

Jíme zdravě

ze spíže

Vařte z toho, co máte doma



Na celé kuchařce se podíleli

Petr Novák
Barbora Lundgren
Barbora Hlubučková
Mari Šťastná
Igor Kibrik
Barbora Hladíková
Robert Lustig
Martin Lundgren Hájek
Radoslav Penkov
Maru Kortanová
Lenka Hlaváčová

Milé a milí,

držíte v rukou kuchařku, na jejímž počátku stálo přání vytvořit něco užitečného, co vám pomůže chutně a zdravě vařit i za předpokladu, že zrovna nemáte čas objet farmářské trhy či pozdravit oblíbeného zelináře a chcete si uvařit z toho, co máte běžně doma.

Dali jsme dohromady 70 nápadů na opravdová jídla, která v kuchyni připravíte během chvíle a k jejichž přípravě stačí sáhnout do spíže či do mrazáku. Soustředili jsme se také na samotnou přípravu a vše jsme osekali a zjednodušili až na dřevě. Často tak narazíte na recepty, které se skládají pouze z několika surovin.

Kuchařka je rozčleněná do 4 kategorií – „Polévky“, „Hlavní jídla“, „Svačtinová pohotovost“ a „Když vás honí mlsná“. V tomto případě jsme nechtěli sestavovat týdenní jídelníčky, ale spíše vás inspirovat, co do vašich stávajících stravovacích návyků přidat a co naopak vyměnit. Uvažovali jsme přitom, že nejspíš vaříte pro celou rodinu – pro děti, vnoučata, rodiče či partnery – a tomu jsme přizpůsobili i samotný výběr receptů.

Na následujících stránkách najdete zdravé varianty dětských jídel, vegetariánské i masové pokrmy a také tipy, jak připravit kaši nebo rybí prsty ve zdravější podobě. Kromě receptů kuchařka obsahuje také doporučení, jak jídlo uchovávat a jak zamezit plýtvání. Nechybí ani seznam všech použitých surovin, abyste si mohli jednoduše zkontrolovat, co zrovna máte doma a co vám naopak ve spíži chybí.

Ať se vám podle receptů dobře vaří!

Tipy na skladování jídla

Dům nebo byt, sklep nebo spíž, poličky v kuchyni nebo chladnější kout v bytě. Každý z nás má různé možnosti, přesto však můžeme jakoukoli domácnost rozdělit do 4 skladovacích zón – a pro každou z nich platí určitá pravidla.

SUCHÁ ZÓNA

Dobře větraná spíž, regály v kuchyni, suché kuchyňské skříně

Co sem patří: čaje, káva, mouka a jiné obilné výrobky, těstoviny, suché luštěniny, ořechy, konzervy, sůl, koření, olej, ocet, čokoláda, sušenky, chléb a jiné pečivo

- rýži, mouku a luštěniny přesypte do skla
- olej a ocet mají rádi tmu
- obilné výrobky, sušené plody a ořechy mají rády sucho a temno
- brambory a cibule patří do dřevěné bedýnky nebo papírového pytle
- ovoce a zeleninu omývejte až těsně před použitím
- nezralé banány nebo avokádo stačí zabalit do papírového sáčku či novin
- igelitové neprodyšné pytlíky urychlují růst plísně a rozvoj hniloby
- avokádo, rajčata a kiwi uložte jinak než zbytek ovoce či zeleniny

TIP

Pečivo vydrží déle, když jej zabalíte do bavlněné nebo lněné utěrky.

CHLADNÁ ZÓNA

Dobře větraný sklep nebo prostor, kde je stabilní teplota kolem 12 °C

Co sem patří: ovoce, zelenina, brambory, balené nápoje (mošt, pivo, víno)

TIP

Mošty i víno vyžadují stabilní teplotu – stejně jako nefiltrované či nepasterované pivo. Pokud si nejste teplotou jistí, raději nápoje skladujte v lednici.

CHLAZENÁ ZÓNA

Lednička – teplota v rozmezí 0–5 °C, maximálně 8 °C

Co sem patří: maso, čerstvé mléko a mléčné výrobky, vejce a také načaté nespotřebované potraviny a pokrmy (např. otevřená dochucovadla, marmelády či konzervy)

Co naopak ne: mango, papája, ananas, banán, citrusy, rajčata a okurky, brambory a lilek

TIP

Vzduch v lednici musí cirkulovat – nenaplňujte proto lednici na maximum.

Nejchladnější místo lednice bývá většinou patro nad zeleninovou přihrádkou, které je ideální pro maso, ryby a uzeniny. Nejteplejší je naopak horní patro, které se hodí pro skladování másla, tuků nebo majonéz. Potraviny do lednice seřaďte podle trvanlivosti – čím kratší trvanlivost, tím víc na očích by jogurty nebo sýry měly být.

MRAZICÍ ZÓNA

Mrazák – teplota v něm klesá až na –24 °C

Co sem patří: mražená zelenina, ovoce, maso, zmrzlina a jiné zmražené produkty

- maso a ryby patří do spodní zásuvky
- jednotlivé druhy potravin patří do oddělených zásuvek
- čerstvý chléb i housky můžete bez obav zamrazit
- domácí vývar nalijte do formiček na led a zamrazte pro další použití
- potraviny v mrazáku mají omezenou lhůtu trvanlivosti – skladování by nemělo přesáhnout 1 rok
- zelenina nebo i ovoce, které si vypěstujete a zamrazíte sami, je nejkvalitnější prvních 6 měsíců po zamražení

TIP

U zmražených balených potravin je datum minimální trvanlivosti vyznačeno na obale výrobcem.

Co najdete v naší kuchyni?

Sami hledáme inspiraci na nové recepty každý den. V našem studiu, kde se každý den sejde u stolu kolem 10 lidí, je taky občas těžké něco vymýšlet a následně shánět suroviny. Dali jsme dohromady seznam potravin, které s největší pravděpodobností najdete v naší spíži, v mrazáku nebo v lednici – koneckonců se jedná o suroviny, ze kterých jsme upekli i tuto kuchařku. Jsou snadno dostupné, relativně levné a část z nich se hodí mít v domácnosti po celý rok.

Obilné výrobky

- pohanková mouka hladká
- špaldová mouka bílá i celozrnná hladká
- ovesné vločky jemné i celé

Pečivo

- kváskový chléb

Přílohy

- různé druhy rýže bílé i rýže natural
- rýžové nudle
- celozrnné těstoviny
- bulgur, kuskus a kroupy
- červená, černá a zelená čočka

Na pečení

- jedlá soda a kypřicí prášek do pečiva – nejlépe z vinného kamene (nebo v bio kvalitě)
- holandské kakao – kvalitní s vysokým obsahem čistého kakaa
- třtinový cukr, kokosový cukr
- med, rýžový sirup
- sušené droždí
- hořká čokoláda – kvalitní s vysokým obsahem kakaa

Ořechy a ořechová másla, mandle, semínka a sušené plody

- vlašské ořechy, lískové ořechy
- arašídové máslo
- mandle
- dýňová semínka, chia semínka, lněná semínka, sezam
- rozinky, sušené brusinky

Dochucovadla

- jablečný ocet, vinný ocet, umeocet
- lahůdkové droždí

Koření

- sušený tymián, oregano, rozmarýn
- kurkuma, kari koření, římský kmín, chilli vločky, kajenský pepř
- mletá uzená paprika, mletá sladká paprika
- mletá skořice, perníkové koření, vanilkový extrakt

Oleje

- kokosový olej, olivový olej, slunečnicový olej, řepkový olej

Konzervy

- tuňák ve vlastní šťávě
- cizrna
- černé a zelené olivy
- červené, černé a bílé fazole
- loupaná krájená rajčata
- kokosové mléko

Mléčné a nemléčné výrobky

- tvaroh tučný, polotučný i odtučněný
- řecký jogurt
- mozzarella, cottage a ricotta
- přepuštěné máslo
- vejce
- smetanový sýr
- brynza
- smetana na vaření (12 % tuku)
- sójová smetana
- rýžová smetana
- zakysaná smetana

Maso a rostlinné náhražky

- hovězí roštěná
- vysokoprocentní kuřecí šunka
- treska
- losos
- kuřecí stehna i prsa
- mleté hovězí maso
- mleté vepřové maso
- uzené tofu i tofu natural

Věděli jste, že...

Mražená zelenina může být často kvalitnější než ta kupovaná?

Mražená zelenina od renomovaných značek má mnohdy vyšší kvalitu než ta běžná z obchodu. Bývá totiž vypěstována speciálně pro účely mražení – neputuje přes celou Evropu, neřeší se u ní problémy se skladováním a pro hluboké zamrazení musí být vybrány kvalitní a neporušené plody.

Vyvážená a rozmanitá strava podporuje imunitu?

V době, kdy potřebujeme, aby naše imunita pracovala na plné obrátky, myslete na rozmanitou a pestrou stravu, která nebude chudá na základní potřebné vitamíny a minerály. Neodbyvejte se pouze pečivem nebo jídly, která vaříte pořád dokola – ba naopak, snažte se potraviny střídát.

Více domácích jídel znamená méně polotovarů – a tedy méně cizorodých látek?

Myslete na to i u pečiva, které si můžete snadno připravit doma bez jakýchkoli přídavných látek pro zlepšení pečicích vlastností mouky nebo prodloužení trvanlivosti produktu.

Správně uskladněné potraviny zpravidla vydrží déle, než udává datum minimální trvanlivosti?

Respekt k potravinám a neplýtvání je cestou, jak ušetřit peníze i přírodu. Těstoviny, mouku, rýži nebo i některá ochucovadla můžete v neporušeném obalu skladovat až o 1 rok déle, než je datum minimální trvanlivosti.

Vařit z kvalitního bujónu z kostky je v pořádku?

Vzhledem k tomu, že se zeleninou není radno plýtvat, je určitým řešením i používání zeleninových bujónů z kostky. V současné době se dají koupit bujóny bez přídavných látek, s nižším množstvím soli a v bio kvalitě.




I konzervovaná ryba je stále ryba, která se počítá?

Kvalitní konzervované ryby – například tuňák, sardinky nebo losos – jsou bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin a vitamínu D, což jsou látky, které přímo souvisejí s naší imunitou. I když čerstvá ryba je čerstvá ryba, jednou týdně je ta konzervovaná hodnotným doplněním jídelníčku.

Občasné použití konzervované zeleniny je tolerovaný kompromis?

Konzervovaná zelenina renomovaných značek představuje vhodné a kvalitní doplnění jídelníčku ve dnech, kdy se nedostanete k zelenině čerstvé. Nevýhodou je, že bývá často ve slaném nálevu, což zvyšuje množství soli v produktu. Myslete na to a zeleninu ještě před použitím pořádně propláchněte v cedníku pod studenou vodou.

U receptů najdete tyto důležité informace

- Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.
- Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.
- **Odhady času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.
- **V TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- **K hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- K vaření obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.
- Všechny recepty jsme pro snazší hledání označili těmito symboly:
 -  – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů.
 -  – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů.
 -  – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů.

Před začátkem vaření se nicméně vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

Polévky

Zahřejí, zasytí a jsou ideální schovkou pro denní dávku zeleniny. Domácí polévky prostě jen tak něco nepřekoná. Tentokrát jsme si pro vás přichystali výběr převážně zeleninových receptů. Bez jakých surovin se neobejdete?

V základu polévek bývá většinou cibule, česnek, olivový olej nebo přepuštěné máslo a poctivý zeleninový vývar. Hrášek, brokolici nebo pórek můžete skladovat i v mrazáku, do špajzky doplňte fazole, kysané zelí, brambory a mrkev. A to je téměř vše, co je pro přípravu potřeba.

Kromě klasických polévek jsme do repertoáru doplnili 3 zahraniční hitovky – slovenskou kapustnici, italskou minestrone a také francouzskou cibulačku. Všechny samozřejmě v upravené, zdravější variantě. Recept na slovenskou masovou polévku jsme odlehčili a zařadili do běžného jídelníčku. Věříme, že na kysaném zelí, které je tolik prospěšné pro imunitu, si můžeme pochutnat po celý rok – stejně jako na minestrone, která ve slunné Itálii patří mezi nejčastěji připravované pokrmy vůbec.

Všechny polévky zvládnete při troše šikovnosti uvařit během půl hodiny. U většiny receptů se vám bude hodit ponorný mixér, který z vývaru vykouzlí krémovou dobrotu a zamaskuje množství použité zeleniny. V tomto ohledu doporučujeme hustou fazolovou polévku, která v sobě ukrývá nejen luštěniny, ale také květák a rajčata. Ne že bychom vás chtěli nabádat ke spáchání nějakého zločinu, ale ruku na srdce – je to ideální příležitost, jak do celé rodiny dostat pořádnou porci vitamínů :-)

Minestrone

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 33 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 8

- 1 střední žlutá cibule
- 2 střední mrkve (2× 100 g)
- 4 řapíky řapíkatého celeru (nebo bulvového celeru)
- 1 lžice olivového oleje
- 2 stroužky česneku (utřené)
- 800 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 1,4 l zeleninového vývaru
- 2 bobkové listy
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušené bazalky
- ½ lžičky sušeného tymiánu
- 150 g bezlepkových těstovin v suchém stavu
- 300 g předvařených bílých fazolí
- 50 g strouhaného parmazánu na posypání
- sůl
- pepř

Cibuli oloupejte a nasekejte najemno. Mrkev i řapíkatý celer očistěte a nakrájejte na kolečka silná přibližně 3–4 mm.

V hrnci si rozehejte 1 lžici olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a opékejte ji cca 2 minuty na středním plameni. Poté do hrnce přidejte utřený česnek a opékejte další 1 minutu. Následně do hrnce přidejte nakrájenou mrkev, řapíkatý celer, krájená rajčata z plechovky a všechen zeleninový vývar a směs přiveďte k varu. Až obsah hrnce začne vřít, přidejte do něj bobkové listy, oregano, bazalku, tymián, sůl a pepř, stáhněte plamen na mírný stupeň a nechte vařit 20 minut.

Po uvedené době přidejte do hrnce bezlepkové těstoviny a pokračujte s vařením až téměř do okamžiku uvaření těstovin – jejich orientační dobu vaření zjistíte z obalu produktu (vždy záleží na použitém typu těstovin; obvykle se jedná o přibližně 10 minut). Jakmile budou těstoviny již téměř uvařené, přidejte do hrnce předvařené fazole, zamíchejte a nechte povařit ještě cca 2 minuty. Pokud vám polévka v tuto chvíli připadá příliš hustá, přilijte do ní přibližně 200 ml vody (nebo podle potřeby).

Uvařenou polévku rozdělte do 8 talířů, každou porci posypte strouhaným parmazánem a podávejte.

TIP

Pokud máte doma čerstvou bazalku, zamíchejte do polévky ještě před podáváním pár lístků na dochucení.



Nutriční hodnoty na 1 porci: 256 kcal | 11 g bílkovin | 38 g sacharidů | 7 g tuků



Pórková polévka

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

- 2 pórký
- 1 střední šalotka
- 50 g přepuštěného másla
- 1 l zeleninového vývaru
- 2 plátky celozrnného toustového chleba
- 60 ml smetany na vaření s 12 % tuku
(můžete použít i sójovou smetanu)
- sůl
- pepř

Z pórků oloupejte vrchní listy, odřízněte spodní část s kořeny i vrchní oschlou část a poté pórký umyjte. Šalotku oloupejte a následně ji společně s pórký nakrájejte na menší kolečka.

Nyní si v pánvi rozehejte 50 g přepuštěného másla, přidejte nakrájený pórek i šalotku a vše opékejte 5 minut na středním plameni. Po uvedené době zalijte obsah pánve zeleninovým vývarem a přiveďte k varu. Následně ztlumte plamen na mírný stupeň a nechte vařit 10–15 minut do změknutí pórký.

Než se dovaří polévka v pánvi, stranou si připravte krutony: toustový chléb nakrájejte na malé kostičky, nasucho si rozehejte pánev, přemístěte na ni nakrájený chléb a opékejte na středním plameni, dokud kostičky nebudou ze všech stran zlatavé (potrvá to přibližně 5 minut).

Uvařenou polévku odstavte z plotýnky, rozmixujte ji ponorným mixérem dohladka a přilijte do ní smetanu. Nakonec polévku osolte a opepřete, rozdělte do 4 talířů, každou porci posypte připravenými krutony a podávejte.



Nutriční hodnoty na 1 porci: 218 kcal | 3 g bílkovin | 11 g sacharidů | 19 g tuků



Hráškový krém

Příprava: 5 minut | Tepelná úprava: 18 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

- 1 lžíce řepkového oleje
- 1 střední bílá cibule
(nasekaná najemno)
- 700 ml zeleninového vývaru
- 500 g mraženého cukrového hrášku
- 120 ml smetany na vaření s 12 % tuku
(můžete použít i sójovou smetanu)
- sůl
- pepř

Ve středním hrnci si rozehejte 1 lžíci řepkového oleje, přidejte nasekanou cibuli a smažte ji na mírném plameni, dokud nezpění a nezesklovatí (potrvá to přibližně 2–3 minuty). Zpěňenou cibuli zalijte zeleninovým vývarem a přiveďte k varu. Poté snižte plamen na střední stupeň, přidejte do hrnce hrášek a vařte 10 minut. Následně přidejte do hrnce smetanu a vařte ještě 5 minut.

Uvařenou polévku rozmixujte dohladka ponorným mixérem a dochuťte solí a pepřem. Hotový krém rozdělte do 4 talířů a podávejte.

TIP

Pokud máte k dispozici čerstvou mátu, rozmixujte menší hrst máty společně s polévkou. Dodáte tak polévce svěží jarní nádech. Mátu také můžete nasekat nahrubo a použít ji jako ozdobu do polévky; zároveň můžete polévku ozdobit hráškem a 1 lžící zakysané smetany.



Nutriční hodnoty na 1 porci: 176 kcal | 5 g bílkovin | 11 g sacharidů | 11 g tuků



Polévka se zázvorem a mrkví

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 37 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 3

- 2 jarní cibulky
- 1 lžíce řepkového oleje
- 2 lžičky čerstvého zázvoru
(nastrouhaného najemno)
- 400 g mrkve
(oloupané a nakrájené na plátky)
- 1 l zeleninového vývaru
- ½ lžičky mletého chilli
(můžete vynechat)
- šťáva z 1 pomeranče
- 3 lžíce zakysané smetany (12 % tuku)
- sůl
- pepř

Jarní cibulky nasekejte najemno. Poté si v hrnci rozehejete 1 lžící řepkového oleje, přidejte nasekanou cibulku a opékejte ji 2 minuty na středním plameni. Následně do hrnce přidejte nastrouhaný zázvor a nakrájenou mrkev a vše opékejte ještě 10 minut. Po této době vše zalijte zeleninovým vývarem, přiveďte k varu, poté ztlumte plamen na střední stupeň a vařte do změknutí mrkve (potrvá to přibližně 25 minut).

Po uvaření polévku odstavte a nechte chvíli vychladnout. Poté ji rozmixujte ponorným mixérem dohladka a na závěr ji dochufte solí, pepřem, mletým chilli a pomerančovou šťávou.

Hotovou polévku rozdělte do 3 talířů, každou porci ozdobte 1 lžící zakysané smetany a podávejte.

TIP

Pro asijský nádech můžete polévku ještě před podáváním dozdobit čerstvým koriandrem.



Nutriční hodnoty na 1 porci: 183 kcal | 2 g bílkovin | 14 g sacharidů | 12 g tuků



Brokolicová polévka

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

- 1 střední bílá cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 700 ml zeleninového vývaru
- růžičky z 1 střední hlávky brokolice
- 1 vejce
- sůl
- pepř

Cibuli oloupejte a nasekejte najemno. V hrnci si rozehejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a smažte ji cca 5 minut na středním plameni. Mezitím si utřete česnek, po uvedené době ho přidejte do hrnce a vše smažte další 1 minutu. Následně obsah hrnce zalijte zeleninovým vývarem, přidejte růžičky brokolice a vše vařte na středním plameni 10–15 minut.

Uvařenou polévku osolte a opepřete, hrnec odstavte, rozklepněte do něj vejce a ihned poté celý obsah hrnce rozmixujte ponorným mixérem.

Hotovou polévku rozdělte do servírovacích talířů a podávejte.

TIP

Zpestřete si polévku celozrnnými krutony – nakrájejte si na kostičky 2 plátky celozrnného toustového chleba a vše opečte dozlatova na suché pánvi při středním stupni ohřevu (potrvá to přibližně 8–10 minut).



Nutriční hodnoty na 1 porci: 151 kcal | 5 g bílkovin | 8 g sacharidů | 11 g tuků