



JEZ,

ABYS ŽIL

KUCHAŘKA

bestseller New York Times

200 RECEPTŮ
pro rychlý úbytek váhy,
proti nemocem,
pro trvalé zdraví



JOEL FUHRMAN





MLADÁ FRONTA

JEZ, ABYS ŽIL

KUCHAŘKA

JEZ, ABYS ŽIL KUCHAŘKA

bestseller New York Times

200 LAHODNÝCH VÝŽIVNÝCH RECEPTŮ
pro rychlý úbytek váhy, proti nemocem, pro trvalé zdraví

JOEL FUHRMAN

MLADÁ FRONTA

PŘELOŽIL PETR KOTOUŠ

EAT TO LIVE. COOKBOOK

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, M.D.

Translation © Petr Kotouš, 2015

VÍTEJTE

MILÝ ČTENÁŘI,

.....

stal jste se součástí rodiny „Jez, abys žil“, rychle rostoucího zástupu lidí, kteří na základě přesvědčení, že zásady stanovené moderní vědou o výživě mohou prospět kvalitě jejich života, vyznávají nutritariánský životní styl. Mnoho lidí si může myslet pravý opak, ovšem my zastáváme logický a jasný názor, že prostřednictvím vhodné výživy dosáhneme ideální váhy a prodloužení našeho života. Budeme-li konzumovat tu nejzdravější potravu, jakou nám naše planeta nabízí, zaznamenáme nejlepší výsledky: získáme nejúčinnější ochranu před nemocemi, nejrychlejší způsob, jak se z nich vykresat, když už nás postihnou, zajistíme si celé roky života navíc a nebudeme muset držet dietu.

Díky zdravé stravě si navíc budeme v maximální míře užívat radosti ze života. Pokud budeme po určitou dobu jíst zdravě, změní se i naše chutě a naučíme se objevovat a preferovat přirozenou výživu. Jestliže si navíc uvědomujeme, že jíme zdravě, emocionálně i vědomě přijímáme zodpovědnost za vlastní zdraví, což opět umocňuje náš pozitivní vztah ke zdravým potravinám.

V této kuchařce používám ty nejzdravější potraviny, které svět zná, a učím vás z nich připravovat ještě chutnější pokrmy. Tyto recepty používáme doma a vy je nyní můžete vyzkoušet i ve své kuchyni.

Naše rodina vám přeje pořádnou porci zdraví a dlouhý a spokojený život.

Joel Fuhrman, M.D.

OBSAH

ÚVOD	
NEJLEPŠÍ SUROVINY.....	
VAŘ, ABYS ŽIL.....	
NAŠI KUCHARI	
RECEPTY.....	
Smoothies, mixované saláty a džusy	
Snídaně	
Salátové dresinky.....	
Dipy, čipsy a omáčky	
Saláty	
Polévky a směsi.....	
Hlavní chody	
Fuhrmanův fastfood	
Neveganské pokrmy	
Dezerty	
JÍST A ŽÍT PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST.....	
PODĚKOVÁNÍ	

ÚVOD

JEZ, ABYS ŽIL V PÁR SLOVECH

.....

„Jez, abys žil“ je způsob myšlení, životní styl a také název mé knihy, která se v žebříčku nejprodávanějších titulů New York Times umístila na prvním místě. Pokud chcete jíst, abyste žili, pak vyhledáváte potraviny, recepty a sestavy jídel, které vašemu tělu dodají všechny nutriční potřeby, a s tím také maximum zdraví, prevenci vůči nemocem a prodloužení života.

Jestliže si chcete udržet zdraví a užívat si život naplno až do pozdního věku, je třeba začít přemýšlet, čím své tělo živíte. Pokud bude váš jídelníček založen na rostlinné stravě plné živin, shodíte přebytná kila a udržíte si nižší váhu, aniž byste museli hladovět a strádat.

Chcete-li se zbavit krabiček s léky a vyléčit se z chronických nemocí, jako jsou například onemocnění srdce, vysoký krevní tlak či cukrovka (u všech tří onemocnění se jedná o potíže, které lze mnohem efektivněji léčit úpravou stravování než medikamenty či chirurgickým zákrokem), pak tím nejlepším řešením bude změna životního stylu podle rad knihy *Jez, abys žil*.

Pokud se nám podaří odhalit příčinu nemoci, vede to vždy k lepším výsledkům, než když se pouze snažíme vyléčit její projevy. Začnete-li jíst tak, že maximalizujete objem přijímaných živin a zároveň minimalizujete počet kalorií, odolá vaše tělo nemocem. Nesčetné vědecké studie doložily vliv přijímaných živin a kalorií na délku života a jeho kvalitu. Většina Američanů v podstatě zemře na následky vlastního sebedestruktivního přístupu ke stravování.

Nejdůležitější základ, ze kterého vaše zdraví vychází, tvoří výživa. Stravujete-li se nekvalitně, omezujete tím schopnost prožívat svůj život naplno. Vědecké studie dokazují, že vysoce výživná strava, jako je zelenina, ovoce, boby, ořechy a semena, obsahuje vitamíny, minerály a fytochemikálie vytvářející synergii, díky které dosáhneme nejlepšího možného zdraví a imunity vůči nemocem. Některé z těchto výživných látek jsou dobře popsány, jiné stále čekají na své objevení. Většina lidí v naší moderní společnosti však bohužel přežívá na málo výživné stravě plné prázdných kalorií, sestávající z průmyslově zpracovaných potravin a tučných živočišných produktů

neobsahujících vlákninu. Není divu, že naše obézní, nemocemi prolezlá populace kvůli výživové ignoranci umírá předčasně.

Moje základní rada týkající se výživy je jednoduchá: jezte více takové stravy, která obsahuje hodně živin, a méně takové, která jich obsahuje minimálně. Optimální strava zahrnuje 14 různých vitamínů, 25 různých minerálů a více než 1000 fytochemikálií. Tyto chemické látky rostlinného původu mají důležitý vliv na funkci lidských buněk a imunitní systém. Strava obsahující tyto látky je zároveň bohatá na vlákniny a vodu a obsahuje málo kalorií. Poskytuje tělu vše, co potřebuje k tomu, aby maximalizovalo sebeuzdravující a sebenapravující mechanismy.

.....

Jídlo bohaté na živiny téměř vždy obsahuje málo kalorií.

K vyjádření způsobu svého stravování užívám tento vzorec:

$$Z = VL / K$$

$$\text{Zdraví} = \text{Výživné Látky} / \text{Kalorie}$$

Míra vašeho zdraví závisí na množství živin vydělených množstvím kalorií.

.....

Vzorci $Z = VL / K$ říkám „rovnice zdraví“. Vyjadřuje důležitost, jakou volba výživově hodnotné stravy zaujímá. Jestliže budete přijímat málo živin a naopak hodně kalorií, kvalita vašeho zdraví bude jen zlomkem toho, jaká by mohla být v případě, pokud byste se stravovali tak, aby na každou přijatou kalorií připadalo maximum živin.

Jídlo nám dodává jak živiny, tak kalorie (energii). Veškeré kalorie pocházejí z pouhých tří látek: uhlohydrátů, tuků a proteinů. Živiny oproti tomu pocházejí z nekalorické složky potravy, která zahrnuje vitamíny, minerály, vlákninu a fytochemikálie. Tyto nekalorické živiny jsou pro vaše zdraví životně důležité. Klíčem ke zdraví a k dosažení ideální tělesné váhy je strava, která sestává převážně z vysokého podílu živin (nekalorických faktorů) vůči kaloriím (uhlohydrátům, tukům a proteinům).

Naše společnost se v průběhu času vyvinula až do tak sofistikovaného ekonomického stavu, že nám nic nebrání ujít se doslova k smrti. Strava, jejímž základem je mléko, sýr, těstoviny, chléb, smažené jídlo a tyčinky či nápoje plné cukru, vytváří podmínky, ve kterých se skvěle daří obezitě, rakovině, srdečním problémům, cukrovce a poruchám imunity. Taková jídla jsou pochopitelně nezdravá, ovšem to není celá potíže. Další obrovský problém totiž představuje to, co *nejíme*.

Jak uvádím ve své knize *Superimunita*¹:



„Superimunitu“ lze nejlépe definovat jako tělesný imunitní systém, který dokonale naplňuje svůj potenciál. Moderní věda došla tak daleko, že dnes máme důkazy o tom, že pokrmy ze syrových zdrojů se správnými hodnotami živin mohou ochrannou funkci imunitního systému zdvojnásobit až ztrojnásobit. Tajemství skvělé imunity spočívá ve skvělé stravě. Lidský život závisí na kvalitě potravy, kterou nám naše Země dává; naše vlastní zdraví je pak ovlivněno také zdravím těchto potravin.

Pokud si podrobněji rozebereme stravu průměrného Američana, zjistíme, že kalorie pocházející z jídla bohatého na fytochemikálie, jako je čerstvé ovoce, zelenina, boby, zrna, syrové ořechy a semena, tvoří méně než 13 procent z celkového kalorického příjmu. Takto nebezpečně nízký příjem nezpracované rostlinné stravy vede k nízké imunitě, častým nemocem a předčasným úmrtím. Není možné vyhrát válku s rakovinou, nemocemi srdce, cukrovkou a jinými degenerativními onemocněními, pokud tento poměr nezvratíme.

Mnoho lidí tvrdí, že za jejich nemoci může genetika nebo že prostě mají smůlu. Ve skutečnosti však zodpovědnost za vlastní zdraví drtivě většiny z nás spočívá na nás samotných prostřednictvím toho, jakou potravu si vybíráme. Výživa, pohyb a životní prostředí, v němž se pohybujeme, to vše je mnohem důležitější než genetická výbava. Nejčastější příčinou nemocí a předčasných úmrtí je zkrátka nevhodná strava.

DON A JEHO MANŽELKA

Míval jsem dlouhodobé potíže s cukrovkou. Bral jsem léky Glucophage, Actos a Glyberide, a protože jsem nechtěl přistoupit k píchání inzulínu, začal jsem se zajímat o lepší výživu. Tak jsme se se ženou, která cukrovkou trpí také, dostali k doktoru Fuhrmanovi. Ten nám ukázal výživový plán, který vytvořil a který nám změnil a zachránil život. V současnosti nemusím brát žádné léky. Mám více energie než kdy předtím a moje hodnota hemoglobinu A1C činí šest. Dříve jsem měl jedenáct – a to vše bez léků. Moje manželka zhubla patnáct kilogramů a stejně jako já ani ona dnes nebere žádné léky. Děkuji vám, pane doktore Fuhrmane, že jste do našeho života vrátil zdraví!

1 Český vydání v roce 2014.

Pokud budeme konzumovat zeleninu a ovoce v dostatečně vysokém množství, ochrání nás před všemi typy rakoviny. Tuto skutečnost dokazují stovky vědeckých studií. Nejrozšířenější typy rakoviny v Americe mají kořeny v nedostatku rostlinné stravy.

V mnoha výživových plánech po vás budou chtít, abyste si počítali kalorie a vyvarovali se některých jídel ve prospěch jiných, ovšem žádný takový plán – kromě toho, který právě držíte v ruce – po vás nebude chtít, abyste se zajímali o to, kolik vaše strava obsahuje stopových prvků. Při takovém stravování, jaké navrhuje my, nebudete strádat. Nebudete muset počítat kalorie ani si vážit porce na talíři. Budete toho moc sníst tolik, kolik se vám zlíbí, a budete spokojení, přestože taková strava bude mít méně kalorií.

Jak budete konzumovat větší a větší porce nezpracované potraviny bohaté na živiny, poklesne vaše chuť na potravu plnou prázdných kalorií a postupně se také oprostíte od své závislosti na ní. Jak roste hodnota stopových prvků ve vaší stravě, snižuje se vaše touha přecpávat se.

K volbě takového životního stylu můžete mít celou řadu motivací. Třeba vás k tomu vede váš současný zdravotní stav. Možná chcete dosáhnout a udržet si ideální tělesnou váhu. Nebo zkrátka chcete přirozeným způsobem dosáhnout zdraví a dlouhověkosti. Termín „nutritariánství“ jsem vymyslel proto, abych jím pojmenoval životní styl, který se zaměřuje na přirozenou stravu bohatou na živiny. Lidé, kteří žijí v souladu s nutritariánstvím, vědí, že rostlinná strava funguje jako prevence proti nemocem, prodlužuje život a má terapeutické účinky.

NUTRITARIÁNSKÝ ŽIVOTNÍ STYL SPOČÍVÁ:

- ve stravě sestávající hlavně z výživných přírodních potravin: zeleniny, ovoce, bobů, ořechů a semen.
- v omezení či vyhýbání se stravě živočišného původu (maximálně dvakrát týdně).
- v pokud možno úplném vyškrtnutí stravy s minimem živin či pro tělo jedovaté, jako je: cukr, sladidla, bílá mouka, polotovary a jídlo z fastfoodu.

ROBERT

Vážil jsem přes 180 kilogramů. Měl jsem vysoký krevní tlak a cholesterol, chronické alergie, osteoartrózu a revmatoidní artritidu. Když mě náš rodinný lékař diagnostikoval jako inzulinorezistentního diabetika 2. typu, rozhodl jsem se, že už nechci být otrokem svého chatrného zdraví a lékařských preparátů. Přečetl jsem si všechno, co mi lékař o cukrovce dal, a okamžitě mi bylo jasné, že jsou to všechno nesmysly. Začal jsem se sám pít po informacích, což mě nakonec dovedlo k doktoru Fuhrmanovi. Do této chvíle jsem zhubnul 90 kg a pokračuji. Hodnoty cholesterolu jsou normální, krevní tlak mám zcela v pořádku – podle mého lékaře je dokonce nízký. A1C mám pod hodnotou pět a netrpím žádnými příznaky cukrovky. Vyházel jsem všechny ty vysoce toxické léky na artritidu a jediný lék, který si sem tam vezmu, je volně prodejný Ibuprofen. Veškeré alergie v podstatě zcela zmizely. Prodal jsem své motorové křeslo a nyní dokážu manuálně pracovat ve stejné celou osmihodinovou pracovní dobu.

Dodržujte následující jednoduché zásady:

Každý den si dejte:

1. Velký salát;
2. Alespoň půl šálku bobů či luštěnin, a to v polévce, salátu či jiném jídle;
3. Alespoň 3 čerstvé plody ovoce;
4. Alespoň 30 gramů syrových ořechů a semen (pokud chcete zhubnout, tak méně);
5. Alespoň jednu velkou (dvojitou) porci vařené zelené zeleniny;

Vyvarujte se:

1. Červeného masa a veškerého opékaného, uzeného či jinak výrobně zpracovaného masa;
2. Smažených jídel;
3. Plnotučných mléčných pokrmů (sýr, zmrzlina, máslo, plno- a polotučné mléko) a ztužených tuků (margarín);
4. Limonád, cukru a umělých sladidel;
5. Bílé rýže a potravin z bílé mouky;

Tato kuchařka sestává z různých receptů, které tyto moje výživové požadavky splňují. Všechny pokrmy jsem vymýšlel tak, aby obsahovaly co nejvíce stopových prvků, byly co nejpestřejší a nejúplnější. Kromě dobře známých vitamínů a minerálů obsahují také stovky dalších rostlinných živin, které jsou důležité pro správnou imunitu, prevenci rakoviny a dalších nemocí, a také pro dlouhověkost.

Vybral jsem ta jídla, která mám sám nejraději a která také nejvíce chutnají mým čtenářům, členům mého Podpůrného klubu (více viz www.dr.fuhrman.com/members) a pacientům. Proč byste si vlastně měli chtít vybírat nemoci a škodlivé jídlo, když můžete jíst věci, které skvěle chutnají a navíc vám zajistí zdraví, ideální váhu, ochranu před nemocemi a delší život? Pokud se snad domníváte, že zdravé jídlo nemůže zároveň dobře chutnat, vyzkoušejte tyto recepty. Třeba zjistíte, že toto jídlo je o to chutnější, čím více si uvědomujete, že díky němu budete tak zdraví, jak je jen možné.

NEJLEPŠÍ SUROVINY

ZELENINA NA STUPNÍCH VÍTĚZŮ

.....

Kdybychom vyhlásili soutěž o jídlo nejbohatší na živiny, vyhrála by zelenina, obzvláště zelená listová zelenina. Koncentrace vitamínů, minerálů, fytochemikálií a antioxidantů v přepočtu na kalorii je v případě zeleniny mnohem větší než u jakéhokoli jiného jídla. Výzkumy prokázaly, že konzumace zeleniny je klíčovým faktorem, pokud jde o prevenci chronických nemocí a předčasného úmrtí. Výživa dnešních Američanů je však, co se týče přirozených plodin, obzvláště zeleniny, bohužel extrémně chudá. Obsahuje jednak jen malé množství několika málo stopových prvků, jednak postrádá stovky důležitých látek rostlinného původu, které prospívají imunitnímu systému.

Výživa sestávající z velkého množství zelené či jiné zeleniny představuje tajnou zbraň pro dosažení zdraví. Zelenina má jen málo kalorií a současně spoustu živin, které prodlužují život. Takového jídla můžete sníst neomezené množství, a třeba si ještě přidat. Jen si to zkuste – schválně, jestli zvládnete každý den sníst půl kila syrové zeleniny a k tomu ještě půl kila zeleniny vařené. Pokud to nezvládnete, nenuťte se, ale asi chápete, jak to myslím – tradiční představy o tom, jak vypadá porce jídla, můžete opustit.

Začněte zkrátka do svého každodenního jídelníčku spoustu salátu a syrové zeleniny. Konzumace salátů představuje účinnou strategii pro redukci váhy. Léčil jsem tisíce pacientů a mohl jsem tak pozorovat, že čím více salátu snědli, tím více kil shodili. Pokud si k salátu dáte navíc některou z mých navrhovaných výtečných ovocných, oříškových nebo avokádových zálivek, pak tuky s jednou nenasycenou vazbou, které takový dresink obsahuje, zvýší schopnost organismu absorbovat látky s protirakovinným účinkem, které syrová zelenina obsahuje. Synergie, kterou kombinace syrové zeleniny a zdravého dresinku obsahuje, činí z takového salátu opravdovou potravinovou hvězdu.

Veškerá zelenina obsahuje ochranné stopové prvky a fytochemikálie, nejbohatší na ně je pak zelenina brukvovitá. Je doslova naládovaná živinami, které chrání organismus před nemocemi, a sloučeninami, které podporují detoxifikaci těla a chrání jej před rakovinou. Brukvovitá zelenina má jedinečné chemické složení: obsahuje sloučeniny na bázi síry, kvůli které mají výraznou až hořkou chuť. Pokud například při krájení či míchání narušíte jejich buňky, vyvoláte tím chemickou reakci, která tyto sloučeniny síry přemění na isothiocyany (ITC), tedy široké spektrum sloučenin, které prokazatelně výrazným způsobem snižují riziko vzniku rakoviny a podporují imunitu organismu.

Způsob přípravy a vaření ovlivňují to, jak bude tělo isothiocyany přijímat. Pokud chcete, aby si jich tělo vzalo co nejvíc, pak zeleninu krájejte, kousejte, míchejte či odšťavňujte. Rostlina samotná tyto látky neobsahuje; vznikají teprve tehdy, když se rozruší jejich buněčná stěna. Čím více buněčných stěn narušíte, tím více se uvolní enzymů, které zrychlují reakci, jejímž výsledkem jsou tyto sloučeniny.

Vaření nijak nesnižuje schopnosti ITC; pouze zabrání enzymu myrosináza, aby uspil jejich vznik. Pokud tedy rozkrájíte, natrháte či odšťavníte zeleninu zasyrova a teprve potom ji přidáte do polévky či do směsi, kde ji budete dále vařit, výsledný pokrm bude i tak obsahovat všechny potřebné látky.

Cibuloviny a houby dodají nejrůznějším jídlům chuť a zároveň mají vědecky dokázané protirakovinné a imunitu posilující účinky. Nebojte se jimi obohacovat polévky, směsi, restovaná jídla a další zeleninové pokrmy. Česnekovité rostliny, tedy cibule, česnek, pórek, šalotka, pažitka a zelené cibulky obsahují protirakovinné, protizánětlivé a antioxidační sloučeniny. Má se za to, že tyto ochranné funkce nesou organické sloučeniny síry, které vznikají při rozrušení buněčné stěny rostliny.

BRUKVOVITÁ ZELENINA

.....

Brokolice	Kedluben	Ředkvičky
Brukev hořčičná	Křen	Tuřín (listy)
Brukev řepák	Květák	Vodnice (listy)
Kapusta hlávková	Mangold	Zelí
Kapusta kadeřavá	Potočnice lékařská	Zelí červené
Kapusta růžičková	Roketa setá	Zelí čínské

Vařené houby obsahují celou řadu jedinečných zdravých látek, které vědci v dnešní době teprve objevují. Pomáhají tělu rychleji a lépe reagovat ve chvíli, kdy na něj zaútočí patogeny, jako jsou viry a bakterie, které vyvolávají nemoci. Zároveň obsahují látky, které nazýváme inhibitory aromatázy. Ty snižují riziko vzniku rakoviny prsu. V každém případě je lepší jíst houby vařené, protože podle některých studií mají v syrovém stavu toxické účinky.

Vhodnou volbou je také mražená zelenina. Obsahuje totiž mnoho stopových prvků, protože ji prakticky hned po sklizni rychle zmrazí přímo na farmě nebo někde poblíž. Pokud chcete, můžete bez obav místo čerstvé zeleniny ve kterémkoli mém receptu použít mraženou.

Kovové konzervy často obsahují velké množství látky BPA. Jedná se o bisfenol A, který vyvolává celou řadu zdravotních potíží. Vždy lidem doporučuji, aby se vyhýbali například konzervovaným rajčatům, protože rajčata jsou kyselinotvorná, a kvůli tomu může výsledný pokrm obsahovat výrazné množství bisfenolu A. Raději volte rajčata čerstvá nebo taková, která výrobce zabalil do kartonu, v němž žádné BPA není. Krájená rajčata i protlaky právě v takovém obalu nabízí například značka Pomi. Můžete také zvolit protlaky ve skleněném obalu, které se prodávají třeba pod značkou Bionaturae. Já ovšem doporučuji, abyste si v sezóně sehnali co nejčerstvější rajčata a zamrazili si jich tolik, kolik se vám jenom vejde do mrazničky. Mrazák v garáži je ostatně vynikající investice; můžete v něm mít třeba letní plody, rajčata a jiné plodiny, které si sami vypěstujete nebo nakoupíte ve velkém.

Pokud chcete zhubnout, jezte tolik syrové zeleniny, kolik se do vás vejde. Stejně tak můžete v neomezeném množství jíst vařenou zelenou i nezelenou zeleninu bohatou na živiny (jako je lilek, houby, paprika, cibule, rajčata, mrkev či květák).

**Pro získání maximálního účinku,
který mají brukve na imunitní systém, je třeba:**



1. Pořádně zeleninu rozkousat, snažit se rozrušit všechny buňky.
2. Mixovat, míchat či krájet brukve před přidáním do vařených jídel.
3. Pokud vaříte např. brokolici či zelí, nepřevařte je, aby jídlo nebylo kašovité.
4. Přidávejte do salátů krájené syrové brukve. Jejich enzymy zrychlí produkci isothiocyanátů.

Mezi zeleninu bohatou na škrob potom patří máslová dýně, dýně obecná, kukuřice, sladké brambory, jamy, brambory a vařená mrkev. Obsahuje více kalorií než zelenina bez škrobu, a pokud vám jde o to shodit přebytečná kila, dávejte si denně jen jednu porci. Dýně má v porovnání s bramborami lepší výživový profil a nižší glykemický index, proto představuje lepší volbu pro diabetiky či lidi s nadváhou. Pro takové lidi jsou ještě o něco vhodnější boby, o kterých se v této kapitole ještě rozepíšu.

Jestliže zelenou zeleninu rozvaříte, přijdete tak o cenné živiny.



Při vaření se totiž některé živiny rozpouštějí ve vodě.

Vaření také znemožní funkci enzymu myrosinázy, který obsahuje brukvovitá zelenina.

Nevařte zeleninu déle, než jak uvádím v následujícím přehledu.

Doporučená doba vaření zeleniny:

(počítáno od dosažení varu)

doba vaření (v minutách)

Artyčoky, rozpůlené bez středu	16–18
Brokolice, bez stonku, na čtvrtky	10–12
Čínské zelí	6–8
Cukety	10–12
Fazolky zelené	9–11
Hrách cukrový	6–8
Chřest	8–10
Kapusta hlávková, k. kadeřavá, mangold	6–8
Kapusta růžičková	10–12
Zelí, na čtvrtky, oddělené listy	8–10

BAREVNÉ OVOCE

Snažte se každý den sníst alespoň tři kusy čerstvého ovoce. Ovoce totiž obsahuje řadu živin, vitamínů a fytochemikálií a zároveň málo kalorií. Konzumace ovoce má prokázanou souvislost se snížením rizika vzniku různých druhů rakoviny, obzvláště rakoviny ústní dutiny, jícnu, plic, prostaty a slivnky. Vědci objevili v ovoci unikátní látky, které pomáhají zpomalit stárnutí a zhoršování funkce mozku.

Obzvláště bohatým zdrojem prospěšných fytochemikálií jsou bobule. Vysoký obsah antioxidantů pomáhá snižovat krevní tlak a má protizánětlivé účinky, příznivě ovlivňuje riziko poškození DNA, které vede k rakovině, a chrání mozek před negativními účinky oxidantů, které mohou vést k degenerativním nemocem. Bobule mají z veškerého ovoce nejpríznivější poměr mezi obsahem živin a kalorií. Všechny bobule, mezi něž patří například borůvky, ostružiny, maliny, kustovnice a jahody, jsou opravdové super-potraviny.

Doprávejte si širokou paletu ovoce: banány, borůvky, broskve, granátová jablka, hrozny, hrušky, jablka, kiwi, klementinky, maliny, mandarinky, mango, melouny, meruňky, nektarinky, papáju, pomeranče i třešně. Vyzkoušejte také exotické ovoce, pokud máte možnost. Jestliže chcete zhubnout, používejte v receptech malé množství sušeného ovoce jako sladidlo.

Ovoce, které sníte ve chvíli, kdy je plně zralé, je mnohem chutnější než takové, které výrobci zpracovali, rafinovali či jinak upravili. V moderním světě však bohužel většina lidí nevlastní sad ani zahradu, kde by si mohli zralé ovoce jednoduše utrhnout. Většina plodů, které si kupujeme v supermarketech, strávila na cestě ke spotřebiteli kdovíjak dlouhou dobu, a navíc jejich sklizeň proběhla ještě před uzráním, aby ovoce během přepravy a skladování neshnilo. Pokud chcete vždy vybrat ten nejlepší plod, zaměřte se na jeho barvu, vůni, povrchovou strukturu a váhu.

U některého ovoce poznáte, že je zralé, podle jeho barvy. Jak se mění kyselost ovoce, rozkládá se totiž zelený chlorofyl. Banány či jablka mají pod vrstvou zeleného chlorofylu jasnou barvu; jak chlorofyl mizí, vystupuje barva do popředí. Zralé modravé bobule tmavnou a získávají červené tóny. V případě banánů, jablek, rajčat, červených bobulí a třešní představují jejich barvy vynikající možnost, jak posoudit zralost plodu.

Tam, kde toho podle barvy moc nepoznáte, jako třeba v případě melounů, vám pomůže čich. Ve zralém ovoci se odehrávají chemické procesy, díky kterým plod vydává příjemnou vůni. Přivoňte si ke spodku melounu (tedy k opačné straně, než kde je stopka) a vyberte si takový, který vydává bohatou ovocnou vůni.

Když ovoce dozraje, látky, které drží buňky pohromadě, se rozpadnou a změní se v rozpustné pektiny, díky nimž ovoce změkne. Zralost ovoce tím pádem poznáte také podle toho, zda je trochu měkkší. Jestliže je například švestka tvrdá jako kámen, pak zralá nebude. Test měkkosti je obzvláště vypočítavý u takového ovoce, které nemá tvrdou nebo tlustou slupku, jako jsou třeba peckovice, hrušky, kiwi či avokádo. U ovoce jako meloun či ananas taková metoda moc dobře nefunguje, ale dokonce i u těchto plodů, které mají hodně pevný obal, si můžete všimnout, že je zralé ovoce měkkší než nezralé.

Zralost ovoce dobře poznáte také podle jeho váhy. Pokud vám plod připadá o něco těžší, než by měl při své velikosti být, obvykle to znamená, že je alespoň dorostlý, když už ne dozrálý. Těžký grep nebo pomeranč většinou bývá ten pravý.

Zmražené ovoce je zcela dostačující náhrada tehdy, když není k dispozici čerstvé. Výživná hodnota mraženého ovoce se od toho čerstvého nijak zvlášť neliší. Vyhýbejte se však ovoci konzervovanému; takové má totiž živin mnohem méně. Často se do něj navíc přidávají sladidla a obsahují také méně rozpustných živin.

Ovoce je pro lidské zdraví a pohodu naprosto nezastupitelné. Na své chutné dezerty, které jsou navíc výživné, používám ovoce jak čerstvé, tak zmražené. Do této knihy jsem zařadil mnoho snadných a přitom chutných ovocných receptů, které plně uspokojí vaši chuť na sladké a díky nimž zakončíte hlavní jídlo sladkou a navíc zdravou tečkou.

Jak jíst mango



Vybírejte takové mango, které je oblé, voňavé a v poměru ke své velikosti těžké. Zralost manga poznáte podle toho, že do něj můžete udělat palcem důlek; zpět do regálu však vraťte takový plod, který je zralý natolik, že je rozměklý nebo má na sobě hnědé tečky. Nedo zralé (ovšem ne úplně zelené) mango vám doma dozraje za pár dní. Pokud chcete, aby vám vydrželo ještě déle, dejte ho do chladničky.

Uprostřed manga naleznete velkou plochou peckou. První řez vedte trochu mimo střed, abyste se vyhnuli pece. Druhý řez vedte na druhé straně. Získáte tak dva kusy, plus jeden kus s peckou. Oba kusy teď nakrájejte na kousky. Při krájení zastavte nůž včas, abyste se jím dotkli slupky, avšak neprořízli ji. Pak si vezměte velkou lžící a vydloubněte dužinu ze slupky. Zařízněte lžící do slupky, ať z ní dostanete všechnu sladkou hmotu. Nakonec vezměte kus s peckou, odstraňte slupku a vykrájejte všechnu zbývající dužinu.

JAK ZJISTIT, KTERÝ PLOD JE DOKONALE ZRALÝ

ANANAS

Zralý ananas poznáte podle toho, že je na svou velikost dost těžký a sladce voní (obzvláště u stopky). Spodní strana by měla začít žloutnout; pokud je zelená, bude ananas nezralý.

AVOKÁDO

Ve Spojených státech se obvykle setkáváme se dvěma druhy avokáda, kterým se říká kalifornské, nebo floridské avokádo.

Avokádo typu Kalifornie (někdy se setkáte také s názvem Hass) má slupku se strukturou jakoby z oblázků, která je tím tmavší, čím je plod zralější. Floridské avokádo je větší a má světle zelenou slupku. Kalifornské avokádo má výraznější chuť, krémovější konzistenci a lépe se hodí na guacamole. Floridské avokádo je jemnější a méně tučné.

Chcete-li mít doma dokonale zralé avokádo, pak si kupte ještě tvrdý, nezralý plod. Na rozdíl od většiny jiného ovoce začíná avokádo zrát teprve tehdy, když ho utrhnete. Zatímco potom plody leží na regále supermarketu a zákazníci je berou do rukou a zase vracejí zpátky, často se stane, že zralý plod promáčkne. Takové promáčkliny, pod kterými se tvoří ošklivé černé skvrny, při pohledu zvenčí nepostřehnete; zvláště to platí u odrůdy Hass. Abyste potom doma nezjistili, že jste si vybrali nahnilý plod, je nejlepší vybírat si tvrdé a nezralé avokádo, které necháte dozrát v klidu doma v kuchyni. Zralé avokádo je na dotek měkké, ale pořád ještě dost tvrdé. Plod, který vám připadá měkký, může být již přezrálý a uvnitř hnědý. Pokud je avokádo už zralé, ale vám se ještě nehodí ke spotřebě, stačí jej umístit do chladničky, kde vydrží několik dalších dní.