bez jakýchkoli názorových extrémů.

Mgr. Martin Jelínek

PRO KOHO JE KNIHA URČENA?

Tato praktická kniha, kterou právě otevíráte, je napsána **pro rodiče malých dětí a pro všechny ostatní, kteří vaří denně jak malým dětem, tak současně dospělým a dávají při svém vaření přednost výživově kvalitním pokrmům** ze základních, běžně dostupných surovin, ale bez chemicky upravovaných dochucovadel, zvýrazňovačů chutí, umělých barviv, konzervantů, aromat, stabilizátorů, umělých sladidel, cukrů, glukózo-fruktózo-ového sirupu, ztužených tuků apod.

Kniha obsahuje celkem sto osmdesát receptů rozdělených do podkapitol na **ranní zeleninové polévky, ranní kaše, polední polévky a hlavní jídla** (obědy, večeře). Jednotlivé recepty jsem vytvářela tak, aby jejich základy byly použitelné již pro děti od kojeneckého věku, a to již od doby prvních příkrmů, **tedy zhruba od šestého měsíce**. Jejich modifikací pak vznikají pokrmy pro dospělé, tudíž není potřeba vařit zvlášť pro děti a zvlášť pro dospělé. Kromě obecných zásad vaření jednotlivých složek potravy je součástí každé kapitoly podkapitola *Úpravy pro kojence a malé děti*, přičemž jednotlivé úpravy konkrétních jídel jsou pro kojence a malé děti uvedeny zvlášť u každého receptu. Většinu jídel můžeme beze změny receptu podávat již dětem od jednoho roku.

Recepty mohou být také inspirací:

- Pro ty, kteří mají vaření jako koníčka a hledají zdraví přínosné varianty pokrmů z běžně dostupných surovin, z nichž některé jsou v české kuchyni méně známé a používané, například tempeh nebo tofu, a naopak některé z naší kuchyně již vymizely, ale pro naše předky představovaly základ jídelníčku jako například jáhly, oves, ječmen (ječné kroupy) a hrách. Ochuzení nezůstanou ani ti, kteří preferují maso. Většinu luštěnin v uvedených receptech lze masem nahradit a naopak

uvedené druhy masa jsou snadno nahraditelné libovolným druhem luštěniny.

- Pro ty, kteří musejí ze zdravotních důvodů dodržovat **bezlepkovou dietu**. Značná část receptů je zcela bezlepkových, lepkové obilniny zastoupené v ostatních receptech lze snadno nahradit bezlepkovými dle vlastního výběru (seznam je uveden v kapitole *Co jíst?*).
- Pro ty, kteří se musejí z důvodu **alergie na bílkovinu kravského mléka** vyhýbat kravskému mléku a mléčným produktům, včetně alergiků na vaječný bílek. Všechny uvedené recepty jsou bez kravského mléka, veškerých mléčných výrobků a bez vajec. V receptech na kaše a omáčky je kravské mléko buď nahrazeno mandlovým mlékem (eventuálně kokosovým), nebo se zcela vynechává.
- Pro ty, kteří musejí ze zdravotních důvodů dodržovat **diabetickou dietu**. Všechny uvedené recepty jsou vhodné pro diabetiky, žádné pokrmy nejsou doslazovány cukrem ani jinými umělými sladidly. Pokud chtějí diabetici sladit a nejsou alergičtí na lepek, mohou si vybrané ranní kaše přisladit ječným sladem.
- Pro ty, kteří se orientují na **makrobiotickou stravu**. V těch receptech, v nichž jsou bílkoviny zastoupeny masitou stravou, lze stejnou úpravou luštěnin (tofu, tempeh) dosáhnout podobně kvalitního pokrmu a všechny uvedené recepty pak splňují požadavky vycházející z makrobiotiky.
- Pro ty, kteří se chtějí kvalitně najíst a zároveň mít ještě dostatek energie a času na jiné činnosti.

Již po několika týdnech stravování podle zásad uváděných v knize se vám tělo odmění pocitem získané fyzické i psychické energie.

CO JÍST?

Ke změně stravy mě přivedlo podezření na alergii na bílkovinu kravského mléka u mé první dcery. V reakci na něj jsem nejprve vypustila ze svého jídelníčku mléko a mléčné výrobky a při přípravě pokrmů začala upřednostňovat principy stravování blízkého makrobiotice. Ačkoliv nelze zpětně zjistit, zda příčinou kolik byla alergie na bílkovinu kravského mléka, nebo zda se jednalo o typické „tříměsíční koliky“, o nichž se uvádí, že ve většině případů po třech měsících vymizí, vynechání mléčných výrobků v mé stravě se projevilo pozitivně nejen u mé dcery, ale i u mě.

Ani po roce kojení jsem se k mléku a k mléčným výrobkům nevrátila. Po několika týdnech od chvíle, co jsem změnila jídelníček, vymizely potíže s častými křečemi v břiše, pocity nadýmání a celkové únavy z jídla, kterými jsem dlouhodobě trpěla, ačkoliv podle řady provedených laboratorních testů jsem byla zdravá. S těmito obtížemi mi předtím nedokázala pomoci ani moderní medicína, ani alternativní léčba. Další důsledek změny stravy byl výrazný pokles hmotnosti během několika málo měsíců, podpořený navíc kojením. Ovšem z hlediska únavy jsem se cítila o mnoho lépe a měla jsem daleko více energie než před těhotenstvím, kdy jsem vážila skoro o sedm kilogramů více.

To mě utvrdilo v přesvědčení, že kvalita a složení stravy mají zásadní vliv na zdraví a že pomoci vám může pouze taková změna stravy, která je komplexní, pravidelná a dlouhodobá. Tedy nepomůže vám, když budete sice každý den snídat obilné kaše, ale po obědě neopustíte svůj zvyk mlsat čokoládu a sušenky a den zakončit večerí u televize v devět hodin večer například šunkou, máslem a chlebem nebo chroupáním chipsů.

Těm, kteří se přiklánějí k ustálenému názoru na nezastupitelnou roli mléka a mléčných výrobků jako hlavního zdroje vápníku, mohu zcela zodpovědně nabídnout ujištění, že ani během ná-

sledných dvou těhotenství, během nichž jsem ještě kojila, se u mě neprojevily žádné zdravotní problémy související s nedostatkem vápníku ani dalších minerálů. V současné době kojím své nedávno narozené třetí dítě a nemám problémy s vypadáváním vlasů, ani žádné další. Právě vypadávání vlasů během kojení je jedním z častých problémů žen stravujících se konvenčním způsobem. Ti, kterým mléko a mléčné výrobky nezpůsobují trávicí potíže, se jich nemusejí zříkat, jako doplňková strava nemohou ublížit, zejména kysané mléčné produkty.

SKLADBA JÍDELNÍČKU

K zajištění dostatečného přísunu všech potřebných živin a k jejich efektivnímu využití naším organismem je potřeba mít na svém talíři denně, nejlépe k obědu, tepelně upravená obilná zrna, olejnatá semena, luštěninu a vařenou zeleninu, doplněnou v menším množství zeleninou kvašenou a syrovou. Taková skladba pokrmu nám přinese uspokojení jak svojí vizuální estetikou, tak kombinací chutí.

Naučit se vařit podle uvedené zásady není finančně ani časově náročnější než vaření běžných pokrmů, které konzumuje většina naší populace. Nepatřím ke striktním zastáncům stravy omezující se pouze na několik vybraných položek potravy. Spíše je důležité, v jakém množství, kombinacích, úpravách a jak často se konkrétní potravina konzumuje. Denní příjem celých obilných zrn v podobě kaší nebo různých příloh je pro tělo velice přínosný. Naproti tomu každodenní konzumace masa je spíše zatěžující.

Stejně tak nepovažuji za přínosnou stravu omezující se pouze na příjem syrové zeleniny, ovocných šťáv, naklíčených semen apod., navíc bez jakékoliv tepelné úpravy.



Značná část pokrmů typických pro českou kuchyni nás po zkonsumování uvede do stavu únavy, útlumu a někdy až usnutí. Jídlo by ale mělo energii spíše dávat než brát. Návody a inspiraci pro vaření zdravých jídel, která vás neunaví a po jejichž konzumaci se budete cítit lépe než před ní, a ne naopak, jsem se snažila představit v oddíle **Recepty**. Každý si může vyzkoušet sám na sobě, kolik energie k fyzické aktivitě bude mít po obědě, ke kterému si dá kachnu s knedlíky a se zelím, oproti některému z masitých pokrmů zahrnutých v receptech. Pečená kachna je rovněž uvedena v receptech, ale pouze se zeleninovou přílohou, která pro trávení nepředstavuje takovou zátěž jako právě v doplnění o knedlíky. Neznamená to, že bychom si nikdy nemohli dopřát kachnu s knedlíky a se zelím a podobné tradiční pokrmy české kuchyně, ovšem mělo by to být jen zřídka, při výjimečných, svátečních příležitostech, tak jak tomu bylo u našich předků, nikoliv několikrát týdně.

Obilná zrna

Pouhé vynechání mléčných výrobků však ke zlepšení zdravotního stavu nestačí. Je zapotřebí postavit jako základ každodenního jídelníčku celá obilná zrna, která kromě polysacharidů, při jejichž metabolismu dochází k nárůstu hladiny glukózy v krvi pozvolna (díky tomu, že jsou to složité cukry a tělo je musí nejprve enzymaticky naštěpit na jednoduché), obsahují ještě minerály a vitaminy, zejména skupiny B. Právě o tyto nezbytné vitaminy a minerály jsou ochuzeny veškeré obilniny zbavené slupek, a tedy i výrobky z nich jako například bílá mouka a z ní vyráběné pečivo. Bílé pečivo obsahuje jen čisté polysacharidy, tedy složité cukry, pouhý zdroj energie, který pokud není organismem využit, je přeměněn v tukové zásoby a je příčinou obezity.

Olejnata semena

Dalším zdrojem minerálů a vitaminů jsou olejnata semena jako lněná, sezamová, dýňová, slunečnicová a mandle. Olejnata se-

mena by měla být také každodenní součástí jídelníčku. Pro lepší stravitelnost je vhodné je tepelně upravovat.

Zelenina

Zelenina obsahuje kromě minerálů, vitaminů a antioxidantů velké množství vlákniny. Z kvašené zeleniny je pro nás nejvhodnější kvašené zelí jako vysoce účinné probiotikum optimalizující střevní mikrobiotu.

Často propagované syrové zeleninové saláty ve velké porci představují pro trávení nesnadný úkol, jelikož naše trávicí soustava není ani délkou střeva, ani enzymatickou výbavou přizpůsobena k trávení celulózy z rostlinné potravy. Přežvýkavci mají čtyřdílný žaludek, dlouhá střeva a symbiotické mikroorganismy, které jim umožňují svými enzymy štěpit polysacharid celulózu a získávat tak energii ze zelené rostlinné potravy. Naše trávicí soustava žádné takové přizpůsobení nemá, proto je pro ni mnohem stravitelnější zelenina tepelně upravená. Pokud je zkonsumována bezprostředně po tepelné úpravě, je z hlediska obsahu vitaminů podobně hodnotná jako zelenina syrová, teprve po vychladnutí ztrácí svoji výživovou hodnotu a začíná podléhat hnilobným degradačním procesům. Syrovou zeleninu je vhodné jíst v menším množství jako doplnění hlavního jídla, nikoliv jako samotné hlavní jídlo.

Luštěniny

Luštěnina je zdrojem bílkovin a vhodnou úpravou výživově zcela nahradí masitou potravu. Kromě luštěnin našeho geografického pásma, jako je hrách, čočka a fazole, uvádím v receptech tofu a tempeh. Jejich základem je sója upravená tak, že na rozdíl od sójové mouky není těžko stravitelná. Tempeh je navíc bohatým zdrojem vitamínu B12. Je prokázáno, že asijské ženy, u nichž je součástí klasického stravování právě tofu a tempeh spolu s olejnatými semeny, jsou účinně chráněny před zdravotními potížemi v dů-

sledku menopauzy, z nichž jedno z největších rizik představuje osteoporóza. V západní Evropě se na léčbu osteoporózy vydávají nemalé finanční zdroje a v určité míře je jí ohrožena téměř každá žena v klimakterickém období, asijské ženy tuto chorobu neznají. Sójové boby i sójová mouka jsou kvůli obsahu bílkovin těžko stravitelné, proto je v receptech neuvádím. Naproti tomu tofu a tempeh díky výrobnímu postupu nabízejí stravitelnou a vysoce hodnotnou složku potravy.

Maso

Zdroj bílkovin představuje také maso. Vzhledem k těžké stravitelnosti je vhodné ho zařazovat do jídelníčku méně často, ale není nutné se mu zcela vyhýbat, podobně jako vejcím. Nejvhodnější zejména pro děti je maso rybí, dále krůtí a drůbeží, ovšem z domácího chovu, podobně hodnotné je také maso králíci. Pro šetrnější a méně zatěžující trávení se doporučuje kombinovat maso pouze se zeleninovou, ne s obilnou přílohou. Rovněž kombinace masa s luštěninou je pro nadměrně vysoký obsah bílkovin velmi náročná pro trávení. Odstraňování dusíkatých odpadních produktů vznikajících při jejich metabolismu je značnou zátěží pro ledviny. Z tohoto hlediska jsou nevhodná jídla jako například hrachová kaše s uzeninou nebo čočka s párkem.

Pečivo

Podobnou zkušenost, co se týče únavy a úbytku energie po konzumaci, mám s pečivem. Jeho trávení ubírá tělu energii, což si můžete také vyzkoušet poté, co místo chleba s máslem posnídáte zeleninovou polévku. Kvalitní celozrnné pečivo zdravému člověku neuškodí, ale celkově bych se přiklábila k menším dávkám a spíše bych dala přednost pečivu domácímu, nejlépe připravovanému z žitného kvásku. Kupované pečivo je často dobarvováno karamellem, obsahuje velké množství ztuženého tuku a různých látek zlepšujících vlastnosti výrobku, ale už ne zdraví.

Z čeho nevařit

Co ale při vaření nikdy nepoužívám, jsou veškerá chemicky upravovaná dochucovadla s glutamátem sodným obsahující konzervační látky, umělá barviva, aroma nebo stabilizátory. Zcela vanechávám kypřicí prášky, včetně těch bez fosforečnanů, jelikož stejně obsahují uhličitan sodný (jedlou sodu), dále kečupy, hořčice, majonézy, tatarské omáčky, směsi koření s konzervačními látkami, veškeré uzeniny včetně šunky, tavené sýry, tvrdé sýry apod. Jejich škodlivost nespočívá pouze v použitých chemických stabilizátorech a umělých látkách zvýrazňujících chuť, ale také ve vysoké koncentraci solí a skrytých cukrů. Přestože je prokázáno, že uzeniny jsou vinou přidávaných stabilizátorů, zvýrazňovačů chutí a způsobu úpravy zdrojem karcinogenních, tedy rakovinu vyvolávajících látek, jejich spotřeba konzumenty neklesá. Pro chuťové buňky zákazníků jsou neodolatelné, nevadí, ani když většina masa je nahrazena škroby, tedy opět těžko stravitelnými polysacharidy, jejichž konzumace napomáhá především k obezitě.

Sladidla

Z hlediska rizika obezity je například dokázáno, že častá konzumace kukuřičného sirupu (glukózo-fruktózoového sirupu) má za následek rychlejší nárůst tělesné hmotnosti, než je tomu u konzumace bílého řepného cukru či třtinového cukru. Kukuřičný sirup se vyrábí enzymatickým rozkladem kukuřičného škrobu, jehož výsledkem je jednoduchý cukr glukóza, část glukózy v roztoku je převedena na fruktózu. Obdobně, tedy enzymatickým rozkladem škrobů, se vyrábějí i agávové nebo rýžové sirupy. Právě glukózo-fruktózoové sirupy bývají součástí téměř všech slazených potravin včetně těch hlásajících se ke zdravému životnímu stylu, ve skutečnosti škodí minimálně stejně jako bílý cukr, z hlediska rizika cukrovky a obezity jsou ještě škodlivější. Vysoký obsah fruktózy v těchto sirupech vede nejen k rychlému nárůstu obezity, ale svým metabolismem probíhajícím v játrech ohrožuje i jaterní tkáň a kardiovaskulární systém, u něhož je prokázán vliv na vy-

soký krevní tlak (hypertenzi). Z důvodu nízkého glykemického indexu bývá fruktóza doporučována jako vhodné sladidlo pro diabetiky, jelikož po její konzumaci nedochází k nárůstu hladiny inzulínu v krvi.

Třtinový cukr obsahuje sice na rozdíl od bílého řepného cukru některé minerální látky, ale chemicky je to sacharóza, tedy stejně jako bílý řepný cukr těžko stravitelná látka, zejména pro kojence.

Rovněž umělá sladidla jako aspartam nebo sacharin jsou zdraví škodlivé, přestože je jimi doslazováno nemalé množství různých druhů potravin, a to nejen těch pro diabetiky. Existují studie dokazující, že právě sacharin a aspartam spouštějí první stadium diabetu.

Pokud chceme sladit a nejsme alergičtí na lepek, je pro zdraví nejpřírodnější naučit se používat ječný slad (sladěnku ječmenovou), který kromě disacharidu maltózy obsahuje řadu minerálních látek a vitaminy skupiny B, zejména B3 (niacin), který snižuje hladinu cholesterolu i vysokého krevního tlaku. Jako zcela přírodní sladidlo bez jakéhokoliv dalšího zpracování je nevhodnější včelí med.

Upřednostňuji co nejjednodušší vaření ze základních potravin, kdy vybranými postupy a použitím kvalitních a čerstvých surovin docílíme zvýraznění přirozeně sladké chuti zeleniny, která dodá pokrmu dominantní chuť charakteristickou pro daný druh jídla a plně uspokojí přirozeně silné touhy organismu po sladkém. Nemáme tudíž potřebu vyhledávat například po obědě sladkosti v podobě sušenek nebo čokolád a neochuzujeme tak své tělo ani o energii, kterou musí využít na trávení cukrů a nekvalitních tuků v těchto nezdravých sladkostech, ani o vitaminy a minerály, které jsou součástí enzymů zajišťujících právě trávení nebo se účastní složitých chemických reakcí podléhajících se na zneškodňování a degradaci nebezpečných meziproductů vznikajících při metabolických reakcích v buňkách. Jsou-li nadměrně využívány

při metabolismu potravy, pak tyto vitaminy a minerály chybějí pro další potřeby organismu, jako je například obnova tkání nebo obrana proti patogenům. Jejich deficit se pak může projevit například v podobě snížené odolnosti imunitního systému a při souhrě dalších negativních faktorů, ať už z vnějšího prostředí nebo daných genetickou výbavou, může vyústit až v rakovinu nebo jiné život ohrožující onemocnění jako diabetes nebo aterosklerózu, která je příčinou cévních mozkových příhod.

Polévky

Je důležité kombinovat varianty obilninových příloh s různými druhy zeleniny a luštěnin spolu se způsobem jejich přípravy tak, aby strava nebyla monotónní. Snídat každý den stejnou kaši z ovesných vloček vás dlouho těšit nebude. K snídani je pro tělo nejstravitelnější zeleninová polévka, kterou v případě potřeby většího zasyčení doplníme obilnou kaší. Ranní zeleninové polévky jsou lehké, složené pouze ze tří druhů zeleniny a kvalitního zeleninového vývaru. Kojencům je podáváme jako příkrm. Pro kojící ženy a jedince se zvýšenou potřebou minerálů můžeme polévku doplnit vybranými mořskými řasami. V receptech uvádím pro názornou ukázkou, jak lze ze zhruba deseti druhů nejdostupnější zeleniny, která se dá v našich podmínkách bez problémů vypěstovat, nakombinovat třicet různých polévek, ty můžeme začít zařazovat do jídelníčku kojencům od šestého měsíce. V tomto případě začneme jedním druhem zeleniny, pak přidáme druhý, poté třetí a pak vždy ke dvěma již chuťově známým další nový druh tak, aby se děti postupně naučily rozlišovat chutě všech používaných druhů zeleniny. Rovněž střídáním zeleniny použité do vývaru získáme další nové chutě polévky.

Také k obědu bychom neměli vynechávat polévku, zejména pro děti je nezbytná. Měla by kromě kvalitní zeleniny obsahovat ještě obilniny, které můžeme střídát i s luštěninami. Polévky nezahušťujeme jíškou klasicky připravovanou z mouky a másla, ale pomocí vhodně upravených obilných zrn, jako například dokonale

uvařeným ovsem bezpluchým nebo pro rychlejší přípravu ovesnými vločkami, které necháme v polévce rozvařit. Velmi chutně zahuštění vytvoří také červená čočka vařená v polévce do rozvaření apod.

Rovněž v poledních polévkách a hlavních jídlech střídám nejzákladnější druhy zeleniny, obilnin a luštěnin, jejichž zakoupení nevyžaduje speciální obchody. Převážnou část surovin uváděných v receptech má většina z nás doma. Záleží pouze na tom, se kterými dalšími surovinami jste zvyklí je kombinovat, a dále na způsobu jejich úprav. Naše trávicí soustava bude jinak reagovat, když si dáte například kuskus s červenou čočkou, a jinak, sníte-li kombinaci kuskusu s uzeným masem.

SPOLEČNÉ STOLOVÁNÍ

Ať už uvaříme jakékoliv jídlo, nesmíme zapomínat na estetiku stolování, a zejména na jeho společenskou roli v rodině. Připravené jídlo bychom neměli rychle bezmyšlenkovitě zhltnout a běžet za dalšími povinnostmi. Sebezdravější pokrm zkonsumovaný ve spěchu a téměř spolknutý bez důkladného rozkousání ztrácí mnoho ze své hodnoty. Když už jsme si dali práci s vařením, zasloužíme si usednout k lákavě naservírovanému talíři u společně prostřeného stolu a sníst jídlo vsedě, v klidu a celá rodina pohromadě, včetně kojenců a malých dětí, které je potřeba krmit. Nemělo by být zvykem nejprve nakrmit malé děti, pustit je od stolu a až pak se najíst s partnerem, přestože nám to tak připadá pohodlnější. Děti učíme již od raného dětství důležité roli společného stolování, které by se mělo odehrávat v klidném, harmonickém, rodinném prostředí u společného stolu, kde kromě uspokojení základní potřeby příjmu potravy dostane prostor také neméně podstatná potřeba rodinné sounáležitosti, naplněná společnou konverzací a projeveným zájmem o naslouchání ostatním členům rodiny. Teprve tím získává naše energie vložená do přípravy jídla pro celou rodinu skutečný význam.

SEZNAM SUROVIN POUŽITÝCH V RECEPTECH

ZELENINA



bazalka	česnek medvědí	mrkev	řepa červená
brokolice	dýně hokaido	okurka salátová	salát hlávkový
celer	kapusta	pažitka	salát ledový
cibule	kedlubna	petržel	salát listový
cibule červená	kopr	petržel kadeřavá	salát polní
cibulka jarní	křen	pórek	špenát
cuketa	květák	rukola	zelí
česnek	libeček	ředkvička	zelí kysané

MASO



kachní	kuřecí
králíčí	rybí – amur, kapr, pstruh
krůtí	

CELÁ OBILNÁ ZRNA NEOBSAHUJÍCÍ LEPEK (BEZLEPKOVÁ)



pohanka (pohanka botanicky není obilnina, patří mezi rdesnovité rostliny)

ryže basmati natural

ryže natural (dlouhozrná nebo kulatozrná)

CELÁ OBILNÁ ZRNA OBSAHUJÍCÍ LEPEK



ječmen nahý

pšenice jednozrnka

oves bezpluchý

špalda

LOUPANÉ A UPRAVOVANÉ OBILNINY NEOBSAHUJÍCÍ LEPEK (BEZLEPKOVÉ)



bezlepkové těstoviny

pohankové kroupy

burizony

pohanková krupice

jáhly

polentový knedlík

jáhlové vločky

rýže loupaná (bílá)

kukuřičná krupice (polenta)

rýžová krupice

kukuřičná strouhanka

LOUPANÉ A UPRAVOVANÉ OBILNINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK



bulgur

ovesné vločky

ječné kroupy

špaldová krupice

jemné ovesné vločky s klíčky

těstoviny

kuskus

MOUKY



kukuřičná hladká

špaldová hrubá

špaldová hladká

OLEJNATÁ SEMENA



dýňové semínko

sezamové semínko

lněné semínko

slunečnicové semínko

mandle

LUŠTĚNINY



cizrna

hrách žlutý púlený

tofu lahúdkové

čočka červená

hrášek zelený

tofu marinované

čočka hnědá

seitánky (obilné maso)

tofu natural

fazole adzuki

tempeh naturální

tofu uzené

fazolové lusky

tempeh smažený

tofu zeleninové

hrách

tempeh uzený

TUKY



řepkový olej

lněný olej

sezamový olej

slunečnicový olej

DOCHUCOVADLA



jablečný koncentrát

karob

jablečný ocet

nerafinovaná mořská sůl s mořskými řasami

kakao z nepražených kakaových bobů

tamari sójová omáčka

SLADIDLA

ječný slad (sladěnka ječmenná)

včelí med

ZAHUŠŤOVADLA

kukuřičný škrob (místo něj lze použít arrowroot nebo kuzu)

KOŘENÍ

celerová nať sušená

drhnuté oregano

nové koření

bobkový list

koření Horalka

petrželová nať sušená

drhnutá bazalka

kmín drcený

rozmarýn

drhnutá majoránka

kurkuma

tymián

MOŘSKÉ ŘASY

arame

nori

kombu

wakame

MLÉKA

mandlové mléko domácí výroby (viz s. 68)

kokosové mléko

HOUBY

hlíva ústříčná

žampiony