



ISA CHANDRA MOSKOWITZ

JÍME ZDRAVĚ

125 veganských receptů
nejen pro vegany



ISA & CHANDRA MOSKOWITZ

GRADA PUBLISHING

~~~~~

*Věnováno Marlene Stewart.  
Mojí mamince a babičce,  
která je ta nejlepší na světě*

~~~~~

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

Isa Chandra Moskowitz

Jíme zdravě

125 veganských receptů nejen pro vegany

Vydala Grada Publishing, a.s.,
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz,
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4967. publikaci

Odpovědná redaktorka Danuše Martinová
Přeložila Soňa Marešová

Sazba Q point
Počet stran 304
První vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © 2011 by Isa Chandra Moskowitz
Czech edition © 2012 Grada Publishing, a.s.

Originally published in English by Da Capo Press
A Member of the Perseus Books Group
under the title: **Appetite for Reduction** written by Isa Chandra Moskowitz 2011

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-247-4002-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-8151-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8154-9 (elektronická verze ve formátu ePUB)

Obsah

Úvod 1

Úkol: výživa 5

Kapitola 1

Vydatné saláty 11

Salát z cizrny a quinoy pro každý den 16

Zálivka z balzamikového octa 17

Pikantní salát z modrých brambor a kukuřice 18

Salát s edamame ve stylu sushi 20

Octová zálivka ze zelené cibulky a pasty miso 21

Velký a sytý taco salát 22

Salsa z čerstvých rajčat 23

Guacamame 23

Bohyně Nicoise 25

Česneková zálivka zelená bohyně 26

Nefarmářský salát šéfkuchaře 28

Nefarmářský dresink 29

Salát s quinoou, černými fazolemi a praženým římským kmínem 31

Salát pad thai 33

Arašídovo-limetková dračí zálivka 34

Teplý liškový salát s brusinkami 35

Krémová křenová zálivka 36

Cool slaw 38

Salát z divoké rýže s pomeranči a pečenou řepou 39

Pomerančovo-sezamová vinaigrette 41

Salát César s lilkovou slaninou 42

Zálivka César Chávez 43

Vietnamský salát z rýžových nudlí a grilovaného tofu 45

Katalánský salát s kuskusem a hruškami 47

Omáčka romesco 47

Těstovinový salát trattoria s bílými fazolemi 49

Omáčka z vlašských ořechů a rajčat sušených na slunci 50

Jahodovo-špenátový salát 51

Mrkvovo-zázvorová omáčka 52

Kapitola 2

Zcela plnohodnotné přílohy 53

- Šťouchané brambory s květákem **54**
- Hedvábná cizrnová šťáva **56**
- Šťouchaný maniok s čerstvým koriandrem a limetkou **57**
- Božské cibulové kroužky pečené v troubě **59**
- Bramborové placky se zimní cibulí **61**
- Šťouchané batáty se zázvorem a jablky **63**
- Růžičková kapusta s bramborami **65**
- Polentová nádivka **66**
- Brusinkovo-kešuové birjání **67**
- Rudý ječmen **69**
- Smažená rýže bez smažení **70**
 - Varianty: 71*
- Bhútánská ananasová rýže **72**
- Opečená pohanková kaše s houbami a koprem **73**
- Quinoa puttanesca **75**
- Měkká brokolicevá polenta **77**
- Etiopské proso **78**
- Kokosovo-tykvová rýže **80**
- Lilkový kibbeh **82**
- Tamarindová quinoa **84**

Kapitola 3

Chutná zelenina 85

- Česnekové žampiony s kapustou **89**
- Chřestový jerk **91**
- Hoblovaná růžičková kapusta **92**
- Ananasová listová kapusta **93**
- Kukuřičný krém **94**
- Opečené žampiony **95**
- Dušené zelí se seitanem **97**
- Zelené fazolky s thajskou bazalkou **98**
- Pomerančová brokolice **100**
- Lilkové dengaku **101**

- Grilované žampiony portobello **103**
Varianty: 104
- Sladké a slané baby karotky v javorovém sirupu **105**
- Tykev delicata s kořením pěti vůní **106**
- Orestovaný štěrbák **107**
- Pečený obalovaný bylinkový květák **108**
- Ye'abesha Gomen (dušená a orestovaná listová kapusta) **109**
Varianty: 110
- Zelí a hrášek v karí **111**

Kapitola 4

Luštěniny jako hlavní chod 113

- Cizrnová piccata **115**
- Čočkový ovčácký koláč naruby **117**
- Pálivé fazole černé oko s kapustou **119**
- Pečený falafel **121**
- Čočkové hamburgery s chipotle **123**
- Cizrna a brokolice se čtyřiceti stroužky česneku **125**
- Žampionovo-cannelliniový paprikáš **127**
- Fazole černé oko v karibském karí s plantainy **129**
- Tacos s černými fazolemi, cuketou a olivami **131**
Česnekovo-citronový jogurt 132
- Barbecue fazole s mangem **133**
- Černé fazole v sametovém červeném mole **134**
- Nesmažené dobře smažené fazole **136**
- Hummus a spol. **137**
Křenovo-koprový hummus 138
Hummus s kari a zelenou cibulkou 138
Hummus starého šejka 138
Hummus s pečenou paprikou a olivami kalamata 139
- Pizza hummus **139**
Jalapeňovo-koriandrový hummus 139

Kapitola 5

Zakousněte se do tofu a do tempehu 141

Základní pečené tofu (nebo tempeh) **144**

Varianta: Základní pečený tempeh **145**

Tofu pečené s masálou **146**

Grilované černé tofu **147**

Červené thajské tofu **149**

Tofu chimichurri **150**

Tofu s miso a jablky **151**

Wrapsy z ledového salátu s tofu v hořčično-hoisinové omáčce **153**

Tofu potírané chilli s limetkou **155**

Karí z míchaného tofu s roketou **156**

Tempeh s červeným vínem a olivami kalamata **157**

Tamarindový BBQ tempeh s batáty **159**

Buffalo tempeh **161**

Kapitola 6

Řekněme těstoviny (a nudle!) 163

Fusilli s pečenou zeleninou Primavera **167**

Pasta con broccoli **169**

Velelehká sýrová omáčka **173**

Špenátové linguine s pestem z edamame **174**

Pesto z edamame **175**

Zázvorové čínské zelí a soba **176**

Pasta de los ángeles **177**

Lazaně s ricottou z pečeného květáku a se špenátem **179**

Smažené nudle udon s miso, listovou zeleninou a fazolemi **182**

Makarony s brokolicí **184**

Pasta e fagioli se špenátem **185**

Laksa s karí **186**

Krémové houbové fettuccine **188**

Kajunské fazolové knedlíčky se špagetami **190**

Knedlíčky z fazolí černé oko a tempehu **191**

Marinara od maminky **193**

Pikantní marinara: **194**

Marinara olivada: **194**
Marinara puttanesca: **194**
Květáková marinara: **194**
Houbová marinara: **194**
Marinara s opečenou červenou paprikou: **195**
Marinara s orestovanou cibulkou: **195**
Pikantní kajunská marinara: **195**
Čočková boloňská omáčka: **195**
Lilková marinara: **196**
Marinara s hráškem: **196**

Kapitola 7

Polévky pro duši 197

Čočková polévka se spoustou zeleniny **198**
Polévka s opečenou červenou paprikou a ceci **200**
Tykvovo-jablečná polévka **202**
Brokolicový chowder z bufetu **204**
Arabská polévka s čočkou a rýží **206**
Tortillová polévka **208**
Květákovo-pestová polévka **210**
Caldo verde s drobeným tempehem **212**
Glam chowder z Manhattanu **214**
Polévka z batátů a černých fazolí s pomerančem a čerstvým koriandrem **216**
Letní láska – kukuřičný a zeleninový chowder s karí kořením **217**
Dal z červené čočky a kořenové zeleniny **219**
Peruánská purpurová bramborová polévka **221**
Zauzená polévka z půleného hrachu **223**

Kapitola 8

Příjemná karí, chilli a jídla z jednoho hrnce 225

Zeleninová korma ze 2nd Avenue **226**
Cizrna a listová zelenina s karí kořením **228**
Varianta: **229**
Lilkovo-cizrnové karí **230**
Bramborovo-špenátové karí **232**

Thajské karí s pečenou kořenovou zeleninou	234
Klasické chilli s černými fazolemi a zeleninou	236
Chilli s chipotle, batáty a růžičkovou kapustou	238
Chilli verde con papas	240
Čočkovo-lilkové chilli mole	242
Kukuřičný chléb s čerstvou kukuřicí a zimní cibulí	244
Vývar z quinoj, bílých fazolí a kadeřavé kapusty	245
Dušené žampiony portobello s paprikou	247
Marocká cizrna s cuketou	249
Náplň z koláče potpie	251
Batátové sušenky	253
Eintopf s uzeným tempehem a listovou zeleninou	254
Dušená jamba s červenými fazolemi a tykví	256
Irský dušený hrnec s bramborami a seitanem	258
Lilek po provensálsku	260
Zaručený seitan	262
Co dát do mísy	265
Jak je důležité jísti sendvič	268
Majonéza z kešu a miso	269
Poděkování	272
Příloha: Seznam receptů podle ikon	273

Úvod

NELÁKÁ VÁS PŘEDSTAVA VEČEŘE V PODOBĚ NEPOTRNÉ porce jídla z mrazáku? Nesnesete pomyslení na rýžové chlebičky a dietní koktejly? A co takhle bublající hrnc aromatického pestrobarevného kari, těstoviny koupající se v krémovitém pestu, syté chilli, křupavé a šťavnaté cibulové kroužky nebo lazaně v plné parádě? Tohle není žádná nízkotučná kuchařka našich maminek. Žádné bláznivé triky, žádné podivné směsi, žádné chemické látky, žádné mražené jídlo, žádné náhražky – tady vaříme ze skutečných potravin, se skutečným rozpočtem a pro skutečný každodenní život. Tady vaříme *chutně*.

Vařit zdravě nemusí nutně znamenat strádání. Neznamená to omezovat se, neznamená to silnou vůli a vůbec, k čertu s celou tou představou „chovat se správně“. Chtěla jsem ze všech možných potravin rostlinného původu a s využitím kuchařských postupů a tradic z celého světa sestavit kuchařku plnou vysoce hodnotných nízkokalorických a nízkotučných pokrmů, které vás uspokojí na všech úrovních, od chuťových pohárků až po plný žaludek. Proč se cpát něčím, co vám vůbec nechutná?

Abychom vám usnadnili práci, všechny recepty přezkoumal náš talentovaný nutriční poradce Matt Ruscigno. Vypočítali jsme nutriční hodnoty a Matt je zkontroloval do posledního detailu. Všechny recepty jsou ze snadno skladovatelných přísad, většina z nich má energetickou hodnotu pod 400 kalorií, a některé mají dokonce i méně než 200 kalorií. A třešničkou na dortu (téměř doslova) je to, že je tato kuchařka určena pro rychlé vaření v týdnu. Přísady jsou snadno k dostání a většinu jídel lze připravit do 30 minut. A i při přípravě těch, která zaberou více času, si můžete odpočinout, protože zatímco se něco vaří, můžete si dočíst knížku, nalakovat nehty nebo dělat cokoli jiného, čím trávíte volný čas. Nejste třeba domácí kutilové?

PROČ JSEM TUTO KUCHAŘKU NAPSALA

Nejspíš máte své důvody, proč chcete vařit zdravěji, a možná některé z nich najdete v kapitole **Úkol: Výživa** (str. 5). Já jsem ale tuto kuchařku napsala pro sebe!

Léta jsem měla váhu, s níž jsem byla spokojená, ale pak jsem postupně (jako většina lidí) zase začala nabírat. Ne že bych k tloustnutí potřebovala mít nějaký zvláštní důvod. Ale pár jich mám. Napsala jsem třeba několik kuchařek – jedna byla dokonce celá jen o cupcakes (plněných košíčkách) – a byla jsem neustále obklopená jídlem. Taky jsem přestala kouřit (nejlepší rozhodnutí v mém životě) a bylo pro mě těžké nebrat si místo cigaret do pusy sušenky. Ke všemu mi ještě zjistili dva zdravotní problémy, při nichž se těžko hubne: polycystické vaječníky (hormonální problém) a hypothyreózu (sníženou funkci štítné žlázy, která reguluje metabolismus). Takže i když jsem nejedla víc než obvykle, můj zpomalený metabolismus zajistil, že jsem pár kilo přibrala.

Rozhodnutí změnit jídelníček pro mě nebylo lehké. Rozhodně jsem se nechtěla oddat tomu chorobnému strachu z tloušťky, který u nás v USA panuje spolu se systematickým pohoršováním se nad tlustýma holkama. Nemyslím si, že by tloušťka znamenala morální selhání, nemyslím si, že by znamenala, že jste líní, a už vůbec si nemyslím, že by ty trapné normy krásy, které naše společnost pro ženy vytvořila, byly dobrým důvodem pro změnu stravovacích návyků. Váha neurčuje vaši hodnotu! A podle mého názoru mají ženy plné právo nestrachovat se, co mají jíst, nebýt posedlé vážením se a nemuset snášet všechny ty hloupé řeči, které míří na naši adresu kvůli naší váze. Já věřím ve zdraví

při jakékoli konfekční velikosti, a dokonce i v právo *nebýt* zdravý v jakékoli velikosti!

U mě šlo čistě o moje osobní rozhodnutí. Bolela mě kolena, měla jsem nepravidelnou menstruaci a málo energie. Potřebovala jsem změnu stravy – méně tuku, méně cukru – a potřebovala jsem se víc hýbat. Vedlo by to ke zhubnutí? Tím jsem si opravdu nebyla moc jistá.

O dlouhodobém hubnutí existují stovky knih, a když ani ty nenabízejí jednoznačné odpovědi, já se o to určitě pokoušet nebudu. Můžu vám ale říct, že když jím nízkotučná rostlinná jídla, cítím se lépe, hubnu, a pokud zrovna nevynechám snídani nebo jiné jídlo, nikdy nemám hlad. Pro mě se z toho stal udržitelný způsob života. Ještě pořád si občas dám dortík a ještě pořád jím několikrát týdně hrozně. I když jsem si jistá, že existují způsoby, jak bych mohla zhubnout rychleji, jsem si stejně tak jistá, že by se mi shozená kila stejně rychle vrátila zpátky. Říkejte si tomu „dieta“ nebo „změna životního stylu“ či jak chcete. Nejdůležitější je vychutnávat si jídlo, užívat si života a dělat, co vás baví, a to nejen na chvilku.

Třeba zmrzlina, to je takové chvilkové potěšení – já ale hledám stabilnější vztah. Takže ano, napsala jsem tuto kuchařku pro sebe, ale samozřejmě doufám, že otřeše i vaší kuchyní. Kuchařky o nízkotučném vaření mohou být pro ženy příjemné asi jako bitevní pole. Já chtěla vytvořit něco veselého a pozitivního, abyste přesně věděly, co chcete v obchodě nakoupit, a abyste měly důvod si navléknout některou z těch roztomilých kuchyňských zástěr. Chtěla bych, abyste milovaly kuchyň, sebe a ano, možná trochu i tofu.

S láskou a vařečkou
Isa Chandra Moskowitz

V této kuchařce ale nejde jen o méně tuku a kalorií. Méně a chutně také znamená...

Méně nezdravých ingrediencí: Opanujte nákupní regály!

Jakmile začnete vařit s chutí, nebude se vám chtít věřit, že jste někdy vůbec mohli v obchodě vstoupit do oddělení hotových jídel a pamlsků. Budete si říkat, co jste to na nich viděli, když to ani není pořádné jídlo.

Otevře se vám zcela nový svět zábavných a pestrých přísad.

Menší dopad na životní prostředí: Všichni už jsme někdy slyšeli o ekologické stopě. Nejen černě odění vysokoškoláci volají po tom, abychom zachránili svět a vzdali se živočišných produktů. Ve zprávě OSN z roku 2009 se uvádí, že je třeba přejít na veganskou stravu, abychom svět ušetřili hladu, chudoby a nejhorších dopadů změny klimatu.

Emise uhlíku a metanu způsobované produkcí potravin živočišného původu nejsou pro naši planetu udržitelné. Pokud se přejde na konzumaci potravin rostlinného původu v přírodním stavu, zmenší se také objem používaných obalových materiálů. Jen se dál cpěte těmi hamburgery z fastfoodů, a z planety, na které se jimi cpete, nic nezbude. Pak se nejspíš budete s tím svým hamburgerem vznášet ve vesmíru.

Nižší náklady na potraviny: Tvzení, že rostlinná strava je dražší, je stejný mýtus jako to, že trvá sedm let, než strávíte spolknutou žvýkačku. Pokud budete jíst většinou potraviny v přírodním stavu, zaplatíte u pokladny podstatně méně. Luštěniny a obilniny jsou levné jako... prostě jako luštěniny. Zaplatíte trochu více za čerstvé ovoce a zeleninu, zejména v biokvalitě, ale ty jedí občas i všežravci. Když se budete stravovat kupovanými balenými veganskými lahůdkářskými výrobky, pak mohou být skutečně vaše náklady vysoké, ale tato kuchařka vám pomůže se tohoto zvyku zbavit.

Méně utrpení zvířat: Snažím se vyhýbat se fotografiím z jatek a z klecových chovů slepic, protože jsou zatraceně depresivní. Podívejte se na videa, jako jsou například *Meet Your Meat (Seznamte se se svým masem)* a *Earthlings (Pozemšťané)*, a taky vás na maso přejde chuť. I krávy pasoucí se v hezkém prostředí čeká neveselý konec a slepice chované ve volném výběhu nemají zas takovou volnost, jak by se mohlo zdát. Stejnou lásku, jakou chovám ke svým vlastním kočkám, chovám vůči všem zvířatům. Pokud jste někdy viděli, jak je jen několikaměsíční telátko odtrháváno od matky, pak pochopíte, proč je tato kuchařka ne vegetariánská, ale rovnou veganská, to znamená, že nevyužívá vůbec žádné živočišné produkty.

Více nadšení pro spreje na vlasy netestované na zvířatech a pro glam rock z 80. let:

Když si neužíváte to, co děláte, a nevychutnáváte si to, co *jíte*, pravděpodobně u toho dlouho nevydržíte. Co je na tom to nejdůležitější: v kuchařce *Jíme zdravě* jde právě o to vychutnávání!

Úkol: výživa

MATT RUSCIGNO, MPH, RD

VŠECHNY ISINY RECEPTY V TÉTO KUCHARČE VYUŽÍVAJÍ přísady rostlinného původu, jsou nízkotučné a výživné. To znamená spoustu živin a méně kalorií. U každého receptu uvádíme výživové hodnoty, takže je vidět množství bílkovin, vlákniny, železa, vápníku a dalších hlavních živin v každé porci. Kouzlo ale spočívá v tom, že se můžete řídit těmito recepty, nešlet z kalorií a zároveň nepřibývat na váze.

Studie ukazují, že vegetariáni mají nižší hladinu cholesterolu a nižší krevní tlak a také nižší výskyt cukrovky druhého typu, vysokého krevního tlaku, srdečních chorob a rakoviny – což jsou hlavní příčiny úmrtí v USA. Důvod? Strava s nižším podílem živočišných produktů a vyšším podílem ovoce, zeleniny, ořechů a celozrnných a sójových produktů.

OPRAVDU JE MOŽNÉ TAKTO ZÍSKAT VŠECHNY POTŘEBNÉ ŽIVINY?

Ano, a to nejen tak v ledajaké kvalitě!

Veganská strava se liší od standardní západní stravy, v níž živiny většinou pocházejí z jednoho hlavního zdroje, například železo z masa nebo vápník z mléčných výrobků. Jako vegani získáváte živiny z mnoha různých potravin, a to je velká výhoda. Živiny se totiž lépe vstřebávají, když jich člověk konzumuje najednou menší množství. A také nejste závislí na jedné jediné potravine. Železo můžete získat z luštěnin *nebo* z celozrnných výrobků. Vyhýbáte se pšenici? Pak jezte listovou zeleninu. Abyste získali všechny potřebné výživné látky, je při plánování jídel důležitá rozmanitost.

A jak již bylo řečeno, ovoce a zelenina mají vysoký podíl živin, takže jsou velmi prospěšné a přitom obsahují velmi malé množství kalorií. Totéž platí o celozrnných obilovinách a luštěninách. Tedy samé výhody! Správná výživa se však netýká jen živin.

Dříve se odborníci na výživu soustřeďovali především na předcházení nedostatkům: mělo se konzumovat dostatečné množství vitamínu C, aby člověk neonemocněl kurdějemi, a dostatek železa, aby se předešlo chudokrevnosti. To je stále důležité, ale postupně se přišlo na to, že když člověk jí potraviny v přírodním stavu, je to pro jeho zdraví přínosnější než pouhé dodržování doporučených denních dávek vitamínů a minerálů. Výzkumníci přišli na to, že většina potravin s těmito blahodárnými účinky pochází z rostlin.

Například tisíce fytochemických látek spojovaných s prevencí onemocnění se nacházejí pouze v potravinách rostlinného původu: třeba lykopen v rajčatech, izoflavony v sójových bobech, flavonoidy v čaji anebo alicin v česneku. Potraviny z rostlin také obsahují antioxidanty, které mohou pomáhat proti poškození buněk (souvisejícímu s nemocemi spjatými s věkem, buněčnými chorobami jako rakovina a chronickými chorobami jako srdeční onemocnění). Dobrým zdrojem jsou bobuloviny, jablka a další ovoce, zelenina, čokoláda, káva a víno. U antioxidantů není stanoveno žádné doporučené denní množství a nejlepší je získávat je přímo z potravin v přírodním stavu.

Nyní se podíváme na základní potřebné živiny.

Na ty padá nejvíce dotazů týkajících se veganské výživy a my se chceme ujistit, že víte, co dostáváte.

„ALE ODKUD ZÍSKÁTE _____?“

S touto otázkou se setkal každý, kdo omezuje příjem masa a mléčných výrobků. Nejen, že při stravování se potravinami rostlinného původu máte pokryty všechny základní potřeby, ale také těch správných látek dostáváte více a s menším množstvím kalorií a cholesterolu než při konzumaci potravin živočišného původu. Rychle si to projdeme.

Bílkoviny. Bílkoviny jsou kombinací aminokyselin, z nichž devět je pro člověka esenciálních. Rostliny naštěstí obsahují všechny aminokyseliny, které potřebujeme.

Mezi potraviny bohaté na bílkoviny patří luštěniny, ořechy, semena a celozrnné obilniny, například pšenice, quinoa a proso. Obecně by mělo z bílkovin pocházet 10 až 15 % energetického příjmu.

V gramech to tedy znamená: při denním energetickém příjmu 1500 kalorií je to 37 až

56 g denně, při příjmu 2000 kalorií pak 50 až 75 g. Mnoho receptů v této knize, které obsahují celozrnné obilniny a luštěniny, obsahuje minimálně 10 až 15 % své energetické hodnoty v bílkovinách.

Bílkoviny (kupříkladu z obilnin a luštěnin) se dokonce ani nemusejí kombinovat v jednom jídle, abyste měli dostatečný přísun aminokyselin, jak se dříve tvrdilo. Stačí, když budete každý den jíst dostatek bílkovin z různých potravin, a nebudete mít s příjmem aminokyselin žádný problém. Je důležité také nezapomínat, že bílkoviny najdeme i v zelenině. Tak třeba kapusta obsahuje 45 % bílkovin a cuketa 28 %. Postačí, když se budete řídit informacemi o obsažených živinách uvedenými v těchto receptech, a budete mít bílkovin dostatek.

Železo. Železo potřebujeme každý den, protože díky němu zásobují červené krvinky buňky kyslíkem a živinami. Jeho nedostatek je dobře známý a označuje se jako chudokrevnost. Mezi vedlejší účinky patří únava a malátnost. Při nedostatku železa nikdo neprospívá dobře. Naštěstí ho najdeme v mnoha rostlinách. Mezi bohaté zdroje patří čočka, sójové boby, cizrna, černé fazole, brukvoviny, ovesné vločky, celozrnné obiloviny a obohacené obiloviny. Rostlinná strava bývá bohatá na železo a některé výzkumy¹ prokazují, že vegani jsou železem zásobeni lépe než vegetariáni. Mléčné výrobky neobsahují žádné železo, kdežto ve většině rostlinných potravin najdeme alespoň minimální množství.

To, že nějaká potravina obsahuje železo, ještě neznamená, že je biologicky dostupné, tedy že jej lidské tělo může vstřebat. Železo v rostlinné stravě neobsahuje hem (jde o tzv.

1 E. H. Haddad a kol. „Dietary Intake and Biochemical, Hematologic and Immune Status Compared with Nonvegetarians“ („Příjem potravy a zdravotní stav po biochemické, hematologické a imunologické stránce ve srovnání s nevegetariány“), *American Journal of Clinical Nutrition*. 70 (1999): 586S–93S.

„non-hem“ železo), a pokud se konzumuje spolu s potravinami bohatými na vitamin C, může se jeho vstřebávání zvýšit až šestinásobně. Příkladem mohou být fazole a rýže bohaté na železo s omáčkou s vysokým obsahem vitaminu C. Nebo hummus (kde železo pochází z cizrny) s citronovou šťávou (obsahuje vitamin C). Vstřebávání železa mohou narušovat taniny obsažené v kávě a čaji, proto raději po jídle bohatém na železo s konzumací těchto nápojů počkejte několik hodin.

A máte-li pocit, že byste mohli mít železa nedostatek, nechte si jeho hladinu vyšetřit. Nízká hladina železa se při konzumaci vyššího množství železa rychle srovná.

Vápník. Vápník je hlavní složkou kostí a zubů, ale plní mnoho funkcí i v krvi. Udržuje krevní tlak, pomáhá bránit srážení krve a je nepostradatelný při smršťování svalů, například srdce. Nemáte-li ho v krvi dostatek, vyplavuje se z kostí, a tím kosti řídnou.

Jakmile někdo konzumuje méně mléčných produktů, vynořuje se otázka příjmu vápníku. Nebojte se: dobrým zdrojem jsou například listová zelenina jako brukvoviny, kapusta a čínské zelí, brokolice, fazole černé oko (vigna čínská), obohacená nemléčná mléka a vápníkem nabitě tofu. K dispozici je také pomerančový džus s přídavkem vápníku a jiné obohacené potraviny. Lze využít i vápník ve formě potravinového doplňku nebo multivitaminu. Zvolíte-li potravinový doplněk, ujistěte se, že konzumujete tablety s vysokým podílem „elementárního“, tedy biodostupného vápníku. Na obalu byste měli najít něco jako „vápník – chelát aminokyseliny“. Vaše kosti vám budou vděčné.

Zinek. Zinek potřebujeme každý den, i když jen v malém množství, a to pro růst, rozmnožování, imunitní systém, metabolismus a řadu dalších funkcí. Zinek je dobře dostupný v celo-

zrnných obilninách, čočce a cizrně, ořechách, obohacených obilninách a v některých náhražkách masa (to ale zkontrolujte na obalu).

Vitamin B12. Někdy se zdá, jako kdyby hovory o veganské stravě byly hra „Řekni, co tě první napadne“. „Vegan“ – „B12!“ Jako kdyby celý stravovací režim stál a padal s tímhle jediným vitamínem! Vitamin B12 je ve veganské stravě dostupný například v obohaceném nemléčném mléce, obilninách a pivovarských kvasnicích nebo v některých energetických tyčinkách. Nedostatek vitaminu B12 se vyskytuje velmi zřídka a nejčastěji je zapříčiněn genetickou zátěží související se vstřebáváním tohoto vitaminu nebo jídelníčkem s omezeními daleko nad rámec veganství. Ne že by nebyl vitamin B12 důležitý. Hraje roli významnou pro mozek, nervový systém a červené krvinky. Potřebujeme ho 2,4 mikrogramy denně. Dávejte si dobrý pozor, abyste z obohacených potravin nebo doplňků ve formě tablet ke vkládání pod jazyk či spreje získali doporučovanou denní dávku. A nenechte se tou hrou „co tě první napadne“ znepokojovat. Jestliže si nejste jistí, nechte si množství vitaminu B12 v těle laboratorně vyšetřit.

Sodík. Sůl není jen zvýrazňovačem chuti! Sodík je minerál, který naše tělo potřebuje k celé řadě funkcí, například k tomu, aby mohla voda postupovat buněčnou stěnou. Jeho příjem bývá dostatečný, protože se v rostlinách vyskytuje od přírody. Problém nastává, když ho někdo přijímá příliš mnoho, a tím se vystavuje riziku vysokého krevního tlaku. Naštěstí je množství sodíku snadno kontrolovatelné, protože při přípravě potravin můžeme množství přidávané soli regulovat. Sójová omáčka, zeleninové vývary i jiné hotové potraviny jsou k dostání i ve variantě s nižším obsahem sodíku. Pokud si hlídáte příjem sodíku, pak zvolte při přípravě pokrmů z této kuchařky právě takové výrobky.

OPAKUJTE PO MNĚ: MNOHO VLÁKNINY, MÁLO TUKU

Vláknina. Vlákna se nachází pouze v potravinách rostlinného původu, jako jsou celozrnné obilniny, zelenina a ovoce. Dodává jídlu balastní objem, díky kterému se rychleji a na delší dobu zasytíte, což je skvělé, pokud si hlídáte váhu. Doporučuje se konzumovat 25 až 35 gramů vlákniny denně. Pokrmy uvedené v této kuchařce vám pomohou tohoto množství dosáhnout. Vlákna také reguluje množství cukru v krvi, snižuje hladinu cholesterolu a riziko srdečního onemocnění – v tom spočívá extra bonus těchto receptů.

A vláknina pomáhá kontrolovat hmotnost ještě dříve, než ji vůbec pozřete. Porce těchto jídel jsou objemnější, ale obsahují méně kalorií. Říká se, že jíme i očima, a talíř plný potravin bohatých na vlákninu signalizuje potěšení, ne omezení.

Kontrola tuku. Ano, tato kuchařka je o vaření s nízkým podílem tuku, ale ne bez tuku. Jestliže si vzpomenete na dietní šilenství z 80. let, kdy lidé nejedli nic jiného než sladké sušenky a stejně nehubli, uvědomíte si, že dieta bez tuku není dobrá. Vaše tělo ve skutečnosti tuky potřebuje. Potřebuje je, abyste správně vstřebávali vitaminy, aby váš mozek pracoval a aby vaše tělo fungovalo, jak má. Tuk je zásadní složkou potravy i z jiných než zdravotních důvodů. I minimální množství tuku napomáhá tomu, abyste se cítili sytí. Zvýrazňuje chuť potravin a při vaření napomáhá tím, že karamelizuje a dodává zlatou barvu. Takže tuky potřebujete, ale ne ve vysokém množství a ne špatné druhy tuků (například nasycené tuky nebo trans tuky). Zní to sice možná komplikovaně, ale ve skutečnosti to není tak složité, jak to vypadá. Především většina nezdravých tuků pochází ze živočišných produktů.

Pokud jíte živočišných produktů jenom málo nebo nejíte vůbec žádné, už máte více než polovinu úspěchu v kapse. Další druhy nezdravých tuků vyplývají ze způsobu zpracování potravin – třeba z fritování nebo z používání chemicky zpracovaných ztužovaných (hydrogenovaných) olejů. (Například smažené hranolky z fast foodů začínají jako brambory, pak se k nim přidávají nasycené a trans tuky, až polovina energetické hodnoty pochází z tuku.) Omezte takové způsoby přípravy a zbudou vám téměř výhradně ty správné tuky.

Proč ale i ty správné tuky mají někdy špatnou pověst? Protože tuk má vyšší energetickou hodnotu na jeden gram než sacharidy nebo bílkoviny.

Například avokádo obsahuje oproti jablku stejné velikosti dvojnásobek kalorií. Pamatujte na to při sestavování jídelníčku a nebojte se dopřávat si tyto zdravé tuky v každém jídle. Potřebujete je!

V našem šikovném „Tlustém a tučném slovníku“ najdete dlouhá cizí slova, která každého zneklidní. Nebojte se tuků! Využijte slovník k tomu, abyste zjistili, s jakým druhem tuku máte co do činění.

Tak, to jsou základní informace. Nezapomeňte, že informace o výživě se neustále mění. Informujte se a nikdy si sami nestanovujte diagnózy. Rady v této knize jsou stejně jako v jiných knihách pouze obecné. Vždy byste se měli před jakoukoli radikální změnou jídelníčku poradit se svým lékařem nebo nutričním poradcem.

tlustý a tučný slovník

Zlí hoši

Nasycené tuky zvyšují hladinu cholesterolu a měly by se konzumovat pouze v minimálním množství. Nacházejí se především v živočišných produktech, ale vyskytují se i v tropických rostlinách, jako jsou kokosová a olejná palma. Veganský popcorn v kinech je nasycenými tuky naditý. Většina potravin rostlinného původu má ale obsah nasycených tuků nízký.

Trans tuky (z hydrogenovaných olejů). To jsou ty tuky, o nichž jsme říkali, že jsou chemicky zpracované. Vytvářejí se přidáním vodíku do olejů, aby byly trvanlivější. Mají obdobně nepříznivé zdravotní dopady jako nasycené tuky. Nacházejí se v některých margarínech, arašídovém másle a v mnoha trvanlivých balených pekařských výrobcích – jen si vzpomeňte na své oblíbené sladkosti z dětství, které se nikdy nekazily. Trans tuky se v přírodě v rostlinách nevyskytují a recepty v této kuchařce jsou zcela bez trans tuků.

Správnáci

Mononenasycené. Tyto tuky zdravé pro srdce se nacházejí v ořechách, avokádu a rostlinných olejích, např. v olivovém nebo řepkovém. Používejte s rozvahou.

Vícenenasycené. Jsou to esenciální živiny nezbytné pro zdraví. Potřebujeme je stejně jako železo a vitamin D. Nacházejí se v sójových bobech, ořechách, semínkách (zejména ve lněném semínku) a v některé listové zelenině (například v kapustě). Do této kategorie spadají tuky omega-3 a omega-6, které mají i další blahodárné účinky na zdraví.

Mastné kyseliny omega-3 a omega-6. Omega-3 a omega-6 jsou druhy vícenenasycených tuků a je to právě ten typ, který nezbytně potřebujeme pro růst, rozmnožování, zdravou pokožku a další. Bylo prokázáno, že zvyšují hladinu HDL („hodného“ cholesterolu) a napomáhají snižovat vysoký krevní tlak. Jsou také obzvláště důležité pro těhotné a kojící ženy.

Když slyšíte „omega-3“, asi vás napadnou ryby, ale ryby ve skutečnosti své omega-3 tuky získávají z řas – a stejně tak to můžete udělat i vy, ve formě potravinového doplňku. Řasy však nejsou jediným zdrojem omega-3 tuků. Dobrymi zdroji jsou lněné semínko, lněný olej, vlašské ořechy a kapusta.

Ikony u receptů

Tyto ikony se týkají pouze receptů, ne návrhů na podávání

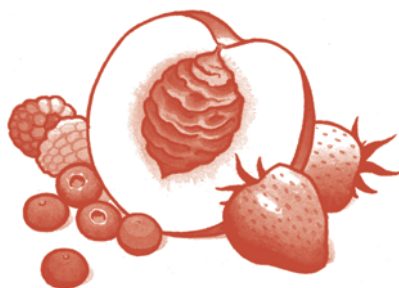
L Bez lepku: Neobsahuje pšeničnou mouku nebo jiné mouky, které obsahují lepek (žitná, ječmenná). Nemůžeme se zaručit za ingredience, které by mohly obsahovat velmi malé množství lepku, jako například oves, a které nejsou označeny jako bezlepkové, ale hlavní látky obsahující lepek byly z těchto receptů vyřazeny. Některé z receptů, které jsou označeny „možná bezlepková úprava“, vyžadují sójovou omáčku, takže při jejich přípravě použijte bezlepkovou sójovou omáčku. A pro jistotu vždy kontrolujte etikety na obalech jednotlivých surovin.

S Bez sóji: Recept nezahrnuje tofu, tempeh, sójové mléko, sójovou omáčku, zelené sójové boby (edamame) nebo jiné produkty ze sóji. U výrobků, jako je zeleninový vývar, pro jistotu vždy kontrolujte etikety.

30 Do 30 minut: Pro rychlé večeře. Samozřejmě nevaříme všichni stejně rychle, ale pokud víte, kde přesně máte všechno koření, a nerozptylují vás plačící děti nebo pořad „Když hvězdy tančí“, měli byste být schopni tyto recepty připravit maximálně do 30 minut. Jestliže vám to trvá o něco déle, nezapomínejte, že učení dělá mistra!

O Odpočinek, prostoj: Toto jsou mé oblíbené recepty v pracovním týdnu, mám je dokonce ještě radši než rychlé recepty, protože jejich příprava bývá jednodušší. Prostoj jednoduše znamená, že máte 20 minut nebo i více, kdy nemusíte dělat vůbec nic – večeře si buď poklidně bublá na sporáku nebo se peče v troubě.

Ještě jedna věc – pokud jde o olej ve spreji: V mnoha receptech uvádím olej ve spreji proti přichycení. Informace na etiketě, podle které je energetický obsah „0 kalorií“, je samozřejmě velká lež. V případech, kdy je sprej nezbytně nutný, jsem zahrнула do nutričních hodnot lžičku oleje navíc. Podle internetových stránek jednoho výrobce obsahuje jednonosekundové stisknutí 1 gram tuku a 7 kalorií. Jestliže jste tedy opatrní a nepoužíváte sprej jako při graffiti, nemusíte se ničeho obávat.



Kapitola 1

Vydatné saláty

ZA DÁVNÝCH A SMUTNÝCH ČASŮ BÝVALY SALÁTY ubohé a nevýrazné a nesměle se krčivaly na okraji talířů. Myslím, že té temné době se také říkalo 80. léta. A pak, znenadání, saláty ožily. Bohaté omáčky, okázalé octy, pražené oříšky, opečená zelenina, luštěniny, obilniny, bobuloviny... Hranice mezi salátem a hlavním jídlem se začala stírat. Zdi byly na ústupu a raketa na vzestupu.

Saláty mohou být jen tak dobré, jak dobré jsou jejich ingredience, takže volte co možná nejčerstvější a nejzářivější zeleninu. Možná se vám může zdát tato rada banální, ale vzpomeňte si na ni vždy, když budete ve spěchu nabírat v obchodě první rajčata a saláty, které se vám dostanou pod ruku. Místo toho se v klidu porozhlédněte po nabídce produktů, ovoce a zeleninu si osahajte, očichejte a ujistěte se, že má nejčerstvější barvu, jakou může mít. Zanedlouho zjistíte, že se oddělení zeleniny stalo vaší doménou a lidé se vás ptají: „Je tohle raketa, nebo špenát?“ Obráťte oči vslop a řekněte jim, ať si přečtou nápis na obalu. A dobrý skutek pro dnešní den máte za sebou.

Ale vážně: salát může být opravdovým hlavním jídlem, pokud se k němu budete jako k hlavnímu jídlu chovat. Ne „opravdovým jídlem“ ve smyslu, v jakém tento výraz používají topmodelky, když mluví o cigaretách a vodě s citronem jako o „opravdovém jídlu“, ale skutečným jídlem, které vás zasytí a po kterém vyližete talíř a ještě se vám o něm bude v noci zdát.

Saláty, které najdete v této kapitole, jsou jen návrhy kombinací chutí a textur, které se podle mě k sobě dobře hodí. Uvádím zálivky jako samostatné recepty, abyste nezapomněli, že si s nimi můžete pohrát a vytvořit si vlastní saláty ze surovin uvedených v této knize nebo z těch, které už znáte a milujete.

Samozřejmě že také můžete zálivkou přelit listovou zeleninu a pochutnat si jednoduše – fakt, že salát může být hlavním jídlem, neznamená, že jím musí být vždy.

Někdy je příjemné se vrátit v čase do dob, kdy se nosily asymetrické účesy, rádiím vládl Axl Rose a salát byl prostě jen salátem.

Anatomie salátu (aneb Rozpítvaný salát)

DRESINK SEM, DRESINK TAM

Pro mnohé z nás jsou dresinky naší zklázkou.

Už je klišé říkat, že typický americký salát mívá v sobě více tuku a kalorií než hamburger s hranolky. Nízkotučné salátové dresinky zase často bohužel bývají přeplněné chemickými látkami a cukrem – a je to na nich taky pěkně znát. Mívala jsem v lednici i deset lahví kupovaných nízkotučných dresinků, které tam téměř nepoužívané, nechťené a nemilované chřadly. Nakonec jsem to vzdala a teď už jsou všechny mé zálivky ryze domácí výroby.

Že to zabere trochu víc času? Ano, ale obvykle ne víc než 10 minut. A stojí to za to? To si pište!

Mám několik postupů přípravy salátových zálivek, díky nimž z ingrediencí vytěžím maximum, aniž bych musela přidávat spoustu oleje. Ořechy rozemleté na kaši, zejména syrové kešu, jsou mojí tajnou zbraní v mnoha receptech. Navíc mají mnoho výhod, které olej postrádá. Ze zdravotního hlediska jsou přírodní potravinou, obsahují vlákninu, omega-3 kyseliny, živiny a bílkoviny. Také dresinkům dodávají výrazné chutě, zejména pokud je předem opražíte, jako například v **omáče romesco** (viz s. 47). A navrch (doslova) mají dresinky s rozmixovanými ořechy skvělou texturu: hladkou, krémovou a bohatou. Ořechy v zálivkách také fungují jako přirozený emulgátor, takže není potřeba přidávat cukr, chemické látky nebo vejce. Množství oleje, které byste k tomuto potřebovali, by se do ní-

kotučné kuchařky ani nedostalo, vyhazovač u dveří by si ho hned podal.

Když už jsme u toho emulgátoru: pomáhá nám mísit tekutiny s různou viskozitou tak, aby se od sebe neoddělovaly. Určitě jste si všimli, že se jednotlivé složky dresinků od sebe snadno oddělují. Stačí jim ale dodat nějaké pojivo a zůstanou pospolu. Jedním řešením je dodat ořechy, dalším například hořčici, já často používám třeba i miso. Kromě zahuštění a emulgace vnáší miso do dresinků také svou hlubokou bohatou chuť. Ráda mám po ruce několik různých variant miso, ale já si obecně ingredience křečkují. Vám všem ostatním postačí malé balení jemné bílé pasty miso, kterou lze použít do všeho, a můžete ignorovat moje pokyny ohledně konkrétního specifického druhu miso. Ostatně, co já vím?

Do jednoho receptu je zapotřebí hedvábné tofu. To není pro každého (já sama jsem jej ve skutečnosti začala jíst teprve nedávno), ale pokud hledáte něco studeného a krémového, pak je pro vás trvanlivé vakuově balené hedvábné tofu šikovné.

Používám do zálivek několik různých druhů octa, protože je to relativně levný způsob, jak je ochutit a dodat jim rozmanitost. Zálivky potřebují něco trochu kyselého, ale snažím se to nepřehánět. Přidávejte ocet po troškách, dokud nedosáhnete svého bodu „mňam“. Nezapomínejte ale, že u octů může být mezi „mňam“ a „ble“ rozdíl jedině sekundy. Jestliže se tedy rozhodnete odchýlit od

receptů a experimentovat s octy, cvičte se v sebekontrolole. Rozhodně ale experimentujte a najděte si ocet svého srdce. Já zbožňuji bílý balzamikový ocet, ale vás to třeba bude víc táhnout k octu ze šampaňského.

Pohrajte si s nimi a uvidíte.

A jak říkám v průběhu celé kuchařky: toto jsou recepty s nízkým obsahem tuku, ne recepty s nulovým obsahem tuku.

Používám přísady jako arašidy nebo tahini nejen proto, že přinášejí úžasné chutě, ale také proto, že malé množství tuku napomáhá vstřebávání živin z potravin.

Tudíž opakují: nebojte se v salátech tuku!

KDE ALE BERETE BÍLKOVINY?

Ačkoli zelenina obsahuje určité malé množství bílkovin, musíme si obvykle vypomoci i dalšími ingrediencemi, abychom se zasytili a načerpali dostatek energie. Mnohé z těchto salátů již obsahují suroviny bohaté na bílkoviny, např. luštěniny, quinou, ořechy a tofu. Existuje ale mnoho báječných způsobů, jak přidat do salátů bílkoviny, ať už se rozhodnete pro vlastní recepty nebo pro vylepšení salátů v této kapitole.


Vždycky mám v lednici v pohotovosti hotové luštěniny, ať už jsem je jen slila z konzervy a proprala nebo uvařila sama. Některé z mých nejoblíbenějších salátů obsahují cizmu, červené fazole a fazole cannellini, tedy robustní luštěniny, které si uchovávají tvar, i když se s nimi manipuluje. Prohazujte je a budete mít stále něco zajímavého.

Někdy jednoduše nakrájím tofu na kostičky a vmíchám ho do salátu. Já jsem

ale otrlá, zbytek světa by to tak pravděpodobně nesnesl. Patříte-li ke zbytku světa, můžete do salátů vyzkoušet tenké plátky tofu, grilované nebo pečené. Schovejte si zbytky ve vzduchotěsných sáčkích na zip, chutnají skvěle studené. Totéž platí i pro tempeh.

Mou oblíbenou obilninou do salátů je quinoa.

Rychle se totiž vaří i chladí, takže je velmi praktická. Snažím se mít vždy po ruce trochu vařené quino. Taky miluji texturu salátů s quinoou. Je totiž taková trochu žvýkací a je zábavné ji chroupat a díky tomu, jak je drobná a nasáková, dobře nese chuť dresinků. A rozhodně není na závadu, že je samá bílkovina!

 **Tip:** Uvařenou quinou rychle vychlaďte, když ji budete asi minutu protřepávat v cedníku s malými síťovými oky, aby z ní unikla pára. Pak ji dejte do mrazáku a každých pár minut ji promíchejte. Zhruba po 15 minutách by měla dosáhnout správné teploty pro přípravu salátu.

Ořechy dodávají salátům křupavost. Kvůli vysokému obsahu tuku a kalorií je používám uměřeně, vždy jen pár lžic. Úžasné jsou mandlové lupínky – jsou tak tenounké, že jich není potřeba mnoho. Jsou obzvláště vynikající pražené, jako například v **katalánském salátu s kuskusem a hruškami** (viz s. 47). Taky miluji drcené kešu, pražené vlašské a pekanové ořechy a piniové oříšky. Chuť přidá i posypání sezamovými semínky.

PŘINESE TO OVOCE

Do salátů se výborně hodí i ovoce, zejména k velmi octovým zálivkám.

Kyselost nečekaným způsobem podtrhuje sladké chutě ovoce. Přiznávám, že pokud jde o ovoce v salátech, nejsem zrovna dobrodruh. Vystačím si s obvyklými druhy, zejména pokud je jejich sezóna. Nedávám do salátů meloun kantalup nebo banány – to ale třeba zrovna vy milujete! Ráda používám nakrájené jahody, celé maliny a borůvky, plátky hrušek a jablka a pomerančové trojúhelníčky (krásné pomerančové trojúhelníčky se naučíte v receptu na **salát z divoké rýže s pomeranči a pečenou řepou** (viz s. 39). Když je pěkné počasí, využijte toho a jděte sbírat maliny a borůvky nebo očesat jabloně.

Dokud jste neochutnali čerstvě utrženou jahodu, která je ještě teplá od ranního sluníčka, nevíte, co je to život. Protáhnete se a ušetříte pár korun.

Tedy samé výhody!

SALÁTOVÉ VYDÁNÍ

Na listové zelenině je asi nejlépe patrné, jak moc se supermarkety za posledních 20 let změnily. Mrzoutský stařecký hlas praví: „Za mých mladých let jsme mívali jen hlávkový salát a taky nám chutnal!“ Dnes už to ale v oddělení zeleniny vypadá úplně jinak.



V této kapitole využívám mnoho druhů listové zeleniny, ale místo toho, abych vás krok za krokem prováděla všemi těmi vlnadnými, kadeřavými, hedvábnými, křupavými a jinak svůdnými odrůdami salátů, řeknu vám jen jedno: aspoň jednou každý z nich ochutnejte! Salátů je tolik

druhů jako druhů vína a sezónní nabídka v supermarketech se v průběhu roku mění. Ochutnávejte saláty a vnímejte jejich různé chuťové odstíny: hořký, kořeněný, sladký, lahodný. V listech se skrývá množství chutí.

Mým oblíbeným univerzálním salátem pro každý den je římský salát, který promíchám s trochou rockety, když chci něco kořeněnějšího. Ne, není to nic vzrušujícího, ale užívám si, jak to křupe a jak snadná je příprava.

PRVNÍ NA RÁNĚ

Zbožňuji okurky bez semínek, v sezóně oranžová hroznová rajčata, veškeré klíčky, hlavně brokolicové a vojteškové, na plátky nakrájený žampion hnědý a pokud jde o cibuli, tak ta moje je červená – její křupavé nasládlé štiplavosti se nic nevyrovná. Na farmářských trzích se také objevují nové a legrační odrůdy ředkvi. Když jich trochu přidáte do salátu, získáte tím kořeněnost a barvu, které nikdy nejsou na škodu.

 Tip: Máte-li na dvorku trochu místa nebo máte-li alespoň velkou plastovou nádobu s dírami ve dně, bylo by možná dobré v létě vysadit salát. Je to chutná a levná volba, protože si můžete natrhat, kolik listů zrovna potřebujete, a nemusíte kvůli tomu zabíjet celou rostlinu. Listy dorostou a budou vám dělat radost celé léto. Zapomeňte na heslo „z pole na stůl“, je tu „z terasy na stůl“! 

Vybavení

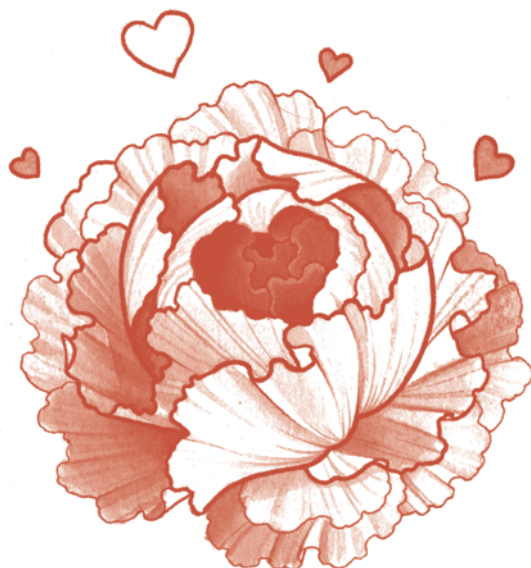
Pokud jde o vybavení, jsem ochotna nadělat víc nádobí, pokud mi to zaručí, že se budu po salátu déle olizovat.

Nejvíce využívám **velikou kovovou salátovou mísu**, kde můžu všechny suroviny smíchat a rovnoměrně je pokrýt zálivkou. Pořídte si kovové kuchyňské kleště a promíchávejte saláty jako profesionálové!

Protože připravujete poměrně malá množství dresinků, je zapotřebí **malý mixér**, aby se všechny suroviny vyšlehaly pěkně dohladka. Na trhu je těchto praktických přístrojů velké množství různých značek a určitě si vyberete.

Jejich součástí bývají různé nádoby, ve kterých je možno dresinky nejen umixovat, ale i uchovávat, bez nutnosti přelévání do jiné nádoby. Je to jako kousek velmi praktického ráje.

Odstředivka na salát není zcela nezbytná, ale je to skvělý pomocník, díky němuž zůstane umytý salát křupavý a suchý a připravený přijmout jakoukoli zálivku si zamanete. Také poslouží jako náhražka cedníku. Jakmile se rozhodnete, že chcete připravovat saláty s dokonalou precizností, pořídte si ji.



Salát z cizrny a quinoy pro každý den

4 PORCE • DOBA AKTIVNÍ PŘÍPRAVY: 10 MINUT • CELKOVÝ ČAS: 10 MINUT, POKUD JE HOTOVÁ QUINOVA; POKUD NENÍ HOTOVÁ, PAK 1 HODINA

L S 30

~~~~~  
Na 1 porci  
(¼ receptu):  
Kalorie: 290  
Kalorie z tuku: 55  
Tuk celkem: 6 g  
Nasyčené tuky: 1 g  
Trans tuky: 0 g  
Sacharidy celkem: 49 g  
Vláknina: 11 g  
Cukry: 6 g  
Bílkoviny: 12 g  
Cholesterol: 0 mg  
Sodík: 618 mg  
Vitamin A: 85 %  
Vitamin C: 23 %  
Vápník: 8 %  
Železo: 20 %

**T**omuto salátu říkám salát z cizrny a quinoy pro každý den z jednoho prostého důvodu: jím ho téměř každý den! Nejen, že je to vyvážené jídlo, navíc nabízí všechno, co od salátu očekáváte: texturu, živiny a snadnou přípravu a je zalitý neodolatelnou zálivkou z balzamikového octa. Také je možno jej donekonečna obměňovat: použijte jinou listovou zeleninu, jiné luštěniny, nebo dokonce obiloviny. Nejdříve vyzkoušejte můj základní recept, a pak ho využijte jako šablonu pro svůj vlastní velký salát. V tomto receptu je obsažena uvařená a vychlazená quinoa, takže si ji připravte den předem a budete mít vystaráno. Jinak použijte tipy pro vaření a chlazení obilnin uvedené na stranách 13 a 76.

- 2 hrnky uvařené a studené quinoy (viz s. 13 a 76)
  - 1 malá červená cibule pokrájená na tenké plátky
  - 4 hrnky nasekaného římského salátu
  - 1 plechovka (450 g) cizrny, slít a propláchnout
- Možné přísady: osmažený česnek, opečené tofu nebo tempeh, nasekaná mrkev, klíčky, čerstvá bazalka
- 1 dávka zálivky z **balzamikového octa** (recept následuje)

Ve velké salátové míse smíchejte všechny ingredience na salát. Přidejte zálivku a rovnoměrně promíchejte. V uzavřené nádobě můžete uchovávat v lednici až 3 dny.

## Zálivka z balzamikového octa

4 PORCE, OBJEM  $\frac{3}{4}$  HRNKU • DOBA AKTIVNÍ PŘÍPRAVY: 10 MINUT  
CELKOVÝ ČAS: 10 MINUT


**L** **S** **30**

**N**epohoršujte se nad zálivkou z balzamikového octa. Víte, proč se s ní setkáte všude? Je totiž až návykově lahodná. Vždy jí mám lahvičku připravenou v lednici, a pokud jste chytří, uděláte totéž. Máte-li čas, namočte oříšky kešu hodinu předem do vody – dělejte to vždy, když kešu používáte do dresinků. Poté je slijte a zpracujte dle receptu. Snáze je rozmixujete a zálivka bude hladší.

- $\frac{1}{4}$  hrnku nasekaných oříšků kešu (tip viz s. 38)
  - 2 polévkové lžice nasekané šalotky
  - $\frac{1}{2}$  hrnku vody
  - $\frac{1}{4}$  hrnku balzamikového octa
  - 2 lžičky dijonské hořčice
  - 1 lžička sirupu z agáve
  - $\frac{3}{4}$  lžičky soli
- několik špetek čerstvě nadceného černého pepře

Nejprve v mixéru rozmixujte kešu a šalotku. Poté jednoduše přidejte ostatní ingredience. Vše šlehejte minimálně 5 minut, dokud není směs hladká. Gumovou stěrkou seškrabujte zálivku ze stěn nádoby. Je velice důležité, abyste šlehání věnovali celý uvedený čas, jinak budou v zálivce hrudky. Přelijte zálivku do uzavíratelné nádoby (postačí miska přikrytá fólií) a před použitím vychlaďte.

### Poznámka:

*Zpočátku může být zálivka řídká,  
ale po vychlazení zhoustne.* 

~~~~~

Na 1 porci
(cca 3 lžice):
Kalorie: 75
Kalorie z tuku: 35
Tuk celkem: 4 g
Nasyčené tuky: 1 g
Trans tuky: 0 g
Sacharidy celkem: 8 g
Vláknina: 0 g
Cukry: 4 g
Bílkoviny: 2 g
Cholesterol: 0 mg
Sodík: 502 mg
Vitamin A: 1 %
Vitamin C: 1 %
Vápník: 1 %
Železo: 4 %

Pikantní salát z modrých brambor a kukuřice

6 PORCÍ • DOBA AKTIVNÍ PŘÍPRAVY: 20 MINUT • CELKOVÝ ČAS: 45 MINUT PLUS ČAS NA VYCHLADNUTÍ



~~~~~  
Na 1 porci  
(% receptu):  
Kalorie: 280  
Kalorie z tuku: 25  
Tuk celkem: 3 g  
Nasyčené tuky: 0 g  
Trans tuky: 0 g  
Sacharidy celkem: 54 g  
Vláknina: 11 g  
Cukry: 3 g  
Bílkoviny: 12 g  
Cholesterol: 0 mg  
Sodík: 115 mg  
Vitamin A: 4 %  
Vitamin C: 60 %  
Vápník: 6 %  
Železo: 20 %



**S**měsice zábavných tvarů, barev a pikantní zauzené chuti je tak vynikající, že nevynecháte jeho přípravu na jedinou rodinnou oslavu. A s čerstvou kukuřicí a fazolemi pinto je také mnohem zdravější. Pokud neseženete modré brambory, použijte červené. Tomuto salátu svědčí pevné kousky a barevnost. Tajemství tohoto receptu spočívá ve způsobu přípravy dokonale uvařených salátových brambor. Zaklínadlo zní: „vaření v páře“.


- 3 oloupané kukuřičné klasy
- 900 g oloupaných modrých brambor pokrájených na kostičky o velikosti asi 1,5 cm
- 3 polévkové lžice červeného vinného octa
- 2 papričky chipotle z konzervy, zbavené semínek a rozmačkané na pastu (viz tipy)
- 2 polévkové lžice omáčky adobo z konzervy papriček chipotle (viz tipy)
- 2 lžičky oleje ze semínek révy vinné
- 1 lžička lehkého sirupu z agáve
- 2 polévkové lžice vody
- ¼ lžičky soli
- 1 lžička česneku nastrohaného na struhadle Microplane nebo velmi jemně nasekaného
- 1 plechovka (480 g) fazolí pinto, slít a propláchnout
- 2 polévkové lžice najemno nasekané červené cibule
- ¼ hrnku nasekaného čerstvého koriandru
- listová zelenina na ozdobu
- mletá uzená paprika (volitelně)

Zatímco budete upravovat čerstvou zeleninu, připravte si hrnec na vaření v páře. Nejprve povařte v páře 5 minut kukuřici. Vyjměte ji z pářáku a nechte ji stranou vychladnout. Poté vložte do hrnce brambory a vařte je v páře 7 až 10 minut. Měly by být dostatečně měkké, aby se daly napíchnout na vidličku, ale neměly by se rozpadat. Vyjměte je z hrnce a nechte je stranou vychladnout. Mezitím si připravte zálivku. V malé misce promíchejte ocet, papričky chipotle, omáčku adobo, olej, sirup z agáve, vodu a sůl. Nastrouhejte do směsi česnek. Když je kukuřičný klas dostatečně chladný, abyste jej mohli vzít do ruky, okrájejte z něj zrna. Podržte klas ve velké míse špičkou vzhůru a velkým nožem okrájejte zrna shora dolů. Pak od sebe jednotlivá zrna oddělte prsty. Přidejte zchladlé brambory, fazole pinto a červenou cibuli.

Přidejte dresink a rovnoměrně promíchejte. Vmíchejte koriandr a dosolte podle chuti. Chuť papriček chipotle v omáčce adobo se liší podle výrobce, takže pokud je na váš vkus salát málo „uzený“, neriskujte přidání chipotle navíc, protože byste to mohli s pálivostí přehnat, ale raději salát dochuťte k obrazu svému mletou uzenou paprikou.

Začněte jednou lžičkou a dále uvidíte. Před podáním vychlaďte. Podávejte navršené na směsi listové zeleniny.

 **Tip:** *Nudí vás čerstvá a zdravá strava? Pak si můžete dopřát trochu vzrušení tím, že si spálíte jazyk. To trochu přeháním, ale díky ostřejší chuti skutečně zapomenete, že jíte něco nízkotučného.* 

 **Tip:** *Jestliže nevyužijete semínka z konzervy chipotle, bude salát pouze mírně pálivý. Semínka z papriček odstraníte tak, že papričku rozkrojíte a malým nožkem semínka vyškrábete. Až budete lžící nabírat omáčku adobo, vyhýbejte se semínkům nebo je odstraňte pinzetou. Chipotle můžete utřít v hmoždíři, ale vzhledem k tomu, že se vám nejspíš nebude chtít toto starobylé nářadí oprašovat, můžete je jednoduše pokrájet velkým nožem a pak rozmačkat plochou čepelí.* 